

子育てには、嬉しいことや楽しいことがたくさんありますが、不安や負担を感じることもあります。

親の笑顔は、子どもを幸せにしますが、いつも笑顔ではいられないかもしれません。

あなたがつらいとき、不安なときに、周りに助けてくれる人や、話を聞いてくれる人はいますか。

市では妊娠・出産期をサポートする事業や子育て中の方が集まる場所、地域で子育てを支える仕組みをつくり、妊娠・出産・子育てを切れ目なくサポートし、子どもを安心して産み育てられるまちを目指しています。

これから妊娠を考えている方、妊娠中の方、子育て中の方、子育てを支える地域の方、みんなに知ってほしい、子育てのこと。

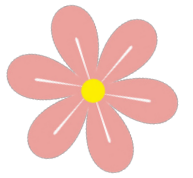
今月号は、子育て特集です。

子育て世帯の笑顔を支える江別の子育てを紹介します。



笑顔を支える 江別の子育て

特集



安心して産み育てるために

〔詳細〕子育て世代サポートえべつ ☎ 385-8137
保健センター ☎ 385-5252 (育児体験・赤ちゃん語)

妊娠・出産期に行われている支援の一部を紹介します。

支援のはじまり 母子健康手帳の交付

母子健康手帳は、お母さんと子どもの健康状態や成長を記録する大切なものです。交付時には、個別に面談を行い、安心して産み育てるための情報を伝えていきます。面談前に行うアンケートでは、妊娠・出産に対するあなたの気持ちやサポート状況などを記入してもらい、必要な情報提供や相談に応じていきます。

新しい小さな命が育ち始めていることに不安や戸惑いを感じている方がいるかもしれませんが、保健師や助産師、子育て支援コーディネーターなどの専門スタッフに相談することで、今後の具体的なイメージを持つことができます。



交付時に授けらる「母子健康手帳」

不安なことも事前に解決 プレパプレマ育児体験

妊娠中は生まれてくる赤ちゃんにわくわくしながらも、心配なことやさまざまな疑問などが出てくるのではないのでしょうか。

出産後の育児に関する不安を軽減するために実施しているのが、赤ちゃん人形を使った育児体験です。妊婦さんとその家族も一緒に参加でき、保健師とマンツーマンで学びます。赤ちゃんのだっこや着替え、おむつ替え、お風呂(沐浴)、哺乳瓶での授乳や排気(げっぷ)の方法などを体験でき、わからないことや不安なことも保健師が丁寧に教えてくれます。

新生児の平均体重である約3キログラムの赤ちゃん人形は、ずっしり重く、首もすわっていません。人形を大切に扱いながら育児体験をすることで、実感がわいたという参加者が多いようです。

参加した吉田さん夫婦は「赤ちゃんに触れる機会が少なかったため、わからないことばかりでした。ネットの情報だけでなく、体験することで実感がわいたので、参加してよ

かったです」と話しました。

育児体験は、平日は月1回、休日は年4回程度、保健センターで開催しています。平日に保健師が自宅に訪問し、体験することもできます。

また、講話や実習を通して妊娠中の身体の変化や生活について学ぶママタニティスクールも開催しています。妊婦さん同士で日頃の不安や悩みを共感できる機会になります。

参加が難しい方には、妊娠・出産・育児に役立つ話を動画配信しています。ぜひ、ご覧ください。



沐浴体験をする吉田さん夫婦



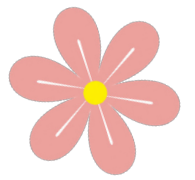
産後の親子を支える 赤ちゃん訪問や産後ケア事業

出産後は、身体やライフスタイルの変化によって、気持ちが落ち込んだり、不安になったりすることがあります。そんな産後のお母さんと赤ちゃんをサポートするために「赤ちゃん訪問」や「産後ケア事業」を実施しています。

赤ちゃん訪問では、産後2か月以内を目安に保健師などが自宅に訪問し、赤ちゃんの発育・発達や産後の体調、育児などの相談に応じます。第1子は全ての家庭に、第2子以降は希望者に行っています。

産後ケア事業では、赤ちゃんとの過ごし方や授乳のコツを学んだり、休養したりすることができます。産科医療機関などで、宿泊型、日帰り型、訪問型のいずれかの方法で利用できる場合、産後6か月未満であれば、宿泊型は4泊まで、日帰り型と訪問型を合わせて4回までの利用が可能です。ゆとり休みしたい場合は宿泊型、自宅でリラックスしながら授乳のコツなどを教えてほしい場合は訪問型を利用するなど、自分に合った方法で、産後ケアを活用してみませんか。





地域でつながる交流の場

【詳細】子育て支援センターすくすく ☎ 381-1920

新生児期が過ぎた子どもと一緒に足を運んでほしいのが、「子育て支援センター」や「あそびのひろば」。おもちゃに夢中になって遊ぶ子どもたちと保護者でいつも賑わっています。就学前の子どもが利用でき、親子にとって重要な役割を果たす場所である地域交流の場を紹介します。

子育て支援センター

市内に8か所ある「地域子育て支援拠点」。週3～6日程度開園しています。(センターによって異なります) 詳細は右のQRコードから。



あそびのひろば

子育て支援センターなどが地域の施設を利用して開催。市内17か所で、月に1～2回開かれています。日程は毎月広報えべつに掲載(14ページ参照)。



あそびのひろば「東野幌」野幌鉄南地区センター

子育て家庭をサポートし、親子が安心して交流できる場

地域との関わりが少なく、身近に相談できる相手もないと、一人で悩みを抱え込み、育児ストレスの要因となる場合があります。市内には、一人で育児に悩むことがないよう、子育て家庭をサポートする子育て支援センターやあそびのひろばなど、親子が交流できる場がたくさんあります。

家庭にはないような楽しいおもちゃであふれている空間は、優しく温かな雰囲気包まれています。おもちゃで遊んでいると、近くに

いるほかの子が寄ってきて一緒に遊んだり、親同士でおしゃべりが始まることもあります。普段知らない人と話すことが苦手という方も、子どもを通して話してみると、自然と会話が弾むことが多いといえます。

すくすくにはある交流の場

市内には、親子が交流できる子育て支援センターやあそびのひろばなどが30か所あります。子育て支援センターには家が遠くて行けなくても、近くで開催されているあそびの



子育て支援センターすくすく

ひろばなどには歩いて行ける場合もあります。実際に、あそびのひろばに来る親子は、ベビーカーを押して歩いてくる方が多く、近くに住む子育て仲間と知り合う機会になります。

住んでいる地域のなかに仲間がいるのは心強いものです。助け合うことで、安心して子育てできるのでいいでしょうか。

悩みや不安を相談できる

子育て中の悩みや不安を誰かに話すことで心が軽くなることがあります。子育て支援センターやあそびのひろばには、保育士などの職員がいるので、育児の悩みなどを相談することができます。

あそびのひろばのうち3か所で

利用者に話を聞きました！

育児の悩みを共感できました

あそびのひろばや支援センターなど、毎日のように通っています。2人で家にいると不安になることも多いですが、子育て支援コーディネーターや保健師さんに相談をしたり、同じ子育て中の方たちとお話することで、育児の悩みを共感でき、安心することができます。市内には通える場所がたくさんあるので、毎日充実しています。



さえちゃんとお母さん

人との関わりを持てます

近所に住む子育て仲間と知り合うことができるのが魅力です。コロナ禍で人と関わる機会が減っていますが、あそびのひろばに来ると、たくさんの人と話ができ、一緒に遊ぶことができます。



りくくんとお母さん



は、「親子健康相談」を実施しています。保健師や助産師、小児科医、管理栄養士、歯科衛生士などの専門スタッフに、発育・発達 の状況や食生活、歯の健康などの相談ができません。

相談を利用したお母さんは、「保健センターまで行かなくても身近な場所で子どもを遊ばせながら相談ができるので助かります」と話していました。

ネットよりも身近な子育て情報

ネットで検索すると、すぐに多くの子育てに関する情報を見つけることができます。しかし、どの情報か

正しいのか、自分に合っているのかわからなかったり、知らずに偏った情報を信じてしまったりすることもあります。同じ地域に住んでいる子育て仲間から聞く話や、実際に自分の子どもに接し、自分の話を聞いてくれた方から聞く情報は、とても頼りになります。

地域でつながる交流の場

初めての場所に行く時は、緊張してしまう方も多いですが、少し勇気を出して、遊びに行ってみませんか。交流の場を上手に活用することで、もっと楽しく充実した時間を過ごすことができます。



子育て支援センターすくすく
(お父さんと日曜ひろば)



気持ちに寄り添った支援

【詳細】子育て支援コーディネーター ☎ 381-1126

子育てをしている中で、誰かに悩みを聞いてもらいたいことや困ったことはありませんか。その悩みをどこに相談してよいか迷うとき、気軽に話せる相手がいると安心できるものです。

市内には、子育て中の方や妊娠中の方から子育て相談を受けたリ、子育てに関する情報提供を行っている「子育て支援コーディネーター」がいます。

子育て世帯の気持ちに寄り添い、さまざまな場面で子育てをサポートしている子育て支援コーディネーターの白崎美由紀さんから話を聞きました。

気軽に相談できる環境

あそびのひろばや子育てひろば「ぼこ あ ぼこ」で子育て相談を受けたり、関係機関につなげるお手伝いをしています。

何げない会話の中から、お母さんやお父さんが不安に思っていることや気になっていることを聞き、一緒に考えていきます。子どもを遊ばせながら、リラックスした環境の中で、お母さんやお父さんの気持ちに寄り添ってゆっくりとお話を聞いています。

相談内容は、保育園や幼稚園に関することが多いです。保育園や幼稚園の違い、未就園児保育のこと、保育園の申請の流れなどをわかりやすくお伝えすることを心

がけています。ほかには、イヤイヤ期の対応やきょうだいの子育てについての相談、託児情報や親子で遊べる場所の紹介などもしています。

思うようにいかない子育て

自己主張が強くなってくるイヤイヤ期は、成長には大事な節目の時期ではありますが、毎日何でも「いや！いや！」と言われると、お母さんやお父さんは気持ちに余裕がなくなり、イライラしてしまうことが多くなってしまいます。子育ては上手くいかないことの連続です。年齢ごとに不安なこと、心配なことは尽きません。「楽しく子育てしたい」と思っ



子育て支援コーディネーター

さまざまな場面で子育て家庭に関わり、サポートしています！

- * 子育て情報の提供・子育て相談
あそびのひろば
子育てひろば「ぼこ あ ぼこ」
市役所 2階 16 番窓口
電話 (☎ 381-1126)
- * 母子手帳の交付
- * 4 か月児検診で面談
- * 出生届・転入届提出時に情報提供

託児ルームきらきらでリフレッシュの時間をつくりませんか

子育てひろば「ぼこ あ ぼこ」に併設されている託児ルームきらきは、お買い物、習い事、通院など、子どもを連れていけないとき、ちょっとひとりになりたいときに利用できる短時間の託児です。

利用した子どもたちは、たくさんあるおもちゃに、目をきらきら輝かせながら夢中になって遊んでいます。泣いてしまいう子もいますが、やさしい職員の声かけやおもちやでいつの間にか笑顔になっています。

安心して預けることができるので、子育てのリフレッシュに利用してみませんか。

【利用方法】

事前予約制で、1 か月前から予約ができます。子育てひろば「ぼこ あ ぼこ」(イオンタウン江別 2階)の受付に直接または電話(☎ 378-4411)で予約してください。当日空きがあれば、ほかの曜日でも、6 か月～未就学児の利用が可能です。

開設日	月・火・水	木・金
開設時間	9:30～13:00	9:30～16:00
利用対象	6 か月～ 2 歳未満	満 1 歳～ 就学前
料金	1 時間：300 円 ※最大 3 時間利用可	

詳細は下のQRコードから



Check!

保育園や認定こども園、幼稚園は、何が違う？

小学校入学前の子どもが通える施設はさまざまです。どこに通わせるか悩む方も多く、子育てコーディネーターへの相談も多く寄せられます。保育園や幼稚園の違いを見てみましょう。

	保育園	認定こども園		幼稚園
		保育園部分	幼稚園部分	
時間	8～11時間/日	4時間/日		
年齢	0歳～ ※園によって異なる	満3歳～		
入所要件	保護者の仕事や介護などを理由に、保育ができないこと	特になし		
申し込み 入所決定	市役所子ども育成課	各園 (市が入所を認定)		
保育料	0～2歳：最大8万円 ※所得やきょうだいの有無などによって異なる 3～5歳：無料 ※給食費や教材費、行事代などは別途必要	無料 ※給食費や教材費、行事代などは別途必要 ※預かり保育料は上限額まで無償となる場合あり		

幼稚園は、短い時間で働く保護者におすすめですが、預かり保育を利用してフルタイムで働く保護者もいます。

認定こども園は、同じ園のなかに保育園部分で入所した子どもと、幼稚園部分で入所した子どもがいます。

令和5年4月入所の申し込みが始まります！

〔詳細〕子ども育成課 ☎ 381-1030



保育園・認定こども園(保育園部分)・小規模保育施設など

申請書配布…10月11日(火)から子ども育成課窓口、市大麻出張所、市HP
申込受付…11月1日(火)～30日(水)に子ども育成課窓口または郵送

※ 今年度すでに申し込みをしている方も別途申し込みする必要があります
※ 詳細は、子ども育成課窓口(市役所2階)または電話(☎ 381-1030)でお問い合わせください



幼稚園・認定こども園(幼稚園部分)

願書配布…10月3日(月)から各園で配布
申込受付…11月1日(火)から各園で申し込み
※ 定員に達し次第、配布を終了する園があります
※ 詳細は、各園にお問い合わせください



あそびのひろば「おおあさ」大麻西地区センター

ているのに、日中お子さんと長時間過ごすことにつらさや孤独を感じることで、自分の子育てに自信が持てなくなることがあります。

思いを言葉にして

そんなとき、自分の気持ちを言葉にして「誰か」に聞いてもらったり、ほかの人の話を聞いたりすることでスッキリしたり、前向きになれたりします。子育て支援コーディネーターがその「誰か」の一人になれば嬉しいです。

特に相談でなくても、言葉を交わし、お話ししませんか。電話でも構いません。あそびのひろば、

子育てひろば「ほこあぼこ」、市役所でお待ちしています。気軽に声をかけてください。

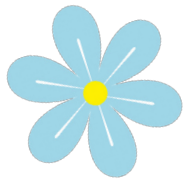
一人ひとりに合った支援

子育ての状況は、住んでいる場所、お母さんやお父さんの仕事、きょうだいがいるか、サポートしてくれる人がいるかなど一人ひとり違います。

子育て支援コーディネーターなどの子育てを支援する人や専門スタッフとつながりながら、あなたに合った子育ての仕方を一緒に考えていきましょう。



託児ルーム きらきら



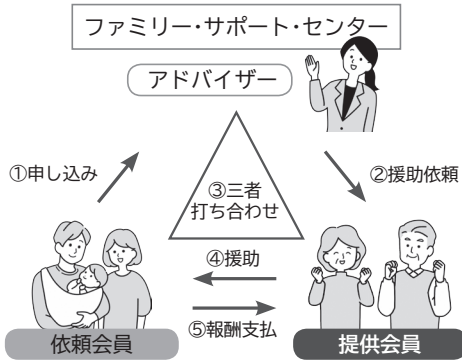
地域で支える子育て

【詳細】ファミリー・サポート・センター 802-5004
子育て支援課 381-1408

子育てを支援する仕組み

「残業で保育園のお迎えが間に合わない」「きょうだいの用事で預かり先を探している」など、子育てで助けてほしいときはありませんか。そんなときに利用できるのが、ファミリーサポートです。働く人が安心して仕事と育児を両立できるように、また、子育て中に用事ができた時に安心して子どもを預けられるよう、子育てを支援する仕組みです。

子育てを手助けしてほしい人を「依頼会員」、お手伝いをできる人を「提供会員」と呼び、依頼会員の依頼に合わせて、提供会員が子育ての



笑顔があふれる時間

小学1年生の琴ちゃんを小学校に迎えに行き、保護者が迎えに来るまでの間、自宅で預かるという活動をしている提供会員の福本智子さんのケースを紹介します。

福本さんは、琴ちゃんの下校時間に合わせて小学校に迎えに行き、ふたりで仲良く手をつなぎ、おしゃべりしながら福本さんの家にやってき

お手伝いをします。ファミリー・サポート・センターは、依頼会員と提供会員をつなぐ役割をしています。

小学6年生までの子どもを育てている家庭が利用でき、保育園・幼稚園・小学校・放課後児童クラブ・習い事などの開始時間前後にお子さんを預かったり、送迎をしたり、通院やきょうだいの学校行事・リフレッシュなど、保護者の都合による一時的な預かりなどのお手伝いをしています。30分あたり300円から利用でき（時間帯によって異なります）、依頼会員は提供会員へ直接支払いをします。

地域のみなさんの協力で成り立つ、子育てを支援する仕組みです。



なりた 成田 琴 ちゃん

ふくもと 福本 智子 さん

困ったことがあれば、声をかけて

提供会員の活動はボランティアに近く、子どもを預かることに責任を持てる会員を必要としています。会員は、心から子育てを手伝いたいという温かい思いを持った方たちです。年齢層は、50代～60代が多いですが、子育て中の方が空いている時間に活動している場合もあります。空いた時間に自分ができる範囲の活動で構いません。子育ては地域で支えるものです。地域に提供会員がたくさんいれば、助けてほしい方とマッチングする可能性が高くなります。



アドバイザー
門田あやこさん

子育て中の方は、困ったことがあったら、電話してください。私たちにできることがきっとあります。また、休むことはとても大切です。リフレッシュでの利用もお待ちしています。

ファミリー・サポート・センター
☎ 802-5004

ファミリーサポート提供会員の研修

提供会員の活動開始前に必要な研修会です。

- 日時 ① 10月20日(木) 9:30～14:45
② 10月25日(火) 10:00～14:45
③ 10月26日(水) 9:30～12:00

場所 保健センター

対象 活動に理解と熱意のある18歳以上の方

申込方法 10月13日(木)までに(一財)在宅福祉サービス公社へ電話(☎ 802-5004)で申し込み

緊急サポートネットワーク提供会員の研修

緊急的な宿泊や預かりを行う緊急サポートネットワークの提供会員に必要な研修です。

日時 10月13日(木) 10:00～12:00

場所 野幌公民館

対象 活動に理解と熱意のある18歳以上の方

申込方法 10月12日(水)までにNPO法人北海道子育て支援ワーカーズへ電話(☎ 632-5180)で申し込み

ました。琴ちゃんは、最初に学校の宿題である算数のプリントを出して問題を解き始め、福本さんは隣で、わからないときにヒントをあげていました。

宿題が終わると、おやつの間です。お母さんが事前に用意していた知育菓子を一緒に作って食べました。琴ちゃんは、お気に入りのお菓子を食べてニコニコ笑顔で楽しそうでした。おやつ後は、福本さんが用意していたおはじきで遊んだり、すごろくやお絵かきをするなど、お迎えの時間まで笑顔いっぱい過ごしていました。

子育ての手助けをしたい

福本さんは、「琴ちゃんと過ごす時間はとても楽しいです。琴ちゃんに会える日を楽しみにしていて、どんな話をしようか、どんな遊びが好きかなど考えて準備しています。小さなことでも保護者の手助けになればいいなと思います。提供会員になりました。私自身も、子育て中は色々な方に助けていただきました。小さな事であっても、人との関わりは、子どもの成長にとって必要だと感じているので、少し時間がある今、恩返しのできたらいいなと思って活動しています。」と話してくれました。

親も子ども安心できる

琴ちゃんのお母さんは、「下の子の親子療育に通う日に利用しています。まだ、1人での留守番には不安があるので、ファミリーサポートを利用しました。他人に預けるといふことに最初は不安がありました。が、面談を通して、福本さんの優しさが伝わってきて安心でき、子どもも行きたいと言ってくれました。いろいろな遊びを用意してくれて感謝しています。いつも笑顔で迎えてくれるので、親も子ども安心して利用できます。」とファミリーサポートの魅力を話してくれました。

笑顔を支える

江別の子育て

子育て支援センターやあそびのひろばなど、親子が集まる場所には笑顔があふれています。

人と話をしたり、交流したりすることは、笑顔で過ごすためにも大切です。

困ったことがあったときに頼る人がいない。

つらいことがあったときに聞いてくれる人がいない。

そんな時に、声を出して、助けを求めるとも必要です。

市内には、頼れる人や場所がたくさんあります。

さまざまな子育て支援制度を活用してはいかがでしょうか。

子育て世代の笑顔がもっと増えますように。【終】

特集への感想をお待ちしています

▼ 郵送・ファクスで送る

〒067-8674 高砂町6 江別市広報広聴課宛

FAX 381-1149

▼ 市HPアンケートフォーム

市HP内「広報えべつ」を検索するか右QRコードを読み込んでください

