



なかまのちから



No.72

例年に比べて早い梅雨入りですが、雨の日はどう過ごされていますか？
家の中で新聞をびりびりに破いて遊ぶ、レインコートでお散歩など、以前の交流会では話されていました。長靴をはくことも、傘をさすことも、こどもにとっては特別な感じで楽しいのかもしれないですね。

交流会でよくテーマ
になる話題あれこれ
Part.5



病気の時はどうしていますか？

- ・こどもたちが小さいときは、病院へ連れて行くのが大変でした。体の前後にだっこしておんぶで、前の子を診てもらったら前後を替えてもうひとり、というふうにしていました。
- ・基本、夫がいる時に一緒に行きます。診てもらうときも大変ですが、診察を待っているときも大変なので。
- ・自分自身が体調不良の時になかなか受診できません。こどもが行っている耳鼻科でついでに診てもらったり、小児科でもらえる薬でしのいでいます。
- ・病院によって、予防接種などではこども一人ずつにおとながつくように言われるところや看護師さんが手伝ってくれるところなど様々。誰かが手伝ってくれると助かります。

産後ケア・産後ヘルパーなどを利用したことはありますか？

- ・産後ヘルパーを利用しました。他の人にだっこしてもらえて、すごくありがたかったです。
- ・出産後、2か月まではがんばれました。まだ赤ちゃんも寝てくれていたと思います。3か月くらいから疲れがたまってきて夫婦ともにイライラしてきます。しんどいときはプロに頼るのもいいと思い、産後ケアを利用しました。助産師さんに見てもらって、穏やかな気持ちになれてよかったです。
- ・産後ケアを利用しました。育児を助けてもらうだけでなく、話し相手にもなってもらえて、ものすごくよかったです。

自治体によって、産後ヘルパーや産後ケア、ファミリーサポートセンターなど様々な支援があります。「家族で何とかしよう」と思わずに、妊娠中から情報を集め、必要なときは遠慮せずにSOSを発信しましょう。

産後ヘルパー・産後ケアについては、こども・若者ステーションにお問い合わせください。

先輩ママからのアドバイス



交流会に参加すると「自分だけではない」と思えて安心できました。

- ・小さい頃は大変なことが多くて、双子をもってよかったと思う余裕がなかったけれど、成長して、こども同士で会話したり遊んだりしている姿を見ると「ああ、よかったな」と思います。
- ・何事もあまり神経質にならなくていいと実感！多少いい加減でも、こどもたちは元気に育ってくれています。
- ・こどもは、親が本当にしんどいときは意外にがんばれるもの。母親ががんばりすぎて、体調を崩さないようにすることが大切です。
- ・完璧は無理、全力は無理、今のままでいいんだよ。

感染症予防のため、オンラインでの交流会を開催しています。多胎育児での心配なことや悩みなど、一緒にお話しませんか？先輩ママから聞く体験談は参考になり、心強いものです。ご参加お待ちしております。

*多胎児交流会へのご意見やご要望などをお聞かせください。

Tel:072-740-1248 Fax:072-744-1016 e-mail:kawa0168@city.kawanishi.lg.jp

「オンライン 多胎児交流会」を開催します

2021(令和3)年6月23日(水) 11:00~11:45

対象:川西市在住の就学前の多胎児と保護者

多胎児を妊娠中の人や家族

内容:多胎育児についての情報交換やふれあい遊びなど

*ウェブ会議システムの Webex Meetings を利用

申込受付:6月1日(火)から 先着8組(定員になり次第締め切り)

申込先・問合せ:こども・若者ステーション

☎072-744-1015(月~金 9:00~17:00 祝日は休み)

*7月28日(水)にも開催を予定しています。助産師が参加予定です。

詳細は広報かわにし「milife」、市ホームページに掲載します。かわにし子育て Navi でも配信します。



参加無料。
通信費は自己負担になります。
オンラインの事前リハーサルを
しますので、初めての方でも安
心して参加いただけます。



メール申し込みはこちら

プレイルーム開所しています!



こども・若者ステーションでは、プレイルームと出張プレイルーム『とことこ』を開所しています。

こども・若者ステーション プレイルーム (キセラ川西プラザ 福祉棟3階)

- ・利用時間 月~金 9:30~12:00/13:00~15:00 *祝日は休み
- ・利用人数 一度に7組まで
- ・キセラ川西プラザ駐車場あります(駐車券をお持ちください。3時間まで無料)

相談や情報提供、子育て支援
サービスの登録もしています。



出張プレイルーム『とことこ』

けやき坂公民館:第1・3水曜日/北陵公民館:第2・4木曜日

- ・利用時間 いずれも 10:00~11:30 *祝日は休み
- ・利用人数 一度に10組まで *各公民館に駐車場あります(数に限りあり)

*清和台とことこ・明峰とことこは令和3年3月をもって終了しました。4月から清和台、明峰地区に新しく地域子育て支援拠点が開設されました。



利用時のマスク着用や検温、緊急
連絡用名簿およびチェックリスト
への記入をお願いしています。

お問い合わせ
こども・若者ステーション
TEL 072-740-1248

子育て相談をご利用ください

子育てのなかで気になることや、教えてほしい情報など、なんでも相談してください。人と話すことで、気持ちが軽くなることもあります。一人で子育てを抱えすぎずに頼れるところはだれかに頼りましょう。気軽に利用してください。電話・来所で受けています。



●こども・若者ステーション (火打1-12-16)

TEL 072-740-1248

(月~金 9:00~17:00) 祝日除く

●アステ市民プラザ子育て支援ルーム

(栄町25-1 アステ川西6階)

TEL 072-740-1125

(月~日 10:00~16:00) 第3金曜除く

●川西児童館(総合センター)(日高町1-2)

TEL 072-758-8398

(月~金 9:00~17:00)

●久代児童センター(久代3-16-30)

TEL 072-756-1321

(月~金 9:00~16:45・土 9:00~11:45)

▼詳しくはアプリダウンロードページへ



子育て支援アプリ「かわにし子育て Navi」 無料配信しています!

スマートフォンにインストールして、イベントや予防接種、健診、手続きなど必要な子育て情報を取得いただけます。対象は妊婦から小学生の保護者です。(問い合わせ:こども支援課 072-740-1246)