



### 《4月の対面交流会》

4月13日(水) 10:00~11:30

参加: 2組

おとな 2人(母親 2人)

こども 4人(2歳)

### こどもを連れてお出かけなどしていますか？

- ・先日イチゴ狩りに行きました。棚になっているイチゴを、親がはさみで切ってあげました。こどもたちはひとり1パックくらい食べていたと思います。
- ・今度姫路セントラルパークに行こうと思っています。家の車で行けるので、ふたりは怖がって泣くと思いますが、小学生の兄の希望を優先しました。
- ・1歳くらいのとき王子動物園に行きました。パンダを見せたかったのですが、こどもたちはあまり反応がありませんでした。コロナの影響でお土産も自由に見ることができず、これまでとは違うと思いました。
- ・須磨水族園はこどもも楽しんでいました。屋上にタッチプールがあって、カメなど触って喜んでいました。

### 2、3か月の頃はどんな様子でしたか？

- ・2、3か月の頃の記憶がありません。大変でした。
- ・ひとりを抱っこして、もうひとはラックに寝かせて足で揺らしながら、自分は横になって休んだりしていました。
- ・ずっと寝不足でどんな態勢でも寝られました。こどもをあやししながら意識はない…。
- ・2か月ごろのほうがまだ余裕がありました。寝返りを始めると目が離せなかったです。
- ・小さい頃の写真や動画をたくさん撮っておくといいですよ。泣いているところとか。大きくなってから見せると喜んでいます。

### 母のリラックス法は？

- ・少しでもいいので自分の時間を持つことです。誰かにこどもを見てもらって外出するか。多胎児子育て中は外に出ることもあまりできないので、ひとりで外出するだけでホッとします。
- ・夫か誰かにこどもを連れて外出してもらって、ひとりで家でゆっくりするのもいいです。
- ・2歳になった今でも週に1回は母に来てもらいます。食事を買ってきてくれるなど、家事を休めるのが助かります。



ひとりで頑張りすぎないようにすることが大事ですね。

\*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](mailto:kawa0168@city.kawanishi.lg.jp)



# 交流会に来てみませんか？

多胎児を持つ親子が集まって、子どもを遊ばせながら情報交換をしています。子育ての悩みは成長とともに変化していきます。「そんなこともあったよ」「うちはこうやってました」など、他の方の子育てを聞くことで安心できることもあるようです。

子どもを連れて外出することが大変な時は、オンラインでの交流会も予定しています。誰かと話すことで気分転換になるかもしれません。ご参加お待ちしております。



## 「土曜日企画 多胎児交流会」

**令和4年5月28日(土) 10:00~11:30**

**場 所: 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)

**定 員: 先着7組(定員になり次第締め切り)**

**\*助産師参加予定**

参加無料  
要申し込み

パパやきょうだいも  
一緒にどうぞ!



## 「多胎児交流会(対面)」

**令和4年6月8日(水) 10:00~11:30**

**場 所: キセラ川西プラザ文化棟 2階 スタジオB**

**定 員: 先着5組(定員になり次第締め切り)**

**\*5月11日(水)も空きがあります**

10時から受け付け開始  
10時30分からふれあい  
遊びや情報交換などを開  
始します。



**対 象: 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: ふれあい遊びや絵本の読み聞かせ、多胎育児についての情報交換など**

**受 付: 5月9日(月)から 電話もしくはメールで受付開始**

**\*新型コロナウイルス感染症の影響で中止になる場合があります。**

**\*体調が悪いときは参加を控えていただきますようお願いいたします。**

**\*オンライン多胎児交流会も不定期で開催する予定です。**

**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。**



メール申し込みはこちらから

妊娠中の方の交流会への  
参加もお待ちしております



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。

**申し込み先・問い合わせ: こども・若者ステーション**

**☎072-740-1248**

**(月~金 9:00~17:00 祝日除く)**

▼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していただけます。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)