

はじめに

西区の子育て支援講座を受講した皆さんから編集委員になってもらっている、この「hug kumi」も第3号を数えることになりました。

毎年、子育て中のママたちが色々なアイデアを出し合い、取材をして、身近な役立つ情報を盛り込んでくれています。

もちろんママだけでなく、パパにも、そして子育てにかかわる多くの方から、ご覧いただければ幸いです。

「hug kumi」をとおして、みんなが温かい気持ちになり、少しでも安心して子育てができるようになればと願っています。

西区役所 健康福祉課長
小関 洋

もくじ

NISHIKU 子育てサポーターズ	02	新潟市西区 hug kumi マップ	15
◎みちつき助産院		みんなどうしてる？<再就職>	17
◎やぎもと小児科の親子支援室「元気になろう」		今日からテマキスト	19
◎病児デイサービスセンター「病児保育室さいせいかい」		hug kumi コラム	
We are 子育てサポーターズ		「つながること」から生まれる子育て	21
子育ての仲間をつくらう！	07	— 小池由佳 —	
親子で一緒に外遊び！	10	相談窓口紹介(新潟市西区役所)	25
アイデアいっぱいお家遊び！	12	STOP!! 児童虐待	27
子どもとおもちゃ	13	相談場所一覧	29
がんばりすぎない子育てのススメ	14	編集後記	30
— ちゃい文々 —			

NISHIKU

子育て

サポーターズ

hug kumi



子育てを親が一人とする時代は、人類始まって以来だとかだからね、色んな人に助けてもらって子育てしていいんだよ

西区にも沢山のサポーターズがいます

でも、目の前のことにいっぱいいっばいだと

そこに差し出されている手を見つけることはできない

あなたを助けてくれる手を少しだけ紹介します

助けてほしいあなたと助けたいあなたの手が

うまくつなげますように



NISHIKU

さいせいかい



みちつき助産院

海のそばの住宅街にひっそり建っている一軒家が「みちつき助産院」。
そこは、子育てに困ったときに実家へ帰るみたいに
訪ねられる場所、安心して相談できる場所です。
そうは言っても、なじみがないので中々扉をたたけません。
そこで、子育て真っ最中のママたちとトントンと扉をたたいて
助産師さんたちにお話を聞いてきました。



助産院と病院の違いは？

助産院は、正常な分娩のお手伝いをするとこ
ろです。医師は常駐していませんが連携して
います。

妊婦健診はおひとり1時間くらい。いろいろな
お話をしながらおこなっています。夫や子ど
もを連れての受診も大丈夫。リビングでおな
かの赤ちゃんのことや産後のお母さんの体や
心の変化などについても、本人や子ども、家
族にお伝えします。産んだら、おっぱいで寝ら
れないことなど、生まれてからの大変さも少し
伝えます。そうすることでギャップがなくなり、
家族の理解を得ながら穏やかな子育てに繋
がります。働いているママも多いので、産休に
入ったら夫婦で産後のことを想像しておくも
いいですよ。



妊娠の分かったときから、妊婦健診、お産、産
後ケア、おっぱいの相談、子育ての相談など
妊娠から子育てへ。ひとりひとりじっくりとし
たおつきあい。いつでも「あなたの助産師」で
ありたいと思っています。

お産と産後について

お産は本能であるもの、自由なものです。ここ
は分娩台もないので、どこでどんな姿勢で産
んでもいい。夫も立ち会ってもいいし、立ち会
わなくてもいい。子どもも一緒に来てもらっ
て好きに過ごしてもいい。どんなふうに産む
かはママが決めればいいのです。助産師は黒
子、伴走者。その環境を整えます。

施設にお任せなお産でなく、自分の体や赤
ちゃんに向き合い、自分なりのお産をするのも
すばらしいですよ。

産後は5日間の入院ですが、上の子がいて早
く帰りたいときは、私たちが自宅に出向いて
ケアさせていただくこともできます。また産後
一人で育児をすることが心配だったり、ゆっくり

**どんな風に産むかは
ママが決めればいいのです。
助産師は黒子、伴走者。
その環境を整えます。**

こちらのんびりサポートすると 自然とお母さんたちが上手になって自分で頑張れるようになります。



過ごしたいときはいつ
でも(他の施設で出産
した方も)、産後ケアで
泊まることもできます。
実家のように家族で泊
まっても大丈夫です。

こちらのんびりサポートすると自然とお母
さんたちが上手になって自分で頑張れるよう
になります。またその後も『産後のお茶会』を
やっていますので、いつでもお子さんをつれて
おしゃべりにきてください。

助産師の仕事

院内の仕事のほか、行政の新生児訪問や、赤
ちゃんの沐浴、母乳育児相談など、依頼があれ
ばご自宅に伺ってのサポートもしています。
妊娠中、心配なおしゃべりできる「マタ
ニティほっとカフェ」も開催しています。

いずれも、ここで産んでも産まなくても、どな
たでもOKです。妊娠中から助産院とおつき
あいがあると、産後困ったときに思い出しても
らえるので安心です。スマホより役に立ちます
よ(笑)

助産師は、性、生殖、生きるということ、人生全
般にかかわる仕事です。普段は、出産子育てを
中心にかかわっていますが、幼稚園～高校生
へのいのちの教育や性教育、不妊、健康、DV、
虐待、更年期などの相談も助産師の仕事の範
囲。専門外でもネットワークがありますのでつ
ながることができます。いわゆる「なんでも屋さん」
のつもりでいます。

取材を終えて

専門家のいる実家、そんなイメージが広がしま
した。ママたちも居心地がよくて、インタビュー
が終わった後もゆっくりさせて頂きました。



みちつき助産院
新潟市西区五十嵐1の町6379-95
TEL 025-263-0303
<http://babymoon0303.jimdo.com>

みちつき助産院：更科さん、須貝さん [取材：Nori&Mariko&Mari]

やぎもと小児科の親子支援室「元気になろう」

子どもの健康とは、単に病気ではないというだけでなく、こころとからだ、そして親子関係もよい状態と考え、それを応援したいと小児科の隣に親子支援室を開設しました。

親子支援室では、小児科医による「健康子育て講座」、乳児期から思春期の子育て相談に応じる「やぎもと小児科の保健室」、「健康ママ



ヨガ教室」、「生む前に聞く子育てアドバイス」、グループワークによる「完璧な親なんていない」、「ベビープログラム」などを行っています。支援室は天井が高く、そこに居るとほっこりとした暖かな空気に包まれます。プログラム実施のスケジュール等は、ホームページをご覧ください。



やぎもと小児科の親子支援室「元気になろう」

住 所 新潟市西区中権寺2941
 問い合わせ TEL 025-262-3100 FAX 025-262-1688
 Eメール yagimoto@coral.ocn.ne.jp
 ホームページ <https://sites.google.com/site/genkininarou/Home>

病児デイサービスセンター「病児保育室さいせいかい」

平成27年12月17日、済生会新潟第二病院の敷地内に「病児保育室さいせいかい」が開所しました。

他の病気がうつらないように、病気の種類ごとにわかれて過ごすためのお部屋が5つあります。生後6ヶ月から小学校6年生までのお子さんを、小児科の医師・看護師と保育士が

連携を取りながら預かります。新潟市病児デイサービス事業に該当する施設なので事前登録を行っていれば他の施設同様に利用できます。詳しい利用方法は「新潟市病児デイサービスセンターのごあんない」をご覧ください。



病児デイサービスセンター「病児保育室さいせいかい」

住 所 新潟市西区寺地280-7(済生会新潟第二病院併設)
 利用時間 月～金 7:30～18:30
 土日祝、年末年始休み
 受付電話 025-365-2432(平日8:30～17:30)
 キャンセル対応留守番電話 025-378-2020(夜間・早朝・休日用24時間対応)

We are子育て サポートズ



新潟市社会福祉協議会 一住民参加の助け合い活動ー まごころヘルプ

育児や介護でがんばりすぎていませんか？家事を中心に暮らしでお困りの事をお手伝いしています。お気軽に何でもご相談ください。利用には会員登録が必要です。

●家事支援 ●産前産後のお手伝い ●保育園などの送り迎え(徒歩、公共交通機関のみ)

【連絡先】
 〒950-2022 新潟市西区小針5-7-5
 西区社会福祉協議会 西区まごころヘルプ
 TEL 025-211-1616 FAX 025-211-1611
 受付時間：月～金 8:30～17:15(祝日を除く)
 ※平成28年3月19日に寺尾西から小針へ事務所移転しました。

コープにいがた 暮らしの助け合い たんぽぽの会

子育てを経験した先輩ママがお手伝いに伺います。時には経験を伝えたりしながら、見守り、あなたをサポートします。まず会員登録をお願いします。

●見守り ●留守宅の守り ●産前産後の家事援助 ●園バスのお迎え(徒歩のみ) ●ゴミだし ●話し相手など

【連絡先】
 〒950-1194 新潟市西区山田2309-7
 コープにいがた本部
 TEL・FAX 025-201-5570
 受付時間：月～金 9:00～16:30(祝日を除く)

お願いしたいことと手伝ってもらえることがぴったり合えば、助けてくれるサービスがあります。いざという時のために、知っておいてほしい団体をご紹介します。

サービスには、それぞれ料金がかかります。

詳しくは各団体へお問い合わせ下さい。

総合生協 コープ暮らしの助け合い新潟 コスモスの会 新潟

産前産後などの家事援助をしています。体調不良で家事ができない、親や親戚など身近な援助者が近くにおらず手伝ってほしいなど、必要に応じてサービスを提供させていただいています。まず会員登録をお願いします。

●産前産後の家事支援 ●子どもの見守り ●保育園などの送り迎え(徒歩のみ)

【連絡先】
 〒950-8566 新潟市中央区新光町6-6
 総合生協本部内
 TEL 025-282-2000
 受付時間：月～金 9:00～17:00(祝日を除く)

新潟市シルバー人材センター

保育サポーター養成講座を受講したシルバー会員が忙しいママの家事や子育てをサポートします。ちょっとしたお手伝いでもお伺いします。安心してご利用ください。

●産前産後のお手伝い ●家事援助 ●保育園等の送り迎え ●乳幼児・児童の病後(回復期)保育など

【連絡先】新潟市シルバー人材センター 中央事務所
 〒950-0994 新潟市中央区上所1-11-4
 TEL 025-241-3536 FAX 025-241-3563
 受付時間：月～金 8:30～17:15(祝日を除く)