



Web版 <http://kosodate.city.nisshin.lg.jp/famap/>

子育てに困った時

子どもがいると心配事は尽きませんね。今月は子どものことを誰かに相談したい時どうしましたか？…というママの体験談と、日進市内で子どものことを聞いてもらえるところも紹介します。子どものことで困った時には誰かに話してみませんか？話を聞いてもらおうとふっと心が軽くなることもありますよ。

Q. 困った時、誰に相談しましたか？

A ママ友

偶然にも年齢的に近く、愛知県転居に伴い思いがけず母になった、という似たパターンの稀有な友人たちに巡り会えたので助けられました。

息子が1歳を過ぎると、活発になり、お友達と上手に遊べない等の悩みが増えていきました。何とかしたくて広報に載っていた子育て講座に参加。子どもを託児に預けてたっぷり2時間他のママ達とグループワーク等行いました。悩んでいることはワークで話せるし、友達もできて気持ちが落ち着きました。

ママ友と、お互いに子どもに困っていることなどを話しています。解決しなくても話すことでスッキリします。

息子2人の我が家では、男兄弟ならではの悩みが増えてきました。お気に入りのアロマサロンの方が同じ男の子2人の先輩ママなので、行く度に話を聞いてもらっています。解決出来なくても、共感してくれるので、安心できます。

子どもが熱を出して仕事を休んだことに対して同僚からイヤミを言われ、ママ友にメールしました。「大変だよな」と共感してもらえて嬉しかったです。

A 親・家族

実家は遠いですが、母が現役保育士ということもあり、何でもすぐ電話やメールで話をしました。「最近ではみんなこうよ〜」とか離乳食のアドバイスを聞くと、またがんばろうと思えました。

子どもの病気や怪我の受診の判断など、突然の有事の際はすぐに隣に住む夫の両親に相談しています。近すぎて悩みも多いけど、日常的な小さな困ったことでも相談にのってもらえるので安心できます。

以前は、子育ての悩みやグチは夫に聞いてもらっていました。しかし、夫は良かれと思って言ってくれているのはわかるのですが、アドバイスの的はずれだったり余計にストレスとなり、今はママ友に話すようにしています。

実家が遠いので携帯を家族割にし、親や姉妹と話す存分話せるようにしました。

こんな人に相談できます

保健センターの保健師

新生児訪問に来てもらえます。「赤ちゃん相談」「ちびっ子教室」「ことばの相談」など月齢や悩みの内容別の相談の場があります。いずれも予約が必要です。また保健センターでの健診時に相談することもできます。

●子育てなんでもコール
保健センター
0561-72-0770

平日の午前9時から午後5時（午後0時から1時を除く）子育てについての不安や悩みに、保健師さんや管理栄養士さんが応じてくれます。

●ピヨピヨコール
※上記保健センターへお問い合わせください。妊娠、出産、育児などの心配不安に助産師さんが応じてくれます。日進市在住の方のみ対象です。

子育てコーディネーター

子育てに関する身近な相談窓口です。相談者個別の家庭状況に応じ、支援・アドバイスをしてもらえます。にっしん子育て総合支援センター、Rinのうち、保健センターのおひさま計測で相談できます。

●家庭相談員
0561-73-1402

18才までの子どもの困りごと（しつけ、性格、行動、発達など）や、家族関係の心配ごとなど、何でも無料で相談に乗ってくれます。

●民生委員
地域福祉課福祉相談係
0561-73-1519

一定の地域を担当していて、生活のこと、家族のこと（子どもから老人）等あらゆる分野の相談助言を行います。また、適切な福祉サービスを受けれるように調整をしてくれます。

主任児童委員

民生委員が児童委員をかねています。その中でも子どもの事（児童福祉）を専門に担当していて、子育ての問題に対応してくれます。

上手に相談できなかったとしても諦めずに色々な人に話してみましょう。自分にあった相談相手がきっと見つかりますよ。

ほかにも電話相談ができます

●育児もしもしキャッチ
（時間外電話相談）
0562-43-0555

午後5時～午後9時まで
火曜～土曜日（祝日・年末年始除く）
育児相談・母と子の健康に関する相談窓口です。あいち小児保健医療総合センターが実施しています。保健センターが閉庁する時間帯が対象です。

●児童相談所
全国共通ダイヤル
189（いちはやく）

もしかしたら虐待をうけているかも？と思ったり、子育てが辛くてつい子どもにあたってしまうなど、子育てに悩んだりした時に、すぐに児童相談所に通告・相談ができる全国共通の電話番号です。通告・相談をした人、その内容に関する秘密は守られます。

A 相談機関

下の子が生まれた時、パパが上の子を寝かしつけられなくて困っていました。子育て支援センターの先生に相談したところ、抱っこしながら「す〜」と声を出す寝かしつけ方を教えてもらって寝かしつけることができました。

子どもが起きぐずりでまったく泣き止まず、私もイライラしてどうしようもなくなってしまった時、ふと「189」の電話番号を思い出してかけてみました。「まずはお子さんから離れて」などアドバイスをもらいました。市役所の方にも連絡を取ってもらい、電話から30分後くらいに家庭訪問にきてくれました。そのころには母子ともに落ち着くことができました。

身体的、発達的な心配事ができた時は、長男が1歳まで住んでいた町の保健師さんに電話相談していました。産前産後から知ってくれてるので、声を聞くだけで涙が出るほど安心する存在でした。

近距離別居の夫の両親の過干渉と子どもが他の子と上手に関われないなどの悩みが重なりすぎて、鬱っぽくなりました。子どもに向き合えず泣き続ける自分に気づいて、心療内科を受診したり市の家庭相談室などを検索。カウンセリングや会話の中で自分を取り戻し、育児に向き合うことができました。

こそだて 絵日記

「娘の卒乳」

先日、3歳9カ月の娘が卒乳しました。「おっぱいは娘の好きなだけ」という強い意志のもとに続けていたわけではなく、自分の体調の悪い時や、2歳や3歳の節目には「そろそろやめたい～」と何度か断乳を試みたこともありましたが、その都度、娘の「絶対にやめたくない」という強い意志とぶつかり、「絶対に私が折れちゃいけないこともあるけど、おっぱいぐらいは…」と最後は私が押し切られていました。そんな娘が、(うちではチョコレートは卒乳してからと以前からお約束していたのですが、)ある日幼稚園のバスから降りるなり、「今日チョコ買いに行く!!」と宣言!何の前触れもなかったのが驚いて、「おっぱいバイバイするの?」と聞くと、力強くなづきます。その日にチョコをべろっと食べて、あっさり卒乳できました。

おっぱいなしでは眠れなかった子が今は手をつなぐだけで寝ています。周りの子ども達が卒乳していくのをいいなあと思った事もありましたが、子どもってその子なりのペースで日々成長していつてるんだなあと思えました。これから娘の成長を周り比べて遅いと感じることがあったら、この子はこの子のペースでと、この日のことを思い出そうと思います。



食のお悩み

離乳食の時期、鍋の取り分けはどうしたらいいですか?

①ストレートタイプの鍋の素は使わない

ストレートタイプの鍋の素はとても便利ですが、取り分けには向きません。味がついたスープで具材を炊いてしまうと、中に塩分が入ってしまい、赤ちゃんには負担になります。いくら、お湯で洗っても中までは洗いきれません。市販の鍋の素を使う時には、濃縮タイプを選び、具材を煮てから味をつけるようにしましょう。

②脂の出る具材を使う時には、赤ちゃん用の具材を取り分けてから入れましょう

初期、中期では、まだ脂の多い食事は胃腸に負担がかかります。バラ肉やしゃぶしゃぶ用の牛肉などは脂がたくさん出ますので後期、完了期でも気をつけましょう。

③練り物は油と塩分に注意

おでんなどに入れる練り物(ちくわ、はんぺん、ゴボウ天、野菜天など)は、油や塩分がでます。一緒に煮込めば、大人にはいいですが出ておいしいのですが、やはり離乳食には向きません。練り物を入れる前に取り分けるようにしましょう。

④お汁も一緒にいただきます

いろいろな具材と一緒に煮たお汁には、野菜の甘みや肉のうまみ、そして、きのこやだし昆布から出る水溶性の食物繊維もたっぷり含まれています。水溶性の食物繊維はプルンとしたいウチを作ってくれます。具材だけでなく、おつゆも一緒にいただきます。

⑤一緒に囲んで、一緒に食べるとおいしいね

鍋の醍醐味は一緒にアツアツのものを食べられること。是非、赤ちゃんも一緒にお鍋を囲みましょう。ただし、お鍋に触らないように気をつけてあげてくださいね。



管理栄養士
伊藤日奈子



日進市ほっとサポート事業のご紹介

今月のほっとサポート情報

【1/30(月)10:30~12:00「ほっとサロン よちよち」】

場所: Rinのおうち
対象: 1歳~1歳半
定員: 10組

【一般申込】1/4(水)10:00~
【メルマガ会員先行申込】12/19(月)13:00~

お申し込みは **にっしん子育て総合支援センターへ**
電話申込可 0561-75-2244

★詳細は、ほっとサポートメールマガジンでご確認ください。



ほっとサポートメールに 登録しませんか?



ほっとサポートメールマガジンは、妊婦さんと、0~3歳までの子どもを持つ保護者の方を対象に、原則として毎月3回8のつく日に配信しています。市内で開催される、イベントや講座・健診・相談事業などの情報をお届けしています。



こちらのQRコードを
読みとって登録できます

PCからの登録は
kosodate@ml.city.nisshin.lg.jp
に空メールを送信してください。

にっしん子育てナビ ふあまっぷ 【発行】日進市こども福祉部子育て支援課 日進市蟹甲町池下268 TEL 0561-73-1049 FAX 0561-72-4603
【編集】NPO法人ファミリーステーションRin x でんでんふあまっぷ 日進市岩藤町陸見63 TEL&FAX 0561-74-1080

◆月1,500部発行◆市内公共施設、ご協力いただける民間施設で無料配布しています。NPO法人ファミリーステーションRinが子育て現役世代のママたちにご協力いただき、編集を行なっています。

~子育てにがんばるみなさんを応援しています~



上のお子様と一緒に泊られます。
キッズルームもあります。

診療時間 AM 9:00 ~ 12:00
PM 5:00 ~ 7:00
休診日 火・水・土曜日午後、日曜祝日
TEL: 0561-74-1101 lc-ange.com

『守ってあげたい、子どもたちの歯』

お父さんお母さんの気持ちを大切にします。

子育て家族のお口の健康も応援します!

お父さんお母さんが治療中は、
保育士が小さなお子さんをお預かりします。(要予約)
安心してお子さんと一緒に来院ください。

MIYAWAKI DENTAL CLINIC

みやわき歯科

〒470-0101 三本木町下川田680-34
TEL: 0561-74-3418
www.miyawakishika.com



●がん検診、妊婦健診、
インフルエンザ、各種予防接種実施中
●更年期外来、婦人科外来
受付けています

TEL 0561-74-0311

1月 名古屋東部最大級の住宅総合展示場!
親子で楽しめるイベント満載!!
▶2日(月・振替) もらって嬉しい!新春 福袋ビンゴ大会
▶3日(火) ウルトラ6ヒーローがやってくる!
▶4日(水) 新春のレゴ®ブロック先着プレゼント
▶7日(土) 中日ドラゴンズ 岡田俊哉選手 トークショー
▶8日(日) 動物戦隊ジュウオウジャー ショー
▶9日(月祝) 新春のレゴ®ブロック先着プレゼント

家と向き合う、あなたと向きあう。
ナゴヤハイクンフセンター 日進梅森 倉
〒470-0132 日進市梅森町西田面15
インフォメーション ☎052(805)8422
開場時間 / 10時~17時 定休日 / 水曜日(祝日営業) ※見学できるモデルハウスもございます。
住まいづくりの情報はもちろんキャラクターショーなどの
イベント情報が満載!! パソコン・携帯・スマートフォンからアクセス!
ナゴヤハイクンフセンター 検索

アロマサロン Le Ciel
心と体が緩む時間
アロマの香りで体をリセットしませんか?
(トリートメント・アロマフェイシャル・マタニティアロマ)
http://lecielaroma.com/
090-4253-1121 瀬木佐緒里

米野木駅から徒歩5分
ベビーマッサージ教室 + Alpha
赤ちゃんとの「ふれ愛」タイムを
一緒に楽しみましょう♪
1/27(金) 赤ちゃんとはじめてみませんか?
ベビーマッサージ体験 (ティートタイム付) 2,000円
日進市 ベビマ 検索 090-6619-2376 (赤沼)

親子えいごハッピーチャッピー English
子ども英語クリスマスイングリッシュ
★0歳~小学生
(日進市民会館短期レッスンもあり)
ハッピーチャッピーイングリッシュ 検索
TEL:090-3095-2533(ウィークス美香)

やってみたい!! 弾いてみたい!! を応援します
体験レッスン受付中!!
・リトミック(2歳~)
・プレピアノ/レッスン(3歳~)
・ピアノ/エレクトーン個人レッスン
林音楽教室 検索
052-807-7406 林音楽教室 (浅田町上ノ山)

英語苦手なママも楽しい!
英語ベビーマッサージ Lalaluhug
☆♡しあわせこそだて♡で世界を広げましょう♪
1/24(火) 英語ベビマ体験レッスン 1,000円
★ 東郷町 ララハグ 検索
☆ lalaluhappy@gmail.com(おみやまいこ) ☆

1歳 - 未就学児対象
アート×あそびスクール
Arte colore
アルテコロレ
日進市米野木町南山204
体験会ご予約受付中! 080-4445-9393

本年もどうぞ
よろしくお願い致します



音楽は一生の宝物♪

パパ・ママからお子さんへプレゼントしませんか?
~理想の音響空間で、楽しく正しく音楽レッスンはじめよう~

リブテックミュージックスクエアでは、
防音モデルルームを設置しています。
防音機能だけではなく、楽器本来の音
を引き出す「音響効果」を重視して
いるので確かな音感を育んでいきます。

●鍵盤導入コース(2年)をはじめませんか?
グループ活動でソルフェージュ力を育てます。
鍵盤だけにとらわれず、演奏するためのリト
ミック活動も行います。



一生残る音感、
良い音 良い響きの中で
育ちます

Livtech TEL 0120-43-1766
WEB www.Livtech.jp

ミュージックスクエア 音楽教室 TEL 0120-41-3396
WEB www.MUSIC-SQ.com

〒470-0111 日進市米野木町福成60
米野木交差点角・駐車場10台完備

デザイン・イラスト/甘人(あまんちゅ)