



《特集》岡谷市の子育て支援

みんなで子育て

ひとりじゃないよ。

子育て、みんなどうしてる？

ひとりで悩んでいないで、だれかと分かち合える、そんな場所を紹介します。
元気で楽しい子育てにするヒントがきっとみつかるはずです。

命

をさずかった喜び、お腹のなかで愛しんだわが子を出産しこの手に抱いた喜び、そして、この尊い命をこの手で育てていく喜び…。妊娠、出産、子育ては喜びの連続ですが、実際は精神的・身体的な負担も大きく、授乳やおむつ替えで寝不足になったり、思うように自分の時間がとれない、社会と切り離されたような孤独を感じるなど、ひとりで悩みを抱えこんでしまう人も少なくありません。さらに、「コロナ禍での「出産・子育て」では、立ち合い出産ができない、里帰りが思うようにできない、実家のおじいちゃん、おばあちゃんに頼れない、思うように外出できないなど、今まで以上に大変なことが増えています。

岡谷市では、安心して子どもを産み、育てることができるように「妊娠から出産、子育てまで切れ目ない支援」をめざし、さまざまな取り組みを行っています。とくに今年度は子育て相談に力を入れ、より相談しやすい環境を整えていきます。

子育てに悩んだら、だれかに悩みを聞いてもらうことで解決へ一歩進みます。ひとりで抱えこまないで健康推進課の保健師をはじめ、次ページから紹介するさまざまな施設で相談したり、同じ悩みを持つお母さんとおしゃべりしてみてください。きっと何かが変わるはずです。

出産・育児
の悩み
わたしたちに
相談してね!!

10人の保健師が、
岡谷市の妊婦さん全員をサポート

妊娠届は子育て支援のスタート

健康推進課の窓口には妊娠届を出したときが、「子育て支援のスタート」。保健師が子育て支援の内容を説明し、妊婦さんの健康状態や家族のことなどの聞き取りをします。

妊婦さん全員が支援を受けられるように、保健師が妊婦さん全員のようすを把握し、10人の保健師が地区ごとに全妊婦さんを担当します。妊娠時から3歳の入園まで、お子さんのようすはもちろん、お母さんの心身の状態も継続して見守っていきます。

おもに、乳幼児健診時に、お子さんとお母さんのようすを聞きながら、母乳や離乳食、発育や発達のことなど、気になることの相談に応じます。必要があれば、適切な施設や教室、育児サポートなどを紹介します。ささいかな?と思うことでも、子育て中のお母さんには重要なこと。それまでの資料をもとに電話で相談に



子育てサポートのながれ

妊娠



妊娠届の提出。

出産



電話や訪問でサポート。

《よくある相談》

- 離乳食の進め方
- 夫の協力がいない
- 夜泣きがひどい
- 上の子の面倒が見られない
- 母乳が出ない

このほか、小さなことも遠慮なくご相談ください。

育児



乳幼児健診でさまざまな相談に応じます。

じることでもできます。担当があるからこそ、そのきめ細かな対応で、安心して子育てができるように、保健師全員で支援していきます。

保護者が安心して子育てができることが、子どもにとっていちばん大切です。遠慮なく何でも相談してください。

健康推進課
子育て相談窓口
保健師：岡部聡子



子育ての大変さを共有できる
親子でリフレッシュできる場所

子育て支援館

こどものくに



子育ては完璧じゃなくていい。
スタッフになんでも
相談してください。

※こどものくにの詳細はP25へ



こどものくに 館長・保育士
橋原浩子

温かい目で来館親子を見守る館長。お母さんのようすを見ながらの優しい声かけに、子育てに悩むお母さんたちからの厚い信頼が寄せられています。



おもちゃや遊具の消毒も定期的に行っています。



お父さんたちも子どもと一緒に楽しんでいます。

みんなでおしゃべりしませんか？

《こどものくに主催》

はっぴい子育て応援(NPプログラム)

※日程・募集要項はP7へ

NPプログラムとは、カナダ生まれの親育ちプログラムでNobody's Perfect「完璧な親なんていない」という意味です。講義ではなく、参加者の話し合いを通して学び合う体験学習です。

《参加者の声》

託児もあり、2時間たっぷり自分と向き合えるのが魅力でした。家族への向き合い方の価値観が変わるいい刺激をもらえました。みんなも同じような思いでがんばっている、ひとりじゃないなと切り替えられるようになり、子育てをみんなとやっているような楽しさをみつけられました。

託児
付き！

NPプログラム
R2年度参加者
花岡 寛子さん



子育て支援館こどものくにには、年少になる前までのお子さんと保護者が気軽に利用できる、親子で楽しく遊んだり、お母さん同士で交流しながらほっとできる場所です。
「子育て相談により力を入れていきます」と話す館長。館長をはじめとするスタッフ全員が、来館親子を見守っています。子育ての悩みや相談にいつでも応じています。困ったことがあったら気軽にスタッフに話してください。

子育て支援センター ぱんだぐみ (あやめ・みなと・川岸保育園) ちゅ〜りっぷぐみ (ひまわり保育園)

小規模だから話しやすい
なかまが見つかる場所

お母さん同士も仲良くなって
情報交換の場にも
なっています。



ぱんだぐみ専任保育士
河部智子(あやめ保育園)

お母さんたちの、頼れるお母さん的な存在の河部先生。子どもたちが遊んでいる間に、子育ての相談に乗ってくれます。



先生と手遊びをする子どもたち。お友だちがいないと、遊びの幅が広がります。



楽しく遊ぶおもちゃもたくさんあります。

時間 月～金 午前9時～午後2時
休日 土・日・月・年末年始
持ち物 着替え・おむつ・飲み物(お茶か水)
料金 無料 ※現在予約が必要です。

- あやめ保育園 ☎22-2680
- みなと保育園 ☎22-3566
- 川岸保育園 ☎22-3829
- ひまわり保育園 ☎27-2816

※ひまわり保育園は開園時間等が異なるためお問合せください。

週3、4回来ています。遊ばせながら先生に気軽に相談ができたり、入園準備のことなど、ほかのお母さんにもいろいろ教えてもらって助かっています。

田中 香奈さん
竜臣くん(3歳)
虎治くん(1歳)



ほぼ毎日来ています。ほかのお母さんとお話ができ、困っていることを教えてもらうこともあります。家ではあまり使わなかったハサミを使った工作ができてうれしいです。



河西 由起子さん
陽菜ちゃん(2歳)

赤 ちゃんから年少になる前までのお子さんとお父さん・お母さんや、これからお母さんになる妊婦さんが遊びに行ける場所です。地区に関係なくどなたでも利用できます。専任保育士がいるから安心。年8回の園庭開放やリズム室での工作、季節の行事に参加できます。絵本や育児本もたくさん。エプロンシアターもやっています。



岡谷市子ども発達支援センター

利用対象者 岡谷市在住で、心身の発達に支援を必要とする就学前の乳幼児およびその家族
定員 20名
開館時間 月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)
 午前8時30分～午後5時15分
利用方法 保護者同伴(一緒に活動します)
利用の手続き 申請書を、センターか子ども課に提出
場所 岡谷市堀ノ内1-6-4 イルフ西堀保育園2階
問い合わせ ☎22-1307

専門スタッフに相談できて 安心できる場所

イルフ西堀保育園2階に

「岡谷市子ども発達支援センター」が開所しました。

子ども発達支援センターは、ことばや心と体の成長・発達に心配のある乳幼児が、保護者と一緒に通園し、遊びや生活の体験、友だちとの交流を通して楽しいことやできることを増やし、一人ひとりが自分のペース

で育つ場所です。親子が一緒に育っていきけるように専門のスタッフがお手伝いをします。通園だけでなく、お子さんの発達に関する相談もお受けします。お気軽にご相談ください。

楽しく子どもと過ごせるオアシス

「どのようなお子さんが利用されるのでしょうか？」

乳幼児健診などで、保健師が、ことばや行動が年齢としてはゆっくりだなと感じるお子さんのお母さんや、お子さんのように心配を感じているお母さんにお声がけをして、保健センターで行う、あそびの教室や、のびのび教室などを経て、希望される親子に利用いただいています。

「良い点は？」

作業療法士、言語聴覚士、心理士、保育士に心配なことを相談するなかで、家では見られない、お子さんの良い点を発見できたり、接し方のアドバイスを聞いたりすることで不安に思っていたことが解消され、お母さんたちの安心につながります。

「センターの役割とは？」

お子さん一人ひとりに寄り添った、



センター長・保育士
松下弘子

数々の園で園長を務めたベテラン保育士でもあるセンター長の松下弘子さんにお話を聞きました。

必要な機能の成長発達のお手伝いをするために、基本的な生活を繰り返して行い、安心感と安定感を持たせ、お子さんが持っている力を引き出します。できたことを認めてあげ一緒に喜び合える、子育てが楽しいと思ってもらえるような場でありたいと思っています。

「保護者とのかわり方で大事にしていることは？」

話をよく聞いて、不安を少しでも解消してもらうことです。顔を見ておしゃべりをするだけでも気持ちが楽になるんです。自信をつけて子育てが楽しくなるようなアドバイスをしています。センターを卒業した後、安心して保育園・幼稚園へ通えるように、お子さんのようすをそれぞれの園へつないでいくことも大事な務めだと思っています。

〈スタッフ紹介〉

専門 スタッフ

- 作業療法士：1人
- 保育士：2人
- 育成支援コーディネーター：1人
- 言語聴覚士：4人

遊びのなかから、お子さんのいいところを見つけて伸ばしていけるようにしています。
(保育士)

ことばやコミュニケーションが苦手なお子さんの支援、関わり方のアドバイスをしています。
(言語聴覚士)

遊びのなかで、日常生活の動作を楽しく学ぶお手伝いをしています。
(作業療法士)

お母さんの気持ちを精神的にサポートしたり、センター内の架け橋として、相談のコーディネートをしています。
(育成支援コーディネーター)



保育士
外山 洋子

保育士
花岡 よしみ

言語聴覚士
野沢由紀子

言語聴覚士
月岡幸子

言語聴覚士
西岡梨沙

言語聴覚士
宮野美久

作業療法士
西岡秀明

育成支援コーディネーター
西田菜智

子育ては大変。だからサポート体制も万全！
子育て支援を有効に活用してね！

子育ての悩みなどを話しながら、 仲間と学び合いリフレッシュ！

輝く子育て支援学級・子育て応援講座

市内在住の乳幼児(4か月～3歳児)を持つ保護者を対象に開かれる講座です。

開催場所

- 湊公民館
- 川岸公民館
- 長地公民館
- カルチャーセンター
(イルフプラザ3F)



※詳しくはP13・15へ

はっぴい子育て応援(NPプログラム)

回	日程	時間	場所
1	5月19日(水)	午前10時～正午	イルフプラザ 第1・2多目的ホール
2	5月26日(水)		
3	6月 2日(水)		
4	6月 9日(水)		
5	6月15日(火)		
6	6月23日(水)		

- ▶対象：1歳児～3歳児までのお子さんの親で、全回出席できる人
- ▶参加費：無料(テキストを期間中お貸しします)
- ▶託児：無料(参加申し込み時にご予約ください)
- ▶参加申し込み：こどものくに ☎24-8403

2人で育児をする準備

パパママ教室

元気な赤ちゃんを産むための体力づくりから、赤ちゃんの抱き方、産後の生活のことまでを学べます。夫婦でも、ひとりでもOK。不安をとりのぞいて、安定した気持ちで子育てにのぞめます。

●問い合わせ：健康推進課 内線1191



母子手帳アプリ

母子モ



予防接種、成長記録、街の育児情報など妊娠から出産、育児に関する便利な子育て支援アプリです。(無料) げんきっずおかやのサイトよりダウンロードできます。



岡谷市子育て支援サイト

げんきっずおかや

●問い合わせ：子ども課 内線1265

