

子育てひろばを利用しているママに、感想を聞きました。



マイタウン白河2階『おひさまひろば』に、週3回ほど通う瞳さん。スタッフが一緒に子どもたちを見守っているため、他のママたちと安心して子育ての話ができます。

## 先輩ママに会える子育てひろば

ママ歴1年6か月  
影山 瞳さん・陽花莉ちゃん

「悩みを共有するママ友ができました」

ひろばを利用したきっかけは、同じくらいの子を持つママと話がしたいと思ったから。白河には知り合いもいなかったため、気軽に悩みを話せる相手がいませんでした。初めは、雰囲気も分からず不安でしたが、スタッフの方がやさしく迎えてくれるので、リラックスして過ごすことができます。

うちの子は、寝返りするのが遅くて心配しましたが、先輩ママから「うちの子もそうだったよ」と声をかけられ、気持ちも楽になりました。インターネットの子育てサイトや育児本も参考にしていますが、直接、お話ができる心安げな感じが違います。今では同じ悩みを抱える先輩ママに私の経験を伝えていきます。一人で行きづらいなと思う方は、試しにご家族とひろばをのぞいてみて下さい。雰囲気が分かっていいですよ。子育てのこと、一緒に話しましょうか。

かげやま・ひとみさん／現在育児休暇中で、2人目のお子さんを妊娠しています。趣味は食べ歩きで「子どもが大きくなったら、一緒においしいものを食べに行きたい」と笑顔で話します。ひかりちゃん（1歳6か月）／大の白米好き。炊飯器の音を聞くと笑います。



▲今年度からスタートした『赤ちゃんひろば ぽぽぽ、(P7参照)』で交流するママたち

特集

# 子育てひろばのある生活

悩みを共有するということ

「子育てひろば」の存在は知っていても、どんな人が来ているのか、何歳くらいの子のママがいるのかなど、いろいろ考えてしまいますよね。でも、勇気を持って出掛けてみて下さい。きっと悩みを共有できるママやスタッフとの出会いがあります。

子どもの月齢が近いと、悩みも似ているので、初対面の人と会話するのが苦手なママでも、話のきっかけを作りやすいはず。子育ての悩みは人それぞれですが、自分の思いを言葉にして、聞いてもらうだけで、心が軽くなることもあります。あなたが何気なくしていることが、他のママの悩みを解決するかもしれません。

今月号の特集では、子育て中の方に聞いたよくある悩みをQ&A形式で答えるほか、子育てひろばや、相談窓口を紹介します。



▲子育ての先輩でもあるスタッフにアドバイスをもらうこともあります



▲ママたちは、子どものそばで楽しそうにおしゃべり



▲ひろばには、毎日たくさんの親子が訪れます



▲子どもの喜ぶおもちゃが、たくさん用意されています



# 子育て中の 困ったこと！ したらいいの？



**Q** 周りの子とくらべて、言葉が遅いような気がします。大丈夫でしょうか？

**A** 『ことばの相談』・『心理相談』  
『発達相談会』をご利用ください！

言語聴覚士・臨床心理士・医師と個別に相談できます。お子さんに合わせた関わり方などのアドバイスを受けられます。ぜひご利用ください。※事前に予約が必要です。  
☎白河っ子応援センター ぼっかぽか、☎@2113



子育て中の困ったことを  
228人に聞きました

本市での子育ての悩みを探るため、子育て中の方を対象に『子育てアンケート』を実施しました。このページでは、アンケートで寄せられた子育ての悩みに答えます。  
アンケートにご協力いただいた皆さん、ありがとうございました！

**Q** 夜泣きで体力が持ちません。親が具合の悪い時に子どもを預かってくれる場所ってありますか？

**A** 『ファミサポ』をご利用ください！

『ファミリーサポート会員（おねがい会員）』になることで、お子さんの一時的な預かり、保育施設や児童クラブ・習い事への送迎など、同会員（まかせて会員）にお願いできます。少しの間、子どもと離れて気分転換したい時や、1人で買い物に行きたい時など、預ける理由は問いません。ぜひ登録のうえご利用ください。※利用料金がかかります。  
☎白河市ファミリーサポートセンター（サンフレッシュ白河内/久田野）☎@9907（午前9時～午後4時）



**Q** 深夜に子どもの具合が悪くなった時、病院へ行くべきかどうかの判断は、どうすればいいの？

**A** まずは、#8000『こども救急電話相談』で医師に相談しましょう！

小児科医や看護師が、家庭での対処法など、症状に応じたアドバイスをしてくれます。  
☎#8000または024-521-3790（午後7時～翌朝8時）



**Q** 子どもとの遊び方、しつけや生活リズムなど、初めてのことで、よくわかりません。

**A** 『わくわく子育て教室』があります！

言語聴覚士の先生が、生活リズムを整えるためのコツや、家庭でできる親子のふれあい方などのノウハウをご紹介します。  
開催日 10月19日(金)、平成31年2月8日(金)  
※事前に予約が必要です。詳しくはお問い合わせください。  
☎白河っ子応援センター ぼっかぽか、☎@2113



**Q** 初めての育児です。離乳食で悩んでいます。どこに相談すればいいですか？

**A** 『離乳食相談会』にご参加ください！

6か月児から1歳6か月児の家族を対象に「離乳食」の相談を行っています。ぜひご利用ください。※事前に予約が必要です。  
☎白河っ子応援センター ぼっかぽか、☎@2113



**Q** 出産後、ひきこもりがち…。子どもとずっと二人きりで息がつまりそうです。

**A** 『ホームスタートしらかわ』をご存じですか？

あなたの家に先輩ママが訪問して、一緒に育児や家事を行います。先輩ママに、少しでも甘えてみませんか。

- 無料で利用できます！
- 未就学のお子さんのいる家庭が対象です
- あなたに寄り添ってお話をお聞きます
- 一緒に育児や家事を行います
- ※家事代行やお子さんの預かりはできません
- ☎ホームスタートしらかわ
- ☎@2090 / Eメール：hss@shirakawa-shienkai.or.jp



**Q** せっかくパパと遊べる日なのに雨が…。どこか、いい遊び場はないですか？

**A** 雨が降っても大丈夫！  
アナビススポーツプラザ  
キッズルームがあります！



▲ボルダリングやボールプールで遊ぶことができます

料金 無料  
 休館日 水曜日、年末年始  
 時間 午前9時～11時50分  
 午後1時～4時50分  
 対象者 未就学の子どもと保護者  
 場所 市総合運動公園内（北中川原30番地）  
 ☎アナビススポーツプラザ ☎@6858

**Q** 上の子が赤ちゃんがえり…どうしても下の子優先になってしまいます。自分の子育てが正しいかどうか不安です。

**A** 子育てに悩みはつきものです。『ぼっかぽか』にご相談ください！

白河っ子応援センター ぼっかぽか、では、あなたの子育ての不安に寄り添い、お話をお聞きします。お気軽にご相談ください。  
☎白河っ子応援センター ぼっかぽか、☎@2113

次のページでは、「子育てひろば」を紹介するワン！





「同じ月齢の子のママと話がしたい」という方におすすめ♪

## 赤ちゃんひろば

- ▶ママと赤ちゃんのひろばデビューを応援
- ▶手遊びや歌で親子ふれあい遊びをします
- ▶子育ての困りごとなどをみんなでおしゃべり



赤ちゃんひろば「はいはい」

**開催日** 毎週水曜日  
**時間** 午後1時30分～4時  
**対象者** 0歳児とその保護者・妊娠中の方  
**場所** マイタウン白河2階 和室  
 ☎NPO法人しらかわ市民活動支援会 ☎②090

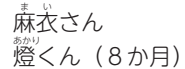
赤ちゃんひろば「ぼっぽ」

**開催日** 第2・第4火曜日  
**時間** 午前10時～正午  
**対象者** 0歳児とその保護者・妊娠中の方  
**場所** サンフレッシュ白河おでかけたんぼぽ内  
 ☎NPO法人子育て環境を考える虹の会 ☎②7337

利用者の声

**新米ママ同士、悩みを共有しています**

先輩ママにアドバイスをもらったり、同じ新米ママと子育ての悩みを共有したりしています。うまくなじめるか不安でしたが、今は来て良かったと思っています。一人で育児中の方におすすめです。



麻衣さん  
あかり  
燈くん(8か月)

- 子育てに必要な情報の提供
- 一人ひとりに合った支援事業紹介
- 子育て専門職員による相談窓口

一人で悩まず相談してください

## 白河っ子応援センター「ぽっかぽか」

妊娠・出産期、子どもの成長・発達、育児、栄養や予防接種など子育て期に関する相談に、保健師・栄養士・臨床心理士などが応じます。窓口はもちろん、電話でもお気軽にご連絡ください。

228人に聞いた!

子育てアンケート調査結果!

### 子育て困りごとベスト3

- 第1位 上の子への対応
- 第2位 夜泣き、寝かしつけ
- 第3位 子どもの急な体調不良

電話相談はこちら▶ ☎ 27-2113

**日時** 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)  
 午前8時30分～午後5時15分  
**対象者** 妊婦、子育て中の保護者など  
**場所** 本庁舎1階(こども支援課窓口)



こども支援課母子健康係  
 専門保健技師  
 ますき じゆんこ  
 鈴木 順子係長

その悩み、一人ひとりと向き合います。

### 「ぽっかぽか」にご相談を

子育て中のママならば、誰もが悩みを抱えているものです。悩みの原因を解消できれば最高ですが、子育ての悩みは子どもの成長とともに変化し、尽きることがありません。でも、少し考え方を変えれば、状況が全く変わってなくても、気持ちが軽くなることもあります。

「ぽっかぽか」では、ママがいつも笑顔でいられるように応援しています。心が一杯一杯になっていませんか?たまには息抜きも必要です。1人で悩まずに「ぽっかぽか」へお話しに来てください。

気軽に相談してほしいワン!



まずは、のぞいてみてください

## 親子が集う子育てひろば

子どもとその保護者が集い、楽しいひと時を過ごしています。また、子育ての先輩ママであるスタッフが、育児相談に応じたり、色々な子育て情報を教えてくれます。どうぞお気軽にお越しください。

- 親同士が気軽におしゃべり(情報交換)する場
- おもちゃや絵本がある子ども同士の交流の場
- 育児講座への参加や保育交流体験もできます

### おひさまひろば

「たくさんのママと情報交換したい」という方におすすめ♪

- ▶ひろば内で一時預かり可能(条件あり)
- ▶親子遠足(希望者)などのイベントあり



☎NPO法人しらかわ市民活動支援会 ☎②090



**開催日** 月～土曜日(第1水曜日定休)  
**時間** 午前10時～午後4時  
**対象者** 4歳未満の子どもと保護者  
**場所** マイタウン白河2階(本町2番地)

出張ひろば(大信子育てひろば)

**開催日** 火・木曜日  
**時間** 午前10時～午後3時  
**対象者** 未就学の子どもと保護者  
**場所** 大信保健センター(大信町屋字沢田18)

利用者の声

**子どもと一緒にリフレッシュ**

子どもと一緒に楽しく過ごしています。ここに来て、私にも子どもにも友達がたくさんできました。月に1度来る助産師さんに、離乳食や、自分の体のことを相談できるのもいいですね。



田村 裕子さん  
たまちゃん(1歳)・灯りちゃん(1歳)

**開催日** 火・水・金曜日  
**時間** 午前10時～午後3時  
**対象者** 子どもと保護者 ※大人だけの利用も可  
**場所** たんぽぽサロン(郭内177番地23)

出張ひろば(おでかけたんぼぽ)

**開催日** 月・木曜日  
**時間** 午前10時～午後3時  
**対象者** おおむね4歳未満の子どもと保護者  
**場所** サンフレッシュ白河内(久田野城内31)

利用者の声

**1日いても疲れな。お気に入りの場所**

家で二人きりだと、できる遊びが限られてしまう。ここに来ると、他のママたちと話もできるし、1日楽しく過ごせます。来る前は不安でしたが、今は私のお気に入りの場所です。



竹内 純子さん  
美桜ちゃん(2歳)

「マイペースでんびり過ごしたい」という方におすすめ♪

### たんぽぽサロン

- ▶畳のある明るい和室でゆったり過ごせます
- ▶0歳から楽しめるおもちゃなどがあります



☎NPO法人子育て環境を考える虹の会 ☎②7337

