

＼特集／

# みんなで子育て できるまち、亀山



「初めて寝返りをした」、「初めてひとりで立った」など子育ては喜びの連続ですが、その反面、身体的にも精神的にも負担は大きく、夜間の授乳で寝不足になったり、ワンオペでの家事・育児で社会と切り離されたように感じたり、一人で悩みを抱え込んでしまう人も少なくありません。誰かに悩みを聞いてもらうことで解決につながることもあります。

あなたはひとりじゃない。

ひとりで抱え込まず、まずは誰かに話してみてください。きっと何かが変わるはずです。

**問合せ先** 子ども総合支援課母子保健グループ(あいあい) ☎ 98-5003  
子ども政策課保育サポートグループ(あいあい) ☎ 96-8822  
子ども政策課子ども総務グループ(あいあい) ☎ 84-3315

## 子育てに関する悩みは誰もが抱えるものです

■育児中、迷ったり悩んだりすることはありますか？

ある **91.2%**      ない **8.8%**

中でも、第二子が生まれた際に上の子への接し方で悩む、育児に自信が持てないといった意見が多くみられました。

■育児中、イライラしたり落ち込んだり気持ちが不安定になることはありますか？

ある **58.8%**      ない **41.2%**

【出典】令和6年度4カ月・10カ月児健診アンケート結果(亀山市)

## 子育てに対して悩みや負担を抱え込んでいませんか？

- 子育てに対して不安に感じることもある
- 気分が落ち込むときがある
- 眠れる状況なのに眠れないことがある
- すぐにイライラしてしまう
- 夜中の授乳や寝かしつけなどで疲れがたまっていると感じることもある
- 育児が楽しくないと思うときがある
- 話し相手や周囲のサポートがないと感じる

いくつ当てはまりましたか？数が多いほど、子育てに対して悩みや負担を抱え込んでいる可能性が高いです。



## まずはこども家庭センターへ — あなたの話を聞かせてください —

### 亀山市では切れ目のない子育て支援に取り組んでいます

市では、すべての子どもが安心して健やかに育ち、自分らしく生きることができる「こどもまんなか社会」の実現を目指し、さまざまな事業を展開しています。亀山市こども家庭センターでは、母子保健・児童福祉の両機能の連携・協働を深め、すべての妊産婦さんや子育て家庭、また、子どもたちが安心して暮らせるよう、切れ目のない一体的な支援を行っています。

「初めての妊娠で不安」、「子どもの発達が気になる」、「育児がつらく感じる」など、育児の不安や戸惑い、心配に寄り添いながら、保健師、助産師、心理士、保育士、教員など多様な専門スタッフが連携し、皆さんの子育てを支援しています。相談は窓口でも電話でも受け付けています。ひとりで抱え込まず、お気軽にご相談ください。

- 育児に関する相談支援 …………… 母子保健グループ(あいあい) ☎98-5003
- 子ども・家庭に関する相談支援 …………… 子ども家庭グループ(あいあい) ☎83-3715
- 子どもの発達などに関する相談支援 …… 子ども支援グループ(あいあい) ☎83-2425



こども家庭センター  
センター長 高宮 綾子

まずはご連絡を!

### 保健師や助産師、子育てコンシェルジュが在籍しています

母子保健グループでは、月1回の育児相談や授乳相談のほか、随時相談を受け付けています。

毎日の子育てや自身の体調のこと、日ごろモヤモヤしていることなど、誰かに話すことで気持ちが整理できることもあります。困りごとや悩みがあれば、まずは母子保健グループ(あいあい☎98-5003)へご連絡ください。



### 定期的に相談できる場所があります!

※関連記事P8(子育てだより)

#### ★育児相談

お子さんの身体測定や育児に関する相談に応じます。  
※月1回実施



#### ★授乳相談

要申込

授乳のことや卒乳などの相談に助産師が応じます。  
※月1回実施



#### ★離乳食教室

要申込

主に生後5~8カ月の離乳食のお話と実演を行います。  
※年6回実施



### かめやま子育てガイドブック

お役立て  
ください!



妊娠・出産期から子どもの年齢に応じた制度や諸手当をはじめ、各種相談先など子育てに役立つ情報が満載のガイドブックです。

# 子どもの遊び場、子育て世帯の交流の場 「子育て支援センター」

子育て支援センターは、就学前のお子さんと保護者の皆さんが安心して楽しく遊べる場所です。また、子育て情報の提供や子育て相談などいろいろな活動を通じて、お子さんの健やかな育ちを支援します。

子育て支援センターで聞いてみました！

## のんの



両尾町2193(野登ルンビニ園内)  
☎85-8030



### 利用者の声

山崎さん

広報紙で見たのがきっかけで、子どもが生後6カ月頃から利用しています。子どもは支援センターに行くと、のびのびと楽しそうに遊んでいます。また、同じ月齢の子どもを持つママとお話できるので、自分自身の息抜きの場にもなっています。

のんのは、月齢に合わせた玩具があることや先生が優しく相談に乗ってくれるところがおすすめです。「リトミック」や「ベビーマッサージ」など、子どもが友だちと触れ合うきっかけになるイベントが多いのも良いですね。

## コスモス倶楽部



東町一丁目10-16-1(幼保連携型認定  
こども園 亀山愛児園内)  
☎090-1566-1523



### 利用者の声

水谷さん

最近、亀山市に越して来たので友だちづくりのきっかけになればと思い、支援センターを利用し始めました。

コスモス倶楽部では制作イベントが充実していて、先生たちに見守られながら子どもと一緒に楽しく作業できます。また、先生が親身になって相談に乗ってくれるのもコスモス倶楽部の良いところです。最初の一步を踏み出すのは少し勇気が必要ですが、慣れればリフレッシュにもなり、母子ともに安心できる場所になるはずですよ！

## なぎの木



川崎町4928(川崎愛児園内)  
☎85-8018



### 利用者の声

服部さん

広報紙などで知り、なぎの木を利用するようになりました。広い空間で遊ぶことができ、みんな楽しめています。アットホームな雰囲気なので、親同士の情報交換もしやすいです。

子どもたちの発育・発達に合わせて玩具を準備してくれることや、「親子運動遊び」や「リトミック」など、外部講師による専門的な教育を親子で体験できるのもイチ押しポイントです。明るく優しい先生といつでもお話できるので、育児相談してみたいと考えている家庭にもおすすめです。

## 亀山子育て支援センター あいあいっこ

羽若町545  
(あいあい2階)  
☎84-3314



詳しくは、「あいあいっこ・あすれっこだより」(毎月発行)、「亀山市公式LINE」をご覧ください。



## 関子育て支援センター あすれっこ

関町木崎786  
(関認定こども園アスレ内)  
☎96-0203



## 子育て支援センターサテライト ※関連記事P10(図書館へ行く)

「あいあいっこ・あすれっこ」の職員が、月2回程度、市立図書館で読み聞かせや手遊び、リズム遊びを行っています。子育て世代の交流や子育て情報を発信するだけでなく、子育て相談にも応じますので、お気軽にお声掛けください！



「あいあいっこ・あすれっこ」の様子や  
手作りおもちゃの作り方などなど  
LINE VOOMで配信しています！



「亀山市公式LINE」を友だち追加し、リッチメニュー(健康・子育て)左下のLINE VOOMをタップしてご覧ください。



## “子育て”をみんなで支えます

市では、乳児のいる家庭を対象にした家庭訪問や、育児不安がある産婦を対象にしたアフターケアなど、子育てに関するサポートを行っています。電話での相談にも応じていますので、「対面での相談には抵抗がある」、「子育て支援センターまで行くのはちょっと…」という人は、ぜひご利用ください。

### 新生児訪問・赤ちゃん訪問

お子さんの体重測定や育児相談を行います。

#### ★新生児訪問

要申込

**対象** 生後28日未満のお子さんと産婦

助産師および保健師が訪問します。母子保健グループ(あいあい ☎98-5003)へ電話でお申し込みください。

#### ★赤ちゃん訪問

**対象** おおむね生後4カ月までのお子さんとその保護者

助産師または保健師または看護師が訪問します。対象者には事前に電話連絡します。

詳しくはこちら



### 電話による育児相談 ☎98-5003

母子保健グループでは、電話による育児相談を実施しています。「転んで体をぶつけたけど病院に行った方が良い?」、「離乳食の作り方が分からない」など、今すぐ聞きたいことや疑問に思ったこと、どんなささいなことでも大丈夫です。お気軽にご相談ください!

母子保健グループ 保健師 森岡 友佳子



### 産後ケア事業

助産師が家庭訪問し、主に母親(産後12カ月未満)の育児サポートなどを行います。

#### 利用者の声

亀山市で産後ケアがあることは知っていましたが、「自分でできることは自分で…」と思い、頼ることは考えていませんでした。しかし、おっぱいが張って硬くなってしまったときに乳房ケアもしてもらえると聞き、助産師さんに搾乳やおっぱいのトラブルの対処方法について教えてもらい、不安や心配が解消されました。助産師さんに自宅まで来てもらって、ゆっくりお話することができました。「ちょっと相談したいな…」、「心の余裕がないな…」と感じている人に利用してほしいです。産後ケアを利用することが普通のことになれば良いと思います。



産後ケア利用者 吉田さん

詳しくはこちら



### 亀山市ファミリーサポートセンター

東御幸町69-5(亀山児童センター2階)  
☎82-9755

「近くに頼れる人がいない」、「病院に行きたいが子どもを一人にできない」、「急な仕事で子どもの送迎に間に合わない」など、子育てを助けてほしい人(依頼会員)の要望に応じて、そのお手伝いができる人(援助会員)を紹介し、一時的にお子さんを預かる相互援助活動を行っています。利用者の方からは、「通院や兄弟の授業参観のときに下の子の託児の依頼をしています。お迎え時はいつも笑顔でいてくれるので、安心して預けることができ感謝しています」、「送迎ができないときに代わりにしていただき助かります」などうれしい言葉をいただいています。急な用事だけでなくリフレッシュにも、ぜひご利用ください。

**対象** 市内在住、在勤、在学で、おおむね6カ月から小学校6年生までのお子さんの保護者  
※利用するには会員登録が必要です。

詳しくはこちら



### 育休を取得したパパに聞きました!

夫婦で一緒に育児を楽しみ、子育てに専念する目的で取得しました。一日を通して育児をすることで、育児の大変さを身をもって感じる事ができ、肉体的・精神的にどのようなサポートが必要か、お互いに理解することができました。その結果、パートナーとより良好な関係を築くことができ、信頼関係も深まりました。また、自分の育児スキルが上がることで、育児に対して自信を持つことができ、積極的に育児参加することができました。集中して子どもと向き合うことができるのも育児休暇の利点だと思います。 広報秘書課広報グループ 小崎 陽日



今回の特集記事について  
感想をお聞かせください!

