

# みどりリンク

わたしとあなたとこそだてとつながる

こんにちは！「地域子育て支援拠点 いっぼ」です。子育て中の人、子育て支援をする人、子育てからはちょっと離れた地域の人をつなぐ広報誌『みどりリンク』を創刊しました。大人になって子どもを産んで育てる…少し前までは当たり前と思われていた道が、多様な生き方の選択が容易になり、選んで進む道になりました。少子化が進む中、生まれてきてくれた子どもを大切に、また子育てする道を選んだ人が安心して子育てできるように、『みどりリンク』をとおして子育て世代の“いま”を伝え、子育てをあたたく見守る人を増やしていきたいと思います。



施設長 松浦千恵

## 特集 キーワードで見るイマドキ子育て

妊娠してから小学校に上がるまでの間に会いそうなキーワードをあげてみました。気になるキーワードがあったら、調べて、聞いて、話して、今の子育てを考えてみませんか？

### 子育てパートナー

人生の中でこんなに生活が180度変わる出来事ってないな、、、それが出産でしょうか。今まで自分のために自分で生きてきた人生が、自分ではない“わが子”のために生きる日々、自分の思い通りにならないことばかり。もちろん喜びや楽しみや何とも言えない可愛さに出会える素晴らしい瞬間もたくさんあります。でも何だか不安、自分の子育てに自信が持てない。この子のためにこれでいいの？の連続。

だけど、ママはひとりじゃないよ。「こうすべき」ばかりではつらくなるよね。今の現状を受け入れ、「これでOK」、「良いアイデアでのりきる」、「気長に見守る」、「だいじょうぶ」と言ってくれる人と出会うこと。そうやってママも成長。パパも一緒に、ね。

横浜子育てパートナー 太田さおり



地域子育て支援拠点

いっぼ  
十日市場



こんにちは  
赤ちゃん訪問



産後クライシス

プレパパ・プレママ

産後、知らない所に出向くのは、ハードルが高いという、先輩ママからの声がたくさんあります。産後利用するであろう施設・支援拠点など、夫婦で見学しておくのがおすすめです。

「プレパパ・プレママ」担当スタッフ

家事シェア



ゲートキーパー





# マイ育児

子育ては、何度経験してもその子との関係は初めてです。経験がないからこそ、これでいいの？もっとこうした方がいいのじゃないか？この子にとって一番いい方法は？そうこうしていると引き込まれるよう思考の渦サイクルに入ってしまう私どうしたいんだっけ？もあるあるなのではないでしょうか。

あなたの悩みや気持ちにぴったんこ合うものや、あなたの赤ちゃんにぴったんこ合うものは難しいですよ。あなたが悩んでもあなたも笑顔であならしくいられたら、お子さんは一番幸せです。方法や手段ではない何処にもないあなたのマイ育児本を我が子と作っていきましょう。

子どもは母親の幸せ、家族の幸せを願い、母親(親)は子の幸せ、家族の幸せを願っているのだから。私もあなたの幸せ、親子の幸せ、家族の幸せを祈っています。

助産師 割田節子さん



いっぽの「気になる子のサロン」に参加された方が、「先輩ママや参加者と話していくうちに「こんなことが得意だったんだ！」こういうことでも安心するんだ！」と子どもを見る角度を変えられた自分に嬉しくなりました。」とお話されていました。それぞれの場所で日常の一喜一憂をお話して見ませんか。

「気になる子のサロン」担当スタッフ

## 気になる子

## 横浜子育てサポートシステム

## 離乳食デビュー

「離乳食」はお子さんの成長に伴い、母乳や育児用ミルクだけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補うために乳汁から幼児食に移行するプロセスの食事です。

「乳汁を吸う」から「食べる」こと一食物をかみつぶして飲みこむこと一ができるよう、食品の量や種類を少しずつ増やしながら、固さや形のある食べ物に慣れるよう、お子さんの様子を見ながらすすめていきます。最初は上手いかななくても大丈夫。

「食べてくれない」「すすめ方がわからない」など様々な不安を抱えることがあるかもしれません。みんないっしょです。少しずつ食べられるようになります。

「食べる」ことが大好きで「食べる力」をつけてあげましょう。いちばんは「食べる楽しさ」を体験させてあげましょう。みなさんは食べるのが好きですか？

地域の栄養士グループ りぼんの会 秋山芳子さん



## ママ体験談

孤育てじゃなくて子育て情報収集はママ友やネット。ママ友のアドバイスがネットでも同じように載っていたので試したところ上手いきました。もちろん、上手いかなかったこともあります。でも一人で悩むより、周りに頼って色んなやり方を試した方がいいなと思っています。【9ヶ月男の子のお母さん】

子どもが食べてくれない... 離乳食の時は食べてくれない事が多く、本を見て工夫しても上手いいきませんでした。その時の自分は必死だったけど、食べてくれない事に深刻になりすぎず、もっと大らかに考えても良かったのかなと、たくさん食べてくれるようになった今は思います。【2歳女の子のお母さん】

産後のおっぱい 助産院を見つけて通い始めました。通ったおかげでつらい時を乗り切れました。我慢せずに、頼れる所には行くことをおすすめします。【2歳男の子のお母さん】

## つどいのひろば はなまる 中山



100組中1組以上の確率で生まれてくる多胎児。同時に2人以上の妊娠・出産・育児は常に手探りで、心身共に負担が大きいです。また外出の難しさは社会からの孤立を感じさせる事もあります。妊娠期から地域の多胎児支援やSNS等で同じ立場の仲間と出会い、繋がりを作って情報交換していけるといいですね。街で掛けてもらえる声は「大変ね」より「可愛いね」が嬉しいです！

「ふたごの日」担当スタッフ

## 多胎育児

## つどいのひろば みらいポケット 鴨居



子どもが生まれ、私自身子育てをする中で、パパ友の存在はとても大きいものでした。子どもの育ちは一人ひとり違うので、「子育てがうまくいかない」と感じるのは当たり前。そんな時パパ友がいれば、いろいろな情報が手に入るし、みんな同じようなことで悩んでいるんだなということに気づきます。そして何より仕事とは違うコミュニティができ、そんなパパ友たちが団結すれば、とてつもなく楽しいことができます！

各地でパパ講座を担当させてもらっていますが、その中でも「パパ友をつくろう」を伝えています。地域のパパ友たちがワイワイガヤガヤ楽しく子育てを一緒にやる。そんな地域づくりのお手伝いをしていきたいと思っています。

横浜市父親育児支援講座 講師 山本博之さん



## パパ育児

## 完ミ



## 混合



## 完母

## ひとり親



## つどいのひろば ながつたパオパオ 長津田

## 子育てサロン



## ママ体験談



## ワンオペ



## 地区センター プレイルーム

## 地域 ケアプラザ

## やさしい日本語



## ワーママ

## トイトレ



## 横浜市型



## 幼稚園 or 保育園

共働きや病気などで保護者になり保育をする保育園。一方で幼稚園は子ども(主に3歳~)が集団生活のルールや生活習慣を学ぶ教育機関。認定こども園は教育と保育を一体的に行う施設となり、共働き家庭の選択肢の一つとなっています。選択肢があればあるほど悩んでしまいますよね...どの園が我が子に合うのか、一生懸命考えているママ達を応援したいと思っています。

「mamaのしゃべりば」担当スタッフ

## 年少小



## 保育・教育 コンシェルジュ

## ワークのライフのコミュニティバランス



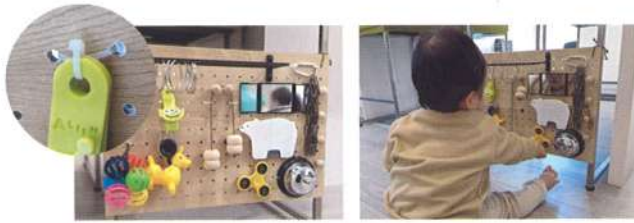
## 👍 我が家の子育てアイデア💡

ママとパパは毎日やる事がたくさんありますよね。食事の支度もその一つ。料理中だけでも集中して遊んでくれないかな…と思う方も多いはず！今回はひろばに遊びに来ていたママにアイデアをお聞きしました。

### 【ビジーボード】を活用しています！

100均で子どもの好きそうな物を揃えて、結束バンドや強力な両面テープでボードに付けました。音が鳴るおもちゃや鏡を付けたり。遊び方は無限大！しかも簡単に作れます。うちの子は特に黄色のロディとハンドスピナーがお気に入りです♪ キッチンに設置すると、ご飯の支度中でも目の届くところで遊んでいてくれるのでオススメです(\*^^\*)

ちなみに、インスタで # ビジーボード で検索するといろんな方のアイデアが載っていますよ。



## 🍆🍅🍆 ファームふたばさんの 野菜通信 🍆🍅🍆



市民菜園で年間60種類の野菜をそだて販売もしているファームふたばさんによる季節の野菜情報、簡単レシピを紹介するコーナーです。

ファームふたばさんのお二人。月2回ひろばに来ています。

### ● サヤエンドウ ●

ある時野菜の直売でサヤエンドウを出してみましたがかっとも売れません。なぜ？

サヤエンドウって、おせち料理やチラシ寿司の“飾り”に使われていることが多いのではないのでしょうか。菜園では4月半ばから5月にかけて、採っても採ってもどんどん続けるので、サヤエンドウは料理の脇役ではなく主役と考えています。少しギャップがある事に気づいたのでした。

サヤエンドウの料理といえば、卵とじやお味噌汁などが多いですが、それに加えて今回のおススメはサラダ。

筋を取って茹でるだけ、マヨネーズが合いますが、カロリーが気になる方は何もかけないでそのままOKです。茹で時間は2分半から3分、これをきっちり守りましょう。筋を取るの少し面倒ですが、お子さんと一緒にやると楽しいですよ。

サヤエンドウの花は野菜の花の中でもダントツの美しさです。今年はサヤエンドウを主役にして沢山食べてください。



## いっぽってこんなところ 🍵🍵

「地域子育て支援拠点 いっぽ」は、主に0歳から未就学児、妊婦とそのご家族、地域で子育てを応援している方のための施設です。

### ひろばの紹介

いっぽのひろばは、たくさんのおもちゃや絵本があり、自由に遊ぶことができます。ひろばにはスタッフがいて、ほっとできる場になるよう、おしゃべりしたり、ママパパ同士の交流をうながしたりしています。育児用品のリユースやボランティアさんによるおはなし会も行なっています。また、お子さんの誕生月にはひろばにいるみんなでお誕生会をしています。いっぽのスタッフは、お子さんだけではなく、ママパパの気持ちに寄り添っていきたくと思っています。幸せけど大変なこともある育児…毎日お疲れ様です。いつもママパパのことを応援しています。



ひろばの様子は  
こちらから



Instagram



Blog



親子で  
遊べる

仲間が  
できる

相談が  
できる

情報が  
ある

横浜子育て  
サポートシステム

支援者を  
応援

### <利用案内>

開館：火曜日～土曜日 10:00～16:00  
休館日：日曜日・月曜日・祝日・年末年始  
※ 月曜日が祝日の場合、翌火曜日にも休館  
利用料・登録料：無料

ホームページを  
チェック！

発行：緑区地域子育て支援拠点 いっぽ  
〒226-0025 横浜市緑区十日市場町 817-8  
Tel:045-989-5850 Fax:045-989-5851  
E-mail:kosodate@midori-ippo.com

