

## はじめに

北区で子育てすることが楽しいと思える町づくりを目指して、北区子育て支援事業検討委員会として関わり始めて、これで8冊目となりました。

今年度は子育て中の親の公募委員とままKiTa編集委員会を立ち上げ作りました。

今、まさに、欲しい情報を自分たちで考えて取材し、力を合わせて一冊を紡ぎだしました。

たくさんの情報がネットで見られる世の中ですが、この「ままkiTa」を手にするみなさまがほっこりした気持ちになれますように…と願います。

人はひとりでは生きていない。人との出会いが人生を豊かにしてくれます。親子ともに育ち愛、楽しんでまいりましょう。

## 目次

【ご存知ですか？保健師・助産師さんのこと】	2
【ベストタイミングに始めるのびのびおむつはずし】	5
【幼児食特集】	9
【ママ・パパのストレス解消法】	10
【子育て便利グッズ】	13
【わくわくマップ】	15
【ファミリーでの遊び場所】	17
【キッズの習い事・幼児サークル】	20
【こども食堂】	23
【ファミリー・サポート・センター】	24
【悩んだら相談してみませんか？】	25
【病児デイサービスセンター】	26
【北区保育施設等一覧表】	27
【いざという時の保育サポート】	28
【我が家の家事・育児分担表】	29

# ご存知ですか？ 保健師・助産師さんのこと

## 保健師とは

保健師と看護師の免許（国家資格）を両方、取得しています。赤ちゃんから高齢者まで、「地域の保健室」として、地域の皆様がより健康でいられるように活動しています。



### Q. 保健師とは何をする人ですか？ 育児以外相談できるんですか？

A.

赤ちゃんから高齢者まで、どの年齢の方でも対象に健康相談を受けています。子育て世代だと育児の相談がメインになりますが、お母さんの体調のことや、ご家族の体調のことでも相談をお受けしています。必要な時は、公的な使える制度や経済支援、福祉サービスなどを紹介したり、関係する機関へつなぐこともおこなっています。



### 助産師の仕事は？

助産師は、助産師と看護師の免許（国家資格）を両方、取得しています。女性の健康について、不妊について、性と生殖に関すること、更年期のことなどをサポートします。女性がメインですが、男の子の思春期の相談、男性不妊についても相談できます。

～股関節検診～  
助産師、保健師  
がいます！

～育児相談会～  
保健師、看護師、  
栄養士、歯科衛生士  
がいます！

### 妊娠・子育てほっとステーション

妊娠から出産・子育てまでワンストップで対応する窓口です。  
北区役所 健康福祉課 健康増進係  
電話：025-387-1340

病院に行くまで  
ではないけど、  
気になる、  
相談したいなど、  
お気軽にどうぞ！！

### 助産師・保健師さんに相談するには？



### 北区役所 健康福祉課・地域保健福祉担当

【豊栄地区】 住 新潟市北区葛塚 3197 TEL 025-387-1345  
(北区役所本館 1階)

### 北地域保健福祉センター

【北地区】 住 新潟市北区松浜 1-7-1 TEL 025-387-1781

電話でも、相談を受け付けています。





## 保健師・助産師さんへ質問してみました!



Q.

1歳8か月の子ども。なかなか歯でかんでいる様子がない。手軽にかむ練習ができる食べ物があれば教えてほしい。

A.

食べ物の大きさ、硬さが合っているかが大切です。やわらかすぎても硬すぎても丸のみの原因になります。大きさは少し大きめでやわらかく煮るなど工夫を。「カミカミしようね」の声がけも大切です。

バナナなどかじりとれる食べものや、干いもなど、かめばかむほど美味しくなる食材もオススメです。



Q.

スプーン  
フォークって  
どんなもの?

A.

### スプーン、フォークのはじめ方

手づかみ食べが十分練習できたら開始してみましょう。スプーン、フォークの練習中も手づかみ食べは継続して。はじめはスプーンがオススメです。とろみのついたものなどずくいやすいものからはじめてみて下さい。軽量で持ち手が短く握りやすいスプーン、フォークを選ぶと良いでしょう。

Q.

野菜を食べない。おすすめの食べ方があれば教えてほしい。

A.

食べないときはまず、食材のかたさ、舌ざわり、まとまりやすさを見直してみして下さい。食べない理由の多くは「食べにくい」からです。やわらかく煮る、とろみをつけるなどの調理法もオススメです。また、食べなくても食卓に出すことも大切です。

無理に食べさせようとして、お母さんの雰囲気怖くなり食べなくなってしまうこともあります。家族が「おいしい!」と笑顔で話したりするなど、楽しい空間と雰囲気作りを心がけましょう。



Q.

大人と同じカレーを食べれるのは何歳くらいから?例えば甘口でも。

A.

何歳という決まりはありませんが、胃腸に負担がかかる場合があります。お子様の様子を見て取り入れてください。



## <育児相談会>

豊栄健康センター

第3水曜日 受付時間 9:30~11:00

住 新潟市北区東栄町 1-1-35  
(豊栄さわやか老人福祉センター 2階)

☎ 025-387-1345  
北区役所 健康福祉課・地域保健福祉担当

北地域保健福祉センター

第4火曜日 受付時間 9:30~11:00

住 新潟市北区松浜 1-7-1  
☎ 025-387-1781

※日程変更の可能性あり。区だよりで確認を。



Q.

1～2歳くらいの子どもへの薬の上手な飲ませ方を教えてください。主に抗生剤などの粉薬。



A.

粉薬の場合、少量の水でだんご状にし、上あごに塗り付け、その後水を飲むと苦味をあまり感じません。舌にのせると苦味を感じます。薬をもらう際、薬剤師さんにも相談してみましょう。

Q.

医者に行く際、専門の科へ行くのは何歳ごろからがいいのでしょうか。



A.

まず気になったら、小児科を受診すると良いかもしれません。小児科に行った場合でも、専門医に診てもらった方がよいと判断されれば、紹介状を書いてもらえます。

ある皮膚科の先生は、赤ちゃんから来院してもいいとおっしゃっていました。専門医なので、薬も症状に応じて細かく対応してくださるようです。

Q.

テレビやスマートフォンの画面はどれくらい子どもの目に影響するのか。



A.

見れば見るほど視神経が疲れてきます。見続けることで集中しますし、目が疲れるので長時間は避けましょう。

しかし、テレビも使いようで、一緒に見て踊ったり歌を歌ったりする時間は、親子のコミュニケーションを助けてくれます。

ただ、大人の都合で、子守のためにずっと見させるのはよくありません。見てても30～40分くらいで一度休憩しましょう。

## 最後に保健師・助産師さんから

情報化社会で、インターネット・スマホ・育児書・テレビと、いろんな情報があふれています。知識を身につけることも大切ではありますが、お母さんと赤ちゃんって世界で一つだけのペア。情報に振り回されるとかえって苦しくなることも…。大事なのは、そこから自分たちに合ったものを選んでいくことだと思います。

でも、わからないことが多くて、ちゃんとした答えがないと悩むこともあるかもしれません。そんな時は、保健師・助産師にご相談ください。一緒にどんな方法がよいか考えていきましょう。

子育てに、悩みは尽きませんが、楽しみ（HAPPY）もたくさんありますよ!!



保健師さんへ質問や相談をしたい場合は、定期的に開催している育児相談会または区役所・保健福祉センターへ

電話でも、相談を受け付けています。