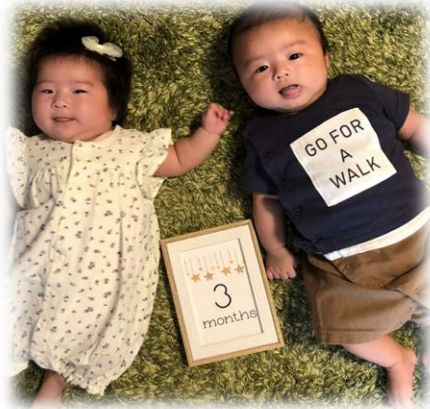




ふたごちゃん・みつごちゃんを
これから迎える予定の方
育てておられる方へ



松江市子育て支援センター



ふたごちゃん・みつごちゃんを育てる家庭は、身体的、精神的、経済的な負担が大きいということが分かってきています。

このチラシには、松江市でふたご・みつごを育てる方の手助けとなるような情報をまとめました。この情報が、ふたごちゃん・みつごちゃんを育てるあなたを支える手助けとなりますように…。



松江市多胎児養育家庭サポート事業

令和3年8月から、ふたごちゃん・みつごちゃんを妊娠・育児している妊産婦さんの家庭へサポーターを派遣し、外出時の補助や、日常の育児をお手伝いすることができるようになりました！

❁子育て相談

詳しくは「赤ちゃん手帳」をご覧ください

◆来所相談 月～金 8:30～17:15 保健師が、子育て相談や身長・体重測定を行います。(要予約) ◆電話相談 月～金 8:30～17:15 保健師や管理栄養士・歯科衛生士などの専門職が、子育て相談に応じます。	健康推進課	0852-60-8154 0852-60-8156
	鹿島支所市民生活課	0852-55-5706
	島根支所市民生活課	0852-55-5726
	美保関支所市民生活課	0852-55-5746
	八雲支所市民生活課	0852-55-5766
	玉湯支所市民生活課	0852-55-5786
	宍道支所市民生活課	0852-55-5806
	八束支所市民生活課	0852-55-5826
	東出雲支所市民生活課	0852-55-5844
◆来所相談 各センター開所日 ◆電話相談 月～金 8:30～17:15 ◆オンライン相談 ◆メール相談	会場によって開所日等が異なります。各子育て支援センターへお問い合わせください	
	子育て支援センター	0852-60-8140
	kosodate@city.matsue.lg.jp	

利用できるサービス	<ul style="list-style-type: none"> ●利用する人の自宅で、家事・育児の支援 ●病院受診や健診など外出に付き添い、外出先での支援
対象者	<ul style="list-style-type: none"> ●松江市に住所がある多胎妊婦（出産予定日の12週間前） ●松江市に住所があり、3歳未満の多胎児を育児する家庭
利用できる日	12月29日から翌年1月3日までを除く日
利用時間	午前7時から午後9時まで(1時間単位)
利用限度	1家庭あたり延48時間/年 (三つ子の家庭は延96時間/年)
利用料金	無料
申込方法	利用申請書兼同意書(様式1)を子育て支援センターへ提出(持参、郵送、FAX、メールいずれも可)
お問い合わせ先	【松江市子育て支援センター】 住所：松江市乃白町32番地2 電話：0852-60-8155 FAX：0852-60-8160

要申込



令和3年度

ふたごちゃん♪みつごちゃんのつとめ

ふたごちゃん・みつごちゃんの子育てをしているパパ・ママたちが集まって、子どもと一緒に遊びながら交流できる場です。

育児をする中での悩みや、こんな時どうしているの?など…双子育児ならではの体験談を通して、子育てのヒントが見つかるかもしれません。6月と10月は助産師さんを迎えてのおしゃべり会を行います。多胎児出産予定の妊婦さんもどうぞ気軽にご参加ください。



開催日	テーマ	申込開始日
R3. 4. 22(木)	誕生カードを作ろう	R3. 4. 12(月)
R3. 6. 24(木)	助産師さんとのおしゃべり会	R3. 6. 10(木)
R3. 8. 26(木)	おもちゃを手づくりしよう	R3. 8. 10(火)
R3. 10. 28(木)	助産師さんとのおしゃべり会	R3. 10. 11(月)
R3. 12. 23(木)	音の出るおもちゃを作ってあそぼう	R3. 12. 10(金)
R4. 2. 24(木)	小麦粉粘土で遊ぼう	R4. 2. 10(木)

※内容は変更になることがあります。

決まり次第毎月発行のあいあいだより、HP等でお知らせします。

時間	11:00~11:30
場所	松江市保健福祉総合センター(市立病院隣)2階 健康ホール1
対象	多胎児とその家族、多胎児を妊娠中の方とその家族
スタッフ	保育士、保健師
申込期間	申込開始日の9時から開催日前日の17時まで(定員4組)

妊娠中の方も参加できます。保健師も参加しますので、お気軽にご相談ください。

<お問い合わせ・申し込み先>
松江市子育て支援センター
あいあい

TEL 0852-60-8143

✉ kosodate@city.matsue.lg.jp

HPアドレス



ふたごちゃん
みつごちゃん
いらっしやい

ふたご子育て経験者の
話を聞いてみませんか?

はじめまして。私たちはおもちゃの広場が開催する双子の会【ふたごちゃん、みつごちゃんあつまれ】から生まれた《ふたご、みつごサークル ばんび〜に☆》です。ふたご、みつごの親さんの安らぎの場となるようお願いを込めて平成29年度より奇数月の第2日曜日に、楽しく開催しています。

みんなで一緒にワイワイお話ししましょう。 パパさん、ご兄弟、フレママさん歓迎。

ふたご育児こんな時、どうしたらいいの？
やりたいことができない、休めない(涙)
スタッフも現役ふたご育児奮闘中ママです。
みんなでゆっくり過ごしましょう☆

【日時】 奇数月第2日曜日

AM10:30~11:00(要予約)

【場所】 市民活動センター2階
おもちゃの広場 (隣)

☆おむつ交換スペース・授乳場所あります。

たくさんのご縁と笑顔の場所になりますように
みなさんのご参加お待ちしております(´-`)

★問い合わせ おもちゃの広場

電話:0852-32-1195



一般社団法人 日本多胎支援協会®より、ふたごちゃん・みつごちゃんを育てておられる方へ役立つ動画が公開されています。
お時間があるときに、のぞいてみてください♪



☆多胎育児当事者のインタビュー (6~20分)

https://jamba.or.jp/to_supporter/supporter-course/wam2020_interview

ふたごちゃん・みつごちゃんを育児中のパパ・ママへインタビューした様子を収めた動画が13本公開されています。子どもの年齢も、兄弟の構成も様々です。先輩パパ・ママのお話を、聞いてみてはいかがでしょうか。



☆同時授乳～ママと子どもの生活リズムを整える(5分06秒)

https://jamba.or.jp/wam2020/wam2020_breastfeeding

「授乳」は母乳でもミルクでも、ママだけではなく家族全体の大きな負担となります。そんな授乳の負担を軽減する「同時授乳」について分かりやすく紹介しています。



☆多胎児の沐浴～安全に入れるために(4分39秒)

https://jamba.or.jp/wam2020/wam2020_bathing

沐浴は、産後のママや家族にとっては重労働です。出産後のママの心の負担を軽減し、母体の回復を優先する、安全な沐浴方法を紹介している動画です。ママだけでなく、お風呂に入れる機会のあるご家族みなさんでご覧ください。



☆多胎児の泣き～ひとりで抱え込まない準備が大事(5分30秒)

https://jamba.or.jp/wam2020/wam2020_babycrying

同時泣き、交互泣き、連れられ泣き等の対処は、一人で抱え込むと誰にとっても難しいものです。

泣き声につらくなった時の気持ちを楽にするためにご活用ください。



☆多胎児の離乳食～楽しく楽しい食育はじめ(4分14秒)

https://jamba.or.jp/wam2020/wam2020_babyfood

修正月齢に合わせた進め方になる子どもが多く、子どもたちの食べる量や速度・好みをはじめ、かんだり、飲み込んだりする力に違いが出ることもよくあります。離乳食の手間を減らす工夫や食の進みや好みなどへの対応のポイントを紹介しています。



☆多胎児のけんか～共感&問いかけで社会性を身に付ける(4分56秒)

https://jamba.or.jp/wam2020/wam2020_fight

ふたごやみつごといった同年齢の子が複数となるふたご・みつごの家庭では、押す、たたく、引っ張る、時には噛みつくこともあるような激しいけんかになりがちです。けんかについての悩みが尽きないパパ・ママにぜひご覧いただきたい動画です。



☆家庭内での事故予防～環境づくりと心がけ・発生時の対応(6分17秒)

https://jamba.or.jp/wam2020/wam2020_injury-prevention

ふたご・みつごがいる家庭では、複数の子どもたちがばらばらに動き回ったり、反対に協力し合ったりして、思わぬ事故を起こすことがあります。事故が起きないように、また起きて慌てずに対応できるよう、ご家族で参考にしてください。



☆外出～ライフスタイルに合わせた安全なおでかけを(5分30秒)

https://jamba.or.jp/wam2020/wam2020_outing

ふたごやみつごを連れて外出するのは大変です。「安全に出かけられるのかな」「お出かけさせてあげないのかな」と。そんな不安や葛藤を抱える方のヒントにしていきたい動画です。



☆外出ツールについても紹介しています(5分53秒)

https://jamba.or.jp/wam2020/wam2020_outing-tool

