

ゆめおいっこ



「公園へいっこ!!」にて

特集 『子育てで見つけた喜び シェアしましょ♥️』



- ★ ねえ！パパの話きいて！
『RくんMちゃんパパに聞いてみました！』
- ★ 子どもといっしょに…防災ひとくちメモ
『命を守るために』
- ★ 子育てサークル紹介 『カトレア』



～いつでもどこでも「広報一宮」を～
無料アプリで配信中



子育てで見つけた喜び

シェアしましょ♡

子どもからもらう幸せ。子どもからもらう喜び。たくさんたくさんのありがとうがいっぱい。だけど、眠れなくてつらい時もあるし、どうしたら良いかわからない時もある。

そんな毎日の中で、誰かの言葉にホッとしたり、人の親切に救われたり、子どものふとした姿に癒されたり…。そんな、ほっこりホロリが集まりました。

みんなでシェアして、この先も続く子どもとの宝物のような毎日にパワーチャージ♪

産院で出会ったベテランママさんの言葉に支えられています。

「何があっても生きてるだけで大丈夫よ」

毎晩寝る前にこの言葉を思い出しては「今日も一日頑張れたな」と思えます。

誰かの言葉 誰かの親切

夜 2、3 時間おきに起こされ卒乳もなかなか出来ず悩んでいた時、支援センターで同じ悩みを持つママさんと出会い

心が軽くなりました。
今では当時の悩みも解消され、そのママさんとも仲良くしています。

毎日の育児で自分の食事がおろそかになっていた時、友人がお惣菜を買って自宅まで持って来てくれました。食べている間、友人が子どもをみていてくれました。

ゆっくり食えることがこんなにもありがたいと感じた

のは初めてでした。

バリバリ働いていた頃とは一変して、子育てがメインになりました。達成感がなく、流れていく毎日の中、友達から

「〇〇ちゃんが穏やかなのは、ママが幸せな証拠だね」

と言われ、間違ってたかったと救われた一言でした。

慣れない育児に何度も投げ出したくなる時もあり、遠方の母に電話すると、毎回

「なんとでもなるよ」

と励ましてくれます。育児していく中で“なんとでもなるな”と思うと気が緩みます。母は強いです（笑）

言葉が遅くなかなかしゃべらない息子に、まあいいか…と思いつつ少し心配になっていました。ふとした時に祖父が

「定型にあてはめる必要はない。表現はとても増えている」

と言ってくれて、気が楽になりました。

エレベーターを譲って頂いたり、

「お母さんお疲れさま」

と見ず知らずの方に声をかけて頂くことが多いです。

子育ては大変で心配なこともあります。子どもを通して人の温かさに元気づけられています。

スーパーで子どもがグズグズに。レジではカートから立ち上がって大泣き。もう抱っこするしかないという時、近くにいたおばさまがお声かけくださって、

エコバックに買ったものを入れてくれました！

おばさまの優しさに触れ、ほっこりしました♡

電車で席を譲ってくれたお姉さんがニコニコしていて、なぜだろうと思ったら、息子がお姉さんにニコニコしていました。

笑顔が伝染したのを見てほっこり。

いつも妹をかわいがり小さいお母さんになってくれて
いる姉を私もたのしく頼っていました。

でも妹を寝かしつけていたある日、

**「私は妹と違ってお母さんと過ごす時間が
少ないんだからね！」と大泣き。**

ハッとしました。

私もお姉ちゃんだからと任せていた部分もあり、大反省。
一緒に泣きました。

睡眠不足で風邪をひき、おうち時間の日々。
子どもに優しくできない自分もイヤになり、
寝かしつけなのに優しい顔もできず。

そんな自分に嫌気がさしていた時、
お気に入りのページを開いて絵本を見せて
くれるわが子が目の前に。

**赤ちゃん語で一生懸命絵本を
読んでくれる姿に**

思わずホロリ。

姉弟で遊んでいてもケンカになってばかり
だったけど、いつの間にか仲良く遊べるよ
うになっており、日々成長していることに
気付かされます。

**みなさん、今を楽しんで子育て
していきましょう**

パパ

複数のママ
より

**できなかった事が出来る
ようになった時**

すごい♡
たのしい♡
キュン♡

複数のママ
より

大変なことはあるけど、
笑顔と寝顔
でそれが吹き飛ばす♡

ムクムクの太もも
癒されます♡

「かか(ママ)あーと(ありがとう)」
覚えてたの言葉で♡

自分の皿にのった果物などを残して

「どうぞ」

と渡してくれます。

シェアしてくれる優しさにキュン♡

パパ

「しごと、いってらっしゃい」
今日も一日頑張ろうと思えます！

仕事に行く前に、自分で描いた絵を渡してくれた。

**絵には家族4人の絵が描かれており、
手をつないでいた。**

「おしごとがんばってね」と言って渡してくれた
絵はオフィスに飾っている。

パパ

二人目が生まれてからいっぱいいっぱい。

いたずらも増えたい怒ることも増えたいけど

ニコッ！って顔とか、ママ！って走って

くる瞬間、そして寝顔を見ると

肩の力が抜け、リセットされます。

毎晩パパと共有するようにしています。

いつの間にか
大きくなってるんだ…

イヤイヤ期も重なり辛くて、リビングから離れて
コソッと泣いていると、ドタドタ足音が…。

「〇〇寝たよ！

ボク布団かけてあげたよ！」

いっぱいいっぱいだったので、上の子の優しさが
とても染みしました。

辛くて泣いていたのに、嬉し涙に変わりました。

上の子を叱りすぎてしまった日、
下の子が「ママ～」と私の顔を覗き込み、
ぎゅ～っとしてくれたこと
があり、スッと肩の力が抜け、癒されました。

ピッタリひっついて寝てくれること

「ママ大好き～！」

疲れがふっとびます♡

複数のママ
より

子どもにももらった
魔法の言葉
愛しい姿

「母ちゃん、さっきはゴメンね」

イヤイヤ期、イライラした自分に嫌気が
さしたと同時に成長したなど実感

「ママのごはんおいしいね～」

その笑顔がうれしい♡

たくさんのご協力ありがとうございました。頂いたエピソードのほんの一部です。

生まれてきてくれて 出逢って来て ホントにホントにありがとう♡

一宮市子育て支援センターが ほんの少しでも 子育てのお役に立てることを願って♡

ねえ！パパの話きいて！

パパになってお子さんと一緒に過ごしていると、色々な出来事があったり、感じたりしますよね。そこで、パパの思い、お子さんやママへの思いを聞いてみました。



Rくん（2歳3か月）Mちゃん（4か月）パパ

★我が子自慢

息子は新幹線に詳しい

★子どもが大きくなったら一緒にやりたいこと

キャッチボール

ママへのメッセージ

いつも子供の面倒を見てくれてありがとう。今度家族みんなで旅行に行こうね。



子どもといっしょに

防災ひとくちメモ



今回は … 『命を守るために』

災害が起きた時、命が助かり、みんなといっしょに生き延びていくために…

地震

・身の安全を確保する

- 子どもを自分の体の下に抱いて身を低くして、揺れが収まるのを待つ
- 机があれば、机の下に入る
- ひざをつける、正座スタイルが〇（だんごむしポーズ）
- 揺れが確実に収まるまで絶対に油断しないで身を守る姿勢をとり、揺れが収まったら、火の始末をし、ガラスの破片などに注意しながら、避難経路を確保する

大雨・台風

- ・テレビやラジオ、携帯電話から正確な情報を収集し、市から発表される避難情報に注意する情報に応じて適切な判断（早めの避難）をする



避難場所・避難所等へ避難する時

・事前にハザードマップを確認し、避難方法や避難ルートを決めておく

- ・ベビーカーは使わず、抱っこ（抱っこひも）をし、子どもが歩ける時には手を引いて、混乱した人波にさらわれないようにする
- ・大雨の時は、長い棒（傘など）で足元を確かめながら歩く
- ・歩ける雨量の深さの目安は、大人の男性で50cm、女性で30cm
- ・長靴は中に水が入ってきて歩きにくくなるので、運動靴をはく
- ・水が来たら、避難所への移動（水平避難）だけでなく、高い場所へ移動（垂直避難）をし、命を守る行動が必要な場合もある

災害時は、自分と家族だけでなく、地域のみんで助け合う姿勢が大切になってきます。一人一人が、『助け上手』『助けられ上手』になっていきましょう。

最後の最後、頼りになるのは人の力、人とのつながりあいです。みんなでいっしょに、力を合わせて生き延びていきましょう！

*参考：一宮市「防災ハンドブック」、令和2・3年「育児講座」

子育てサークル紹介

かたしア

奥町地区



手遊びうたや工作で子どもたちと触れ合いながら楽しく活動しています。子育ての息抜きにのんびりお喋りして気分転換しませんか？ぜひ、お待ちしております！

<活動場所>

奥公民館（1F/研修室）

<問い合わせ>

里小牧子育て支援センター

Tel (0586) 28-9770

<活動日時>

毎月 第3火曜日

（3月はお休み）

午前10時30分～11時30分

みなさんの参加お待ちしております！

いちのみや子育て支援アプリ
Google play App Store で配信

※市内在住の未就園児と親、家族の方々 是非ご参加ください。

申込みは、いちのみや子育て支援サイト・アプリまたは、各子育て支援センターです。



Google play



App Store

* パパもいっしょに遊ぼう！ 時間：午前10時15分～11時30分

2月17日（土） 千秋公民館

【申込み日：1/10・11 申込み先：千秋】

3月 9日（土） 丹陽公民館

【申込み日：2/14・15 申込み先：丹陽】

* 育児講座 時間：午前10時～11時30分

3月 8日（金） 尾西生涯学習センター

【申込日：2/7・8 申込み先：東五城】

テーマ：『バランスボールで育児を楽しむための

身体と心の体力づくり』

* ママといっしょでいいな（1歳児対象） 時間：午前10時15分～11時15分

2月28日（水）

3月 6日（水）



尾西生涯学習センター

【申込み日：1/23・24 申込み先：里小牧】



* 親子でねんど（2歳児対象） 時間：午前10時～11時30分

2月 9日（金） 東五城子育て支援センター

【申込み日：1/10・11 申込み先：丹陽】

* 公園へいこっ！ 時間：午前10時30分～11時 申込み：不要

3月12日（火）

138タワーパーク

光明寺字浦崎21-3



※暴風警報発令など異常気象時または災害の発生状況により中止する場合があります。

図書紹介

子育てに関する本や絵本を貸出しています。
一家族 1 回につき 2 冊まで、貸出期間は 2 週間です。
電話での予約も受け付けています。
是非、ご利用ください。

イヤイヤ期専門保育士が答える 子どものイヤイヤ こんなときどうする？ 100 のヒント

文 中田 馨
絵 クリハラタカシ

イヤイヤ期のあるあると専門保育士さんによる具体的な言葉かけや対処法が、ユーモアたっぷりのイラストとともに紹介されています。疲れた心をほぐしてくれます。

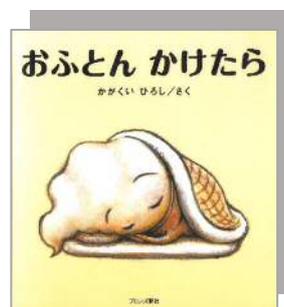


この紹介図書は 東五城・黒田北・里小牧
子育て支援センターにあります

おふとん かけたら

さく かがくい ひろし

「おふとんかけたら、どんな寝相になるのかな？」とページをめくるたびにワクワクする絵本です。愉快的寝相とおふとんをかけたときの反応が可愛らしくて、癒される一冊です。



この紹介図書は 東五城・里小牧・千秋
子育て支援センターにあります

<市立子育て支援センター>

中央子育て支援センター
〒491-0858
栄 3 丁目 1-2
(i - ビル5 階)
☎ (0586) 85-7026
FAX (0586) 85-7027

東五城子育て支援センター
〒494-0008
東五城字備前 12
(尾西庁舎 2 階)
☎ (0586) 85-9339
FAX (0586) 63-3660

丹陽子育て支援センター
〒491-0827
三ツ井 3 丁目 2-37
☎ (0586) 28-9146
FAX (0586) 76-7021

黒田北子育て支援センター
〒493-0001
木曾川町黒田字筆守西 108
(一宮市立黒田北保育園併設)
☎ (0586) 28-9769
FAX (0586) 86-6333

千秋子育て支援センター
〒491-0817
千秋町天摩字山畑 370-56
☎ (0586) 28-9771
FAX (0586) 81-0277

里小牧子育て支援センター
〒493-0005
木曾川町里小牧字神明東 5-1
(一宮市立里小牧保育園併設)
☎ (0586) 28-9770
FAX (0586) 87-7490

<子育てひろば>

(私立)子育てひろば かもめ
〒491-0918
末広 1 丁目 21-10
(かもめ保育園内 ホール)
☎ (0586) 45-3839
FAX (0586) 45-3702

(私立)子育てひろば 若の宮
〒491-0121
島村字下老光寺 44-1
(若の宮保育園内 2 階ホール)
☎ (0586) 51-2727
FAX (0586) 51-2915

※ 子育て支援センターは、いちのみやファミリー・サポート・センター
☎ (0586) 28-9772 と連携しています。気軽にお問い合わせください。



2024 年 1 月発行