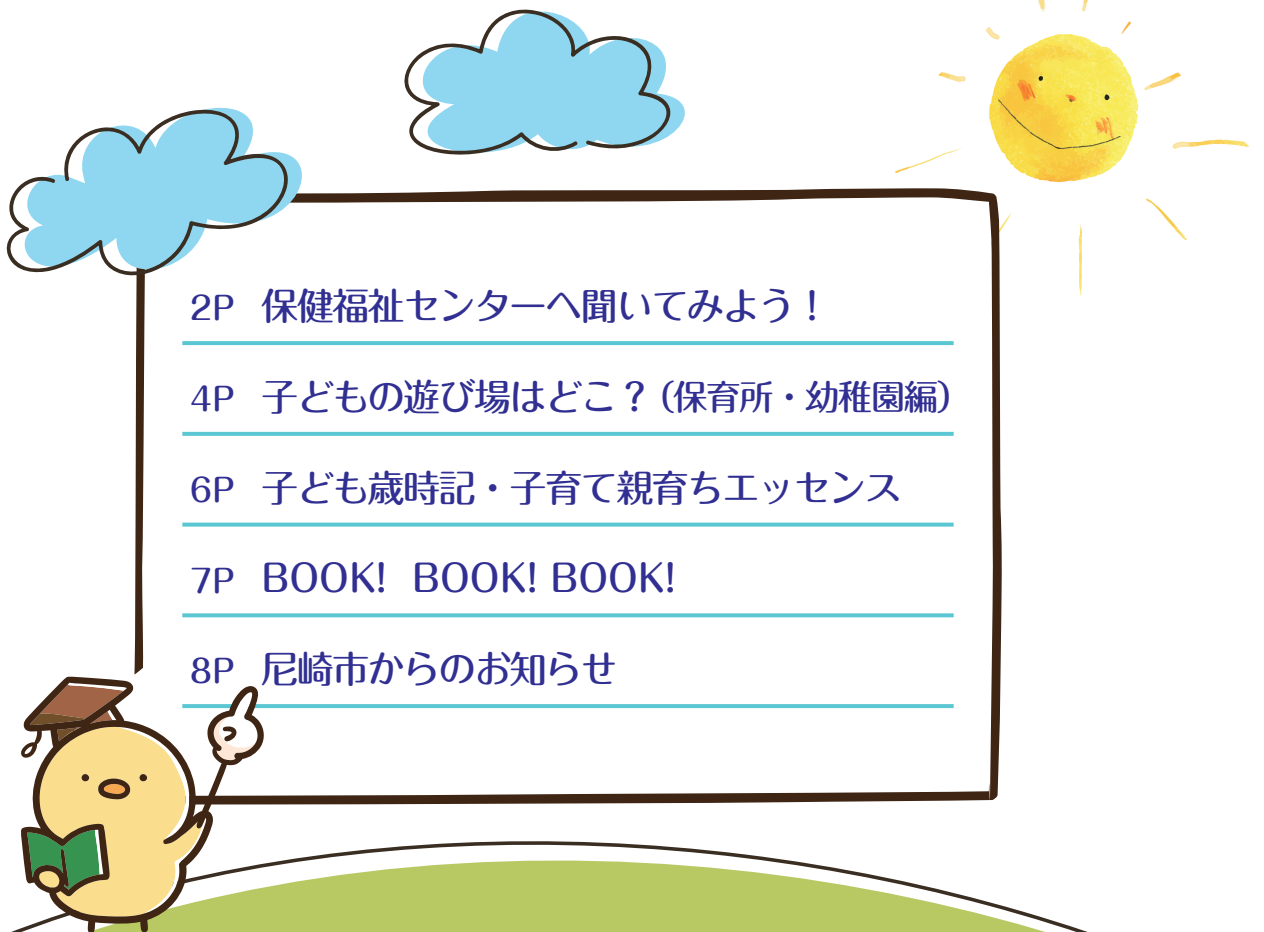


ビギナス



聞いてみよう！

育児のギモン



2P 保健福祉センターへ聞いてみよう！

4P 子どもの遊び場はどこ？（保育所・幼稚園編）

6P 子ども歳時記・子育て親育ちエッセンス

7P BOOK! BOOK! BOOK!

8P 尼崎市からのお知らせ

あまがさきキッズサポーターズ

育児のギモン

尼崎市

保健福祉センターへ聞いてみよう！

1人で悩まないで
困っているあなたをサポートしたい！



北部保健福祉センターの方々に
お話を伺いました。

日々の子育てでは、不安や悩みがいっぱいです。北部保健福祉センターの保健師・栄養士・歯科衛生士の方からこんなときどうしたらいいの？という疑問を聞いてみました。

0～1 歳頃

夜、なかなか寝てくれなくて…
寝かしつけが大変で、困っています。

生活リズムを見直してみましょう！

朝になったらカーテンを開けて光を取り入れ、
日中は活動的に過ごしましょう。
昼寝は3時頃までにし、昼間はうつぶせ
遊びや散歩、外遊びなど、たくさん遊ぶ
ことを心がけましょう。
昼間に十分に体を動かすことで、
早めに眠ってくれるようになります。



母乳が出なくて…

ママや赤ちゃんのせいではありません。 母乳の出方や量は、人それぞれ異なります。

焦らず繰り返し吸わせたり、ママが1日3食しっかり
食事や水分をとり、ゆったりした気持ちで赤ちゃん
と向きあい授乳しましょう。母乳だけにこだわらず、
どうしても出ないときは、育児用ミルクを
使うことも考えてみましょう。

尼崎市では、助産師が
訪問してアドバイスする
「産後ケア事業」があり
ます。



どうして泣いているのか、分からなくて…
夜泣きもあって、本当に大変！

赤ちゃんは言葉が話せないため、 泣くことで、今してほしいことを伝えています。

赤ちゃんが泣く時は、「おむつが汚れている」
「お腹が空いている」「眠い」などさまざまな
理由があります。
何を求めているのか様子を見て対応しましょう。

夜泣きの時期を乗り越えるのは大変ですが、 夜泣きには、いつか終わりが来ます。

「今だけだわ!」「いつか必ずおさまるわ」と 肩の力を抜いて、根気よく付き合ってください。

夜泣きした時は、抱っこや背中をトントン
したり、「大丈夫だよ」などと声をかける、
歌を歌うなどして安心感を与えることで
眠りにつくこともあります。
指をにぎってもらい、添い乳をするなど
スキンシップを行うことも大切です。



こんな泣き方は要注意

どうしても泣きやまず、いつもと違う時は病気の場合もあります。
・体温がいつもより高い
・発疹がある
・下痢や嘔吐がある
など、いつもと様子が違う場合は、お医者さんに相談しましょう。

1歳頃の食事について

どうしても食べてくれない時は
どうしたらいいですか？

一緒に食べることでマネをするようになります。 食事の時間を決めることも大切です。

生活リズムを見直してみ、お腹がすくリズムを作り
ましょう。一口食べて「べっ」と出しても、
根気よく食卓に出し続けてみてください。
いろいろな食感を経験することも大切です。
気長に見守ってあげましょう！

失敗しても
OK



お菓子以外で、間食にいい食べ物はありますか？

おにぎりやお芋、パンなどでエネルギーを 牛乳やチーズなどでカルシウムを補給しましょう。

小さい子どもは、3回の食事だけでは1日に必要な栄養
がとれないため、間食は4回目の食事と考え、栄養
補給を目的とした内容にしましょう。

調味料はどのくらい、使っていますか？

大人の半分が目安です。

大人の分を作っている途中で、取り分けて
薄めにしてみましょう。



【北部保健福祉センター】 11月22日・12月18日
令和7年1月24日・3月19日
【南部保健福祉センター】 11月27日・令和7年1月22日
【尼崎市保健所】 令和7年2月27日
【オンライン版】 令和7年2月12日



尼崎市の幼児食講座「1歳からのすくすく育つ子どもごはん」

2 歳頃

イヤイヤがひどくて…

イヤイヤは、成長の証です！

自己主張が強くなり、自分の気持ちを押し通そうとする
イヤイヤは、自我や自立心が芽生える貴重な時期です。
また、自分の思い通りにできない、上手にできないとき
は、かんしゃくを起こし泣きわめきます。

イヤイヤと言われるとツライですが、子どもの成長と
して気持ちを受け止めることが大切です。
「褒める」「気持ちを切り替えさせる」「選択肢から選ん
でもらう」など、自己肯定感を育みましょう。



じっとしていなくて…
すぐにどこかへ行ってしまい大変！

2歳までは落ち着きのないのが当たり前です。

歩き始めた1歳から2歳頃は、歩きたい気持ち
がどんどんめばえ、いろいろな事に興味をもつ
時期のため、じっとできないことが多いです。



3歳頃になっても、じっとしていなかったり、言葉が少ない場合や気になる場合は、お近くの保健福祉センターにご相談ください。

歯の手入れについて

1歳になり、寝る前に歯を磨くとき、
嫌がったり寝てしまったりして、難しいです。

昼間の機嫌のいい時に磨いたり、寝ている間に 湿らせたガーゼで拭いてみてください。

3歳頃までは仕上げ磨きを嫌がる人が多いです。
最初は前歯1本だけなど、磨く場所を少しずつ変えて
慣れていくようにしましょう。

歌の歌い終わりが歯磨きの終わりだよ～と時間が
分かるようにする、歯磨きのあとで絵本やブロック
遊びができるなど楽しみが待っていることを伝え
てみましょう。



むし歯が心配！ 歯科医院はいつから行けます？

小児歯科は、0歳から大丈夫です。

小児歯科でなくても、子どもを診ている歯科医院は
あります。受診前に歯科医院へ事前に問い合わせ
すると安心です。

ご希望の方はRDテスト(むし歯菌の量を調べる検査)ができます。

尼崎市の「1歳からのむし歯予防教室」



【北部保健福祉センター】 11月27日・12月11日
令和7年1月22日・2月26日・3月12日
【南部保健福祉センター】 12月9日
【尼崎市保健所】 令和7年1月27日・3月10日
【オンライン版】 令和7年2月10日

トイレトレーニングが、うまくいなくて…

トイレが楽しい所だよ！と思ってもらいましょう。

トイレトレーニングは、おしっこの間隔が
2時間以上空いた頃から始めましょう。
一番おすすめの季節は夏です。ご飯を食べた
あと、起きたあとなど、タイミングを見て
トイレに誘ってみましょう。



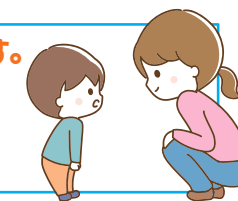
最初は失敗しますが責めないで、根気よく
しましょう。できた時は、「気持ちよかった
ね!」と声かけしましょう。

焦らず、一生懸命にならないことも大切です。

言葉が少なく心配です。

言葉の発達は個人差があります。

おしゃべりできないからといって
問題があるとは限りません。



赤ちゃん返りの困った！

2人目が生まれて、上の子が赤ちゃん返りで大変！

上の子の気持ちを受け入れ、 上の子と触れ合う時間を増やしましょう。

今まで自分に注がれていたパパ・ママの愛情が、弟や妹に
移ってしまうのではないかと不安な思いから、
泣いたりわがママを言ったりという「赤ちゃん返り」の
行動が現れます。上の子が安心できるように、下の子が
寝ている時などに2人きりで過ごしましょう。スキンシップ
をとることが大切です。

はじめてすることは、失敗します！
今日ダメでも明日できるかもしれません。

よく寝る子、夜泣きがひどい子
よく食べる子、好き嫌いが多い子など…
個人差があります！
育児で困ったら、お電話ください！

子育ては
根気よく
くりかえしが
大切です。

赤ちゃんテレフォン兼こんにちは赤ちゃん

北部保健福祉センター

TEL 06-4950-0645
尼崎市南塚口町2丁目1-1
(最寄のバス停)阪急塚口

南部保健福祉センター

TEL 06-6415-6351
尼崎市竹谷町2丁目183番地
(最寄のバス停)阪神出屋敷

【開館時間】月曜日～金曜日 9時～17時30分
【休館日】土曜・日曜・祝日・年末年始

JR神戸線を境に【北部】【南部】へご相談ください。

ほかにもギモンにお答えしてもらいました！ 7ページへ

尼崎市の子育てに
関することが
わかります！

クリスマスと サンタクロース

子ども歳時記

日本には季節にちなんで行われる行事や風習が数多くあります。それぞれに理由や目的があり、人々の願いが込められています。

12月25日はイエスキリスト誕生日(降誕祭)とされ、「キリスト(救い主)

のミサ(礼拝)」という意味のクリスマスと呼ばれるようになりました。人々は永遠の命の象徴として、冬でも葉を落とさない常緑樹であるもみの木、月桂樹等の木を飾ります。また、前日のクリスマス・イブには、サンタクロースがそりに乗ってよい子に贈りものを届けてくれると言われています。サンタクロースとはいったい誰なのでしょう？それは3~4世紀に実在した守護聖人「聖(セント)

ニコラウス。ヨーロッパでは12月6日の聖ニコラウスの日、赤い司祭服を着たニコラウスがベテロを連れて子供たちの行いを調べに来て、

よい子にはプレゼントを配るという風習があります。この聖ニコラウスはオランダでは(シンタ・クラス)と呼ばれ、それが「サンタクロース」の語源になったといわれています。また、クリスマスのことをフランス語では「ノエル(新しい太陽)」、ドイツ語では「ヴァイナハテン(神聖な夜)」、イタリア語では「ナターレ(誕生した)」といいます。あちこちでクリスマスソングも聞こえてきます。1年を締めくくるたのしい行事ですね！

住環境コーディネーター
引地 春美



子育て親育ちエッセンス

子育てサークル『やんちゃんこ』
代表 濱田 英世



困った時は誰かにHELP！

子育てをしていく中で、心配や悩みはつきものです。気になり出したら、いろいろと考えてしまったり、一人でどんどん悪いことを想像してしまったりもするものです。

今回のビギナスが伝えたいことは

「一人で悩まないで、誰かに聞いてみましょう！」
ということです。

どうしても困りごとというものは、他の人に知られたくないと思ったり、どんな風に思われるか気になったりして、言いにくいものです。そして、個々にSNS等で調べて自分なりの納得をしてしまう。それを、私は「情報の偏食」と言っています。たくさんの情報の中から、自分がほしい答えを見つけて安心してしまうことを偏食と例えています。

子どもの成長は、みんな違います。その情報がみんなに当てはまるとは限りません。同じ子どもでも、生まれた時に2500グラムだった赤ちゃんと4000グラムだった赤ちゃんは、やはり体つきや動きに差があります。当たり前の話です。4月生まれと3月生まれでは丸1年の差があるのですから、成長に差があってもおかしくはありません。

だから、心配や悩みは実際に子どもの様子を見てもらいながらするのが一番なのです。成長曲線、好き嫌い、得手不得手、子どもを取り巻くさまざまな環境…それらを全部ひっくるめての答えを見つけることが大切なのです。みんな一人一人何一つ、同じことなどないのですから。

これからは、ぜひ心配や悩みをSNS等だけで解決しようとするだけではなく、まずは、お友だち同士で情報交換をしてみてください。

「すごく大きいね。もうハイハイできるんですね。うち、同じ月齢なのに、まだようやくうつ伏せにするくらいですよ～」

「うちの子、食が細くて食べないんです。」「うちも、うどんしか食べてくれないです・・・」

「夜泣きで15分くらい泣いています」「うちは30分は泣いていますよ」「え～」

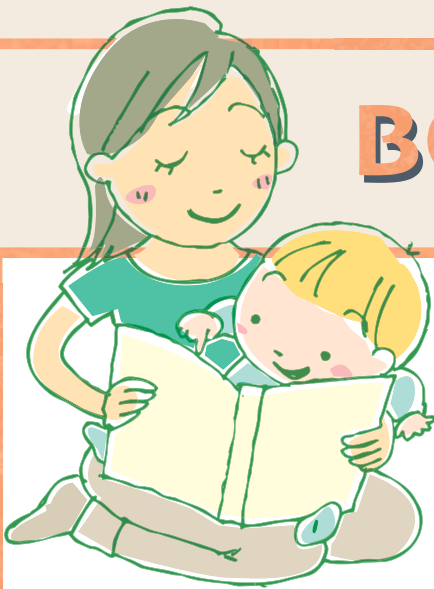
「手づかみで食べてますか?」「いやー、まだあまり興味がないみたい。」「

リアルな情報がどんどん出てきて楽しいですよ。子育てサークルやつどいの広場、保育所や幼稚園の園庭開放等で知り合える機会があります！ぜひ、お出かけください！

そして、もちろん専門の先生に相談することが、解決への近道です。専門の先生はたくさんの事例を知っておられます。その経験を元に、実際の子どもの様子を診て教えてくださいます。保健センターは健診の日だけでなく、いつでも子育て相談に乗ってくれます。かかりつけのお医者様も我が子のことをよく知っていてくれる最大の専門家ですよ。

周りには、たくさんのおしゃべり相手がいるはずですよ。悩んだ時には誰かにHELPを！

みんなのアイデア集めて、
楽しく子育ていたしましょう。



BOOK! BOOK! BOOK!



こぶたほいくえん

ながわ りえこ／文
やまわき ゆりこ／絵
福音館書店

いたずらばかりの3匹こぶたが保育園へ入園することに不安だったけど…



ぐるんぱのようちえん

西内 ミナミ／作
堀内 誠一／絵
福音館書店

ひとりぼっちのぞうのぐるんぱ…
いろんな仕事をします
けれどもぐるんぱは大きいので…



ちびっこ ちびおに

あまん きみこ／文
わかやま けん／絵
偕成社

ちびおにはつのを帽子でかくしてまちへ出ました子どもたちの楽しそうな声を聞いて幼稚園へ入ってしまいます



みんなともだち

中川 ひろたか／文
村上 康成／絵
童心社

シリーズ 絵本この作品は卒園がテーマです先生がみんなに贈った言葉は…



ぼくのえんそく

堀高 順也／作
長谷川 義史／絵
岩崎書店

遠足の日にぼくは熱を出してしまって「きもち」だけは遠足へ出発！
にっこり笑顔になれるお話です



けんかの なかよしさん

あまん きみこ／作
長野 ヒデ子／絵
あかね書房

アヤメ組のゴンちゃんとテツちゃんはけんかばかり
2人はなかよくなれたかな

育児のギモン

尼崎市

保健福祉センターへ聞いてみよう！

絵本は、いつごろから見せたらいいですか？

0歳から読み聞かせの習慣をつけましょう。

読み聞かせは、親の声や表情などからぬくもりを感じ、安心できる時間になります。
生まれたばかりの赤ちゃんは目が見えにくいので、色の鮮やかな絵本がいいでしょう。
成長していくうちにページを自分でめくことで、指先も発達します。破れにくい厚みのある、小さめで持ちやすい絵本がいいでしょう。

子どもが親の思い通りにならないときに怒ってしまいます。どうしたらいいでしょうか？

まず、子どもの気持ちを聞き、 分かりやすい言葉(単語)で伝えてみましょう。

親の都合に子どもを合わせようとすると、子どもはグダをこねたり、泣いたりしてして訴えます。
子どもの立場になり、興味があるものや好きなものに気を向けるなど、子どもが喜ぶことを伝えて、気持ちを切り替えられるように促してみましょう。

保健福祉センター
からのアドバイス

子育ては
「子どもが主語」です

「大人が主語」になると、大人の都合で子育てをしてしまいます。
子どもが何をしたいのか、子どもが何を求めているのかを理解できると、子育てが楽になります。

自転車は車両のなかまなので
小学生でも歩道を
自転車で走ってはいけない

正解は



自転車は車両のなかまであり、原則として**車道の左側を通行**します。ただし、以下の場合には例外的に歩道を通行できます(1) 歩道に「普通自転車歩道通行可」などの道路標識や道路標示がある場合。

(2) **運転者が13歳未満の子ども**、70歳以上の高齢者、身体の不自由な方の場合。

(3) 道路工事や事故の危険性がある場合など、車道や交通の状況からみてもやむを得ない場合



そのため、**小学生は歩道を普通自転車で走行することが可能**です。

ただし歩道は**歩行者の安全が最優先**！自転車は歩道の車道寄りを通行し、歩行者の通行を妨げるときは一時停止しましょう。



13歳未満の子どもを
乗せているときや
13歳未満の子どもと
いっしょに走っている
ときは？



大人は歩道を走行できません。

自転車を運転しているのは大人であるため、13歳未満の子どもを乗せていたり、子どもと一緒にであったりしても、(1)～(3)に該当しなければ歩道を走行することはできません。



交通ルールを学びませんか？

尼崎市では子育てサークルなどを対象に、幼児の歩行訓練や大人向けの講話など交通安全教室を開催しています。まずはお気軽にお問い合わせください♪

詳しくはこちら



尼崎市HP

『あまがさきキッズサポーターズ』とは？

私たち「あまがさきキッズサポーターズ」は、尼崎で子育てに奮闘しているお父さんやお母さんを応援する自主的な活動グループです。メンバーは、市内在住の主婦、会社員、そして子育て未経験組から卒業組まで、立場も年齢もさまざまな10名ですが、尼崎の子育て事情をよりよくしたい！という思いは同じです。

その活動の一つが「地域の子育て支援に関する活動・イベントの情報収集」であり、その発信をするのがこの冊子「ビギナス (begin+us=私たちから始めましょ!)」です。ビギナスの制作では、企画から取材、編集、データ作成まで、毎回試行錯誤しながら、すべてを自分たちの手で行っています。一生懸命作ったこの冊子を、一人でも多くの方に読んでいただければ幸いです。

ビギナスはどこでもらえるの？

公立保育所、私立幼稚園、市立幼稚園、保健所、北部・南部保健福祉センター、市民課、各サービスセンター、すこやかプラザ、つどいの広場、各生涯学習プラザ、各総合センター、中央・北図書館、各地区体育館、子育てサークル、子育て情報コーナー、教育・障害福祉センター、たじかの園、女性センタートレピエ、歴史博物館、児童家庭支援センターキャンディ、尼崎信用金庫の尼崎市内の店舗などのほか、キッズサポーターズが直接お願いしている場合もあります。

おことわり

本誌中の店舗・施設については、キッズサポーターズが子育て関連の情報を収集する中でご協力をお願いし、ご承諾をいただいた上で掲載しているもので、営利目的ではありません。

発行日 2024（令和6）年12月
編集・発行 あまがさきキッズサポーターズ
お問い合わせ 尼崎市役所 こども福祉課
TEL：06-6489-6349
FAX：06-6482-3781
ama-kodomo-support@city.amagasaki.hyogo.jp
660-8501 尼崎市東七松町 1-23-1

編集後記

初めまして。新しく入りましたTIです。現在1歳児育児中で育児に仕事にバタバタの毎日です。子育て中の方のお役に立てようどんどん情報発信できたらと思います。よろしくお願いします。

次回発行予定：2025（令和7）年3月