

日本一健やかに子どもを育む山梨



日本一健やかに子どもを育む山梨では、妊娠・出産から子育てまで、切れ目なく、きめ細かな支援を推進しています。



育児の不安を解消 産前産後ケアセンター

日本一健やかに子どもを育む山梨の新たな拠点として、今年1月、笛吹市に産前産後ケアセンターがオープンしました。この施設では、産後間もない母親の不安を解消するため、利用料金の約8割を県と市町村で助成する宿泊型ケアを行っています。

昨年の知事との対談の中で産前産後ケアセンターへの期待を語ったタレントの北川えりさんが、実際にセンターを訪れ、宿泊型ケアを利用したお母さん、これから宿泊型ケアを利用したいと考えているお母さんとセンターの魅力や期待について語り合いました。

宿泊型ケアで癒やされる心と体

北川 昨年、知事と対談させていた際、産前産後のお母さんの不安や悩みを軽減するための産前産後ケアセンターを開設するという話を伺いました。今日こちらに来てみて、とても癒やされる施設なんだなあと、うれしくなりました。望月さんはすでに、宿泊型ケアを利用されたんですね。

望月 今年5月に2泊3日で利用しました。2月に長女を出産したのですが、予定日より2カ月半早く生まれたので、娘はそのまま入院、私だけ退院し、搾乳しては病院へ届ける毎日を2カ月半送りました。娘の退院後、親子



タレント 北川 えりさん

3人での生活が始まったのですが、慣れない育児に不安ばかりでした。そんなとき、センターの24時間対応の電話相談で助産師さんに悩みを聞いてもらったり、アドバイスをもらったりする中で、宿泊型ケアを勧められました。

北川 私も長男を出産したときは授乳がうまくできない上、自分自身も乳腺炎になり、本当に悩みました。主人も私も実家が県外で、近くに頼れる人がいませんでした。助産師さんのアドバイスが受けられる、このセンターの存在は、お母さん方にとって大きな支えになると思います。

望月 こちらの宿泊型ケアのことは妊娠中に参加した甲斐市のママパクラスで紹介され知ってはいましたが、私ももっと肉体的・精神的に大変な人しか利用できないんだと思込んでいました。利用に際して背中を押してくれたのは、義母の「家のことは心配しなくていいから、ゆっくりしておいで」という言葉でした。義母には本当に感謝しています。



望月 澄子さん(甲斐市在住)
今年2月、第1子となる長女を出産。5月中旬に宿泊型ケアを利用。現在は、子育てと仕事との両立に奮闘中

北川 実際に利用されて、いかがでしたか？

望月 ここを利用するまでは、赤ちゃんにどう接していいか分からず、何をすることも不安でしたが、抱き方、おっぱいのあげ方、お風呂の入れ方と、丁寧に教えてもらいました。また、家にいるときは、何かあったらと思うと夜も眠れなかったのですが、ここでは助産師さんが常にそばにいて、赤ちゃんが夜泣きをする、「どうしたの?」と声を掛けてくれるので安心できました。話もたくさん聞いてもらい、お風呂にゆっくりと入ることができ、食事も落ち着いて取れ、ぐっすりと眠ることもできて夢のような2泊3日でした。おかげで気持ちに余裕ができ、「私にもできるかもしれない」と思えるようになりました。笑顔で家へ帰ることができたんです。

北川 よかったですね。きつと、疲れ切っていた心と体が癒やされて、本来の望月さんに戻ることができたのでしょうかね。

産前から気軽にイベントに参加

北川 加賀美さんは、現在妊娠7カ月だそうですね。安定期に入っているとはいえ、上の子どもさんもいて、毎日大変ですね。

加賀美 実はおなかにいるのは双子なんです。子どもを授かってうれしいはずなのに、双子だと分かった途端、「どうしよう、どうしよう」と不安ばかりが大きくなって、心から喜ぶことができなかったんです。そんなとき、ママ友からこちらの施設で「双子の会」があることを教えてもらい、先日参加してみました。

北川 そういったイベントもあるんですね。いかがでしたか？

加賀美 マットの上に並んで寝ている双子ちゃんを見た瞬間、素直にかわいいと思ひ、おなかの子どもの誕生が楽しい



加賀美 裕子さん(南アルプス市在住)
1歳8カ月の長男の子育てをしながら、仕事を続けるワーキングママ。現在は双子を妊娠中で、12月に出産予定

みになりました。それに、先輩ママさんから話を聞くことで、双子を育てるということが具体的にイメージできるようになり、漠然とした不安が少しずつ薄れ、できることから始めようと、心に余裕が生まれました。

北川 施設の環境について、どう思われました？

加賀美 利用したママ友から「良いところだよ」と聞いてはいましたが、実際、きれいで落ち着ける空間があるし、頼りがいがある助産師さんや保育士さんがいるので、小さな子どもを連れていても安心できます。「双子の会」で会ったママさんたちも、「救われた、利用してよかった」と感激していました。私もこれを機にぜひ宿泊させてもらおうと思っていますし、産後もセンターのイベントに参加し、子育ての不安を解消していきたいです。

頑張るお母さんへの ご褒美の場

北川 センターがお母さんたちを、いろいろな形で心身共に癒やしてくれていることが分かりました。これから利用したいと思っている方に、何かアドバイスがあったらお願いできますか。



望月 自分だけゆっくりしては申し訳ない、という遠慮もあると思うので、やはりご主人や双方のご両親の理解が必要だと思います。宿泊型ケアを利用することで、お母さんが笑顔で家に帰ることができれば子育ての自信につながっていきます。ぜひ多くのお母さんに利用してほしいです。

加賀美 出産前からこちらのイベントに参加していると、施設の様子が分かって気後れせずに宿泊できると思います。「双子の会」には多くのお父さんも参加し、情報交換をしていました。ここは「ママの里」ですが、お父さんたちにもイベントなどに進んで参加してもらい、積極的に育児に関わってもらうことで、お母さんが一人で悩んだり、不安になることも減っていくのではないのでしょうか。

北川 産前産後のお母さんたちが何を大変だと感じるかは個人差があります。第三者から見たら心配な状況でも「これぐらい普通」「お母さんになったんだから」と頑張り過ぎたり、自分を追い詰めてしまう方もいると思うんです。そんなとき、この施設が、妊娠・出産という大事業を終えたお母さんへのご褒美のような場になっていったらいいですね。

望月 誰でも気軽に利用できる「ママの里」の存在は、大きな心の支えになりますからね。

加賀美 「こんな施設があるなら、もう一人子どもがほしいな」って思うお母さんが増えてくるといいですね。

北川 お二人のお話を聞いていて、みんな何かしら子育ての悩みを持っているんだな、と改めて思いました。これからも、この施設が多くのお母さんたちの安らぎの空間となっていくことを願っていますね。望月さん、加賀美さん、お二人も、いつまでも笑顔のママでいられるように、楽しみながら子育てしてくださいね。



お母さんの 安らぎ空間へ ようこそ



浴室

石和温泉の源泉を利用したジェットバス付きの風呂



「浴槽が広い! これなら
ゆったりとくつろげますね」



「まるでホテルの
一室みたい!」

居室

明るく静かな環境です。上のお子さんも宿泊できる広めの部屋もあります。トイレや洗面所、鏡も完備しています



畑の野菜

センター敷地内の畑で栽培し収穫された野菜は、センターで行うイベントなどで振る舞います



足湯

センターの中庭には、足湯を設置。お母さんたちがおしゃべりを楽しむ憩いの場です



食堂

庭を眺めながらゆっくりと食事を取ることができます。母乳が出やすくなるよう、野菜多めのメニューが中心です

エンジョイ
子育て!



① スマートフォンまたはタブレットに「Layar」のARアプリをダウンロード(無料)
② アプリを起動③ 右の写真にかざした
後、画面をタップすると動画が再生されます。



動画で見てみよう! 産前産後ケアセンター



2階ホール

居室のある2階のホールには、助産師が常駐しています。希望すれば、沐浴(もくよく)指導を受けることができます

タレント
北川えりさん
Eri Kitagawa

1975年静岡県生まれ。テレビ番組「ワンダフル」のワンギャルや、NHK語学講座「中国語会話」など、テレビ、ラジオ、映画に多数出演。

2012年、自然の中で子育てがしたいと、ご主人の老家がある山梨市牧丘町に移住。現在は、4歳と2歳の男の子を育てながら、山梨を拠点に活躍中。



**お母さんたちの笑顔が
この施設を、一層すてきに
していますね**

ベビーマッサージをしてもらった赤ちゃんは、ご機嫌でしたし、参加されていたお母さんたちも、とても楽しそうでしたね。私も、久しぶりに赤ちゃんときんshipができて、うれしかったです。助産師さんと話しているお母さんたちの様子を見てみると、どんどん笑顔になっていくんですよ。きつと安心できるのでしょうか。赤ちゃんを連れてこんなふうにくつろげる場所があるというのは、お母さんたちにとって本当にありがたいと思います。

山梨へ移住して4年、近所の方々に優しく声を掛けていただきながら子育てしています。見守ってくれる人が近くにいるという環境は、何物にも代え難いです。この施設では、助産師さんをはじめスタッフの皆さんが、常にお母さんと赤ちゃんを見守ってくれています。これからは、ここが「日本一健やかに子どもを育む山梨」の拠点となり、さまざまな子育て支援活動が広がっていくことを期待します。



**お母さんが笑顔で子育てできるように
精いっぱい支えていきます**

宿泊型ケアを開始して、約70組の親子に利用していただきました。育児に疲れたお母さんがリフレッシュして、前向きに子育てできるように頑張っていただくのが、この施設の役割です。

今は核家族が進み、周囲に助けられないお母さんが増えていきますので、当センターの存在はますます重要になってくると思います。



お母さんや赤ちゃんに触れ合うセンター長



産前産後ケアセンター
榎原 まゆみ センター長

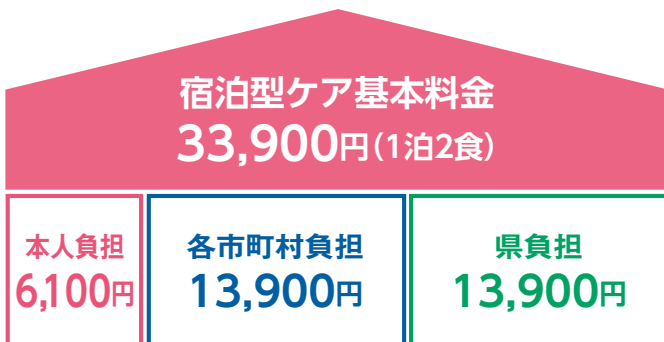
産後のお母さんは無理をしがちです。育児の相談をしているだけで涙がこぼれてしまうくらい大変な状態にいる方ですら、「自分が大変な状況にあることに気付かなかつた」と言います。ですから、一番近くで見ている家族の方が、最近笑わないとか、不安そうにしていると感じたら、「センターに行ってみたら？」と声を掛けてあげてほしいです。

一番大切なのは、子どもの幸せ。そのためには、お母さんが笑顔でいることが大切です。スタッフ全員、産後のお母さんに寄り添いたいという志を持っています。誰でも初めてのことに戸惑うのは当然のことなので、困ったときはあそこに行けば何とかなる、という駆け込み寺的な存在として、センターを頼っていただきたいです。365日、24時間体制で相談料無料の産前産後電話相談も行っています。宿泊型ケアの利用を迷われている方も、まずは相談してください。



県と27全市町村が一体となつた子育て支援

皆さんの子育てを強力に支援するため、県と県内全市町村が一体となり、宿泊型ケア利用料の約8割を助成しています。



※補助が受けられるのは、県内に住所を有する方のみ

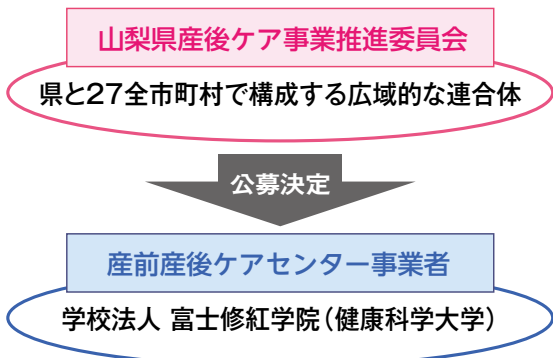
利用者」と知事が意見交換を行いました

県の事業などについて県民と知事が直接語り合う「県政トークGOTO知事が行く」を8月9日、センターで開催。知事は「子育て支援の拠点として、センターを気軽に使っていただけるよう周知していきたい」という強い思いを語りました。



宿泊型ケア利用者からは「利用したことで子育てに自信が持てた」「センターをより一層周知してほしい」という声も

産前産後ケアセンターの運営形態



南アルプス市では一人一人に寄り添った支援を提供

産前産後ケアセンターについては、母子健康手帳の交付時にパンフレットを渡して説明するほか、マタニティスクール、新生児・乳児訪問の際にも案内しています。

市としては特別な制限を設けず、希望者全員に利用してもらいたいと考えています。利用日数は、3泊4日を基本に、本人の希望や状況に応じて最大6泊まで延長できるようにしています。市民の関心度は高く問い合わせも増え

笛吹市では地元の強みを生かし、連携による支援を実施

市の職員が実際に産前産後ケアセンターを見学し、母子健康手帳の交付時やマタニティスクール、新生児訪問の際に、妊産婦さんに詳しい情報を提供しています。これまで7名が宿泊型ケアを利用しました。利用者とお話ししていると、皆さん利用してよかったという感想が聞かれますので、できるだけ希望に沿った形でご利用いただいています。

また、榎原センター長には、市の事業



健康増進課 保健師 齊藤 美穂さん

てきている状況です。また、宿泊型ケア利用が難しい方には、日帰り型ケアを気軽に利用できるよう、費用の助成を行っています。

にも関わっていただいたこともあるので、今後も連携を密に取りながら、支援を進めていけたらと考えています。



健康づくり課 保健師 土屋 礼子さん

産前産後ケアセンター利用案内



宿泊型ケア

決まったプログラムはなく、お母さん一人一人に寄り添いながら過ごし方を決めていきます。抱き方や授乳、沐浴の指導を受けることができるほか、助産師に赤ちゃんを預けてゆっくり食事、入浴、睡眠を取ることができます。

宿泊型ケアの利用手続き(県内に住所を有する方)

住民票がある市町村窓口にて申請書を出して申し込みます。妊娠届出時から産後まで申し込み可能です。申し込み後、センターに電話し、利用日時を予約をします。

- 利用対象 育児への不安等を有する、原則産後4カ月までの母子
- 利用料金 自己負担 1泊2食 6,100円(昼食は別途900円)

日帰り型ケア

産後ケアを、日帰りで受けることもできます。(市町村によっては、補助があります)

- 時間: 10:00~16:00 ■対象: 産後6カ月までの母子
- 利用料金: 1日 13,000円

母乳ケア相談

授乳の仕方が分からない、おっぱいが痛いなど、母乳に関すること全般に対応。曜日に関係なく受けられます。

- 時間: 10:00~16:00
- 対象: 産婦の方(月齢を問わない)
- 料金: 1時間 5,000円 (30分 3,000円)

個別相談

経験豊富な助産師が相談に対応します。

- 時間: 10:00~16:00
- 対象: 妊産婦の方(月齢を問わない)
- 料金: 30分 2,000円~3,000円(内容により)

健康科学大学 産前産後ケアセンター ママの里



随時、見学も受け付けています。

笛吹市石和町産中島587-112
TEL 055-268-3575 FAX 055-268-3538

産前産後ケアセンター



健康教室

ベビーマッサージ

- 時間: いずれも10:00~11:30
- 参加費: いずれも1,000円

- ◆ほよほよクラス(月2回) 対象: 産後1~4カ月の母子
- ◆つやつやクラス(月1回) 対象: 産後5~8カ月の母子
- ◆すくすくクラス(月1回) 対象: 産後9~12カ月の母子

マタニティークラス(ぽかぽかクラス&らくらく授乳クラス)

- 時間: いずれも10:00~11:30(月1回)
- 参加費: いずれも1,000円

- ◆冷え対策について学ぶ「ぽかぽかクラス」
■対象: 妊婦の方(月齢を問わない)
- ◆授乳について学ぶ「らくらく授乳クラス」
■対象: 30週以降の妊婦の方

山梨県産前産後電話相談 相談料無料

TEL 055-269-8110

365日
24時間
対応

妊娠中の不安、産後の体調、育児の悩みなど、一人で悩まずに、何でもご相談ください。助産師が対応します。家族からの相談も受け付けています。



待機児童ゼロの山梨には 保育園・認定こども園が244施設

県内には保育園・認定こども園が、244施設あります。豊かな自然環境の中で、保育だけでなく地域の子育て支援の拠点として、子育て相談や親同士の交流、病児保育や一時保育など、多様な支援を行っています。



甲府市 すみよし愛児園

都道府県では全国初! 第2子以降保育料無料化



今年4月から、県内27全市町村で第2子以降の保育料を、3歳になるまでの間、無料化しています。

対象児童(次の要件を全て満たしていることが必要)

- 0歳～2歳児で、保育の必要ありと認定された子ども
- 世帯の第2子以降の子ども
(生計を同一にする第1子がいること)
- 世帯の所得要件を満たすこと
(世帯の年収が約640万円未満相当)

※認定は市町村で行います。

詳しくはお住まいの市町村にお問い合わせください。

身近な地域で子育てを支援

「地域子育て拠点施設」では、身近な地域で乳幼児のいる子育て中の親子の交流や育児相談、イベントの開催など、さまざまな支援を行っています。

施設一覧は

「子育てハンドブック」に!

やまなし子育てハンドブック

検索



韮崎市子育て支援センター(にらちび)

小学生の放課後の居場所を確保

昼間保護者が家庭にいない小学生を対象とした「放課後児童クラブ」は、県内に245クラブあります。また、全ての小学生を対象とした「放課後子ども教室」が68カ所で開催されています。小学校の空き教室や児童館等を利用し、遊びや生活の場、地域住民との交流の場を提供しています。



公園での交流会(笛吹市 境川学童保育クラブ)

社会全体で子育てを支援! やまなし子育て応援カードを活用

県内の18歳未満の子ども、妊婦及びその同居の家族が、県内の協賛企業・店舗でやまなし子育て応援カードを提示すると、各種割引や特典サービスを受けることができます。さらに10月からは、全国各地でサービスが受けられます。カードはお住まいの市町村で交付してもらえます。



子育て応援カード協賛企業・店舗、お得なサービス情報は「やまなし子育てネット」から!

やまなし子育て

検索

【問い合わせ先】 子育て支援課 TEL 055-223-1456 FAX 055-223-1475

山梨県は皆さんの子育てを応援します!