



# hug kumiだより

新潟市西区子育て広報紙

2020年3月発行



<編集・発行>

新潟市西区役所健康福祉課

〒950-2097 新潟市西区寺尾東3丁目14番41号

TEL: 025-264-7343 FAX: 025-269-1670

take free

マタニティ期 安産教室アンケート / はぐくみママ座談会 レポート / 西区子育て支援MAP

にしっこはぐくみ LINK 《登録方法と使い方》

Vol.1

## 新潟市西区から子育て情報を LINEで無料配信!



にしっこはぐくみ LINK

2019年7月7日に新潟市西区と妊娠・子育て中のみなさまが、LINEでつながる子育て情報無料配信サービスを開始しました。

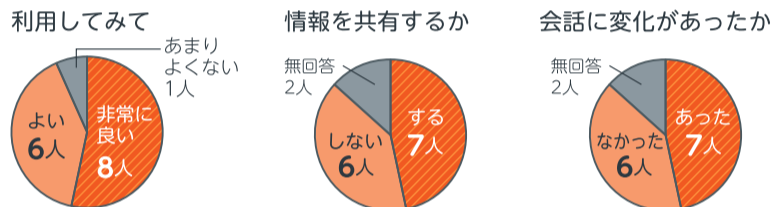
### マタニティ期 安産教室アンケート

登録してみました!

西区では母子手帳交付時に「おめでとうカード」をお渡しして「にしっこはぐくみ LINK」の登録をおすすめしています。今回は西区で行われている安産教室でパパ・ママにアンケートを取りました!

西区安産教室アンケート結果 (参加者15人/2019年11月28日)

年齢	21~30歳	7人	居住地	西区	14人
	31~40歳	8人		西区以外	1人
出身地	西区	3人	家族構成	配偶者と二人暮らし	7人
	西区以外	8人		両親と同居	3人
	無回答	4人		無回答	5人



- 【登録のきっかけ】**
  - 夫が登録しているから (自分は未登録)
  - 妻のすすめ (2)
  - 母子手帳をもらったときすすめられた (2)
  - 妻の状態・妊婦の状態を知りたいから
  - 区役所の案内やリーフレットで (2)
  - 西区の情報、赤ちゃんの成長について知れたから (2)
  - 安産教室で紹介 (2)
- 【欲しいメッセージ・情報】**
  - 赤ちゃん用品に必要なもの
  - 保育園の情報
  - 日々の注意すること
- 【共有したメッセージ】**
  - 日々のメッセージ
  - 赤ちゃんの様子について
- 【役に立ったメッセージ】**
  - 母体の状態・ママの体のこと
  - 自分だけじゃない。他の人も同じと感じられる
  - 赤ちゃんの様子・胎児の状態
  - 注意すること
  - 妊娠何週何日か
  - 毎日のアドバイス
- 【共有し、どのような変化があったか】**
  - お腹の中の赤ちゃんの状態を話す
  - 話題のひとつになっている
  - 内容について話す
  - 赤ちゃんについて思いを馳せる会話が増えた

今、妊娠何週と何日なのか確認できて便利



Iさんご夫婦

自分だけじゃないみんな同じとできて心強い



Nさんご夫婦

### Wさんご夫婦 (パパが答えてくれました!)



初めての妊娠で、お互いに本で得た大まかな情報しかなく、お腹の中の赤ちゃんの状況がわからずにいました。

「にしっこはぐくみ LINK」では毎日\*情報が届くため、赤ちゃんが今どういう状況なのか、母体にはどういう変化がでているのか、リアルタイムで他の人も自分と同じような状況 (気持ち悪さ、体の痛み、胎動の状況など) なんだということがわかり、妻の気持ちの安定や不安解消につながっていると思います。

パートナー側から不安を抱えている妻に声をかける際にも、「にしっこはぐくみ LINK でこう書いてあるから大丈夫だよ。」とアドバイスや声掛けができるので、毎日届く情報がとても役立っていると思います。

以前は、妻の読んだ本の情報を聞いていましたが、お互いにLINEを読んで内容について話し合うようになりました。一度に多くの情報が入ってくるのではなく、毎日少しずつ送られてくるので、情報量としてちょうどよいと思います。

●印象に残っている配信メッセージ  
赤ちゃんが羊水におしっこを排出しているのだと知ってびっくりしました (笑)。でも羊水は定期的に入れ替わるといことも知って安心しました。

妻とお腹の中の赤ちゃんの状況を共有でき、妻のいろいろな不安も解消でき、夫婦で不安の共有もできるのでパパにとってもおすすめです。

**ママの感想**  
妊娠初期でまだつわりが辛く、仕事から帰ったら横になるほかに家事も夫に任せきりで全くできていなかった時に「にしっこはぐくみ LINK」のメッセージを読みました。いま自分が優先すべきことは何より身体を大切にしながら赤ちゃんを守ることだから、頼ってもらいたいと思えて、それまで感じていた夫に家事を任せる申し訳なさや自分を責める気持ちが軽くなり、前向きに考えることができました。

\*配信の頻度 週数や月齢に合わせた情報を配信  
マタニティ期~生後100日まで ▶ 毎日101日から1歳まで ▶ 3日に1回程度  
1歳から2歳まで ▶ 週に1回程度  
2歳から3歳まで ▶ 月に2回程度

**西区**

- きずなメール\*からマタニティ・子育ての情報やアドバイス、医師や管理栄養士が監修!
- 西区から新潟市の子育てサービス、西区のおでかけスポット、講座情報、相談先

お一人おひとりに配信

登録者

より多くの方に情報をお届けしたい  
西区や新潟市の子育て情報は、その情報を必要としている子育て世代に届きにくいというのが課題でした。そこで、子育て世代が多く使っている SNS の「LINE」を利用することによって、より多くの方に情報発信することができると考え、このサービスを始めました。

\*きずなメールとは…2010年に設立されたきずなメール・プロジェクトによる LINE・メール配信システム。子育て中の母親や父親にLINEやメールで継続してメッセージを届けることで「孤育て (孤かな子育て)」を防ぐことを目指している。このシステムは、全国30の自治体と6つの医療機関で導入されている。

**はぐくみママ座談会 レポート**

「にしっこはぐくみ LINK」が7月にスタートし4か月が過ぎた11月、実際に利用している5か月~3歳のお子さんをお持ちのママたちに集まっていただき座談会を開催しました。

**初めての出産で不安**

意識としては出産がゴールだった。出産後に家に帰ると、いきなり野放しにされたようでした。

産着はいつまで着せておくの? オムツのサイズは? 哺乳瓶の消毒はいつまでしたらいいの? 迷うことばかり。

夫に相談しても「いいんじゃない?」っていうだけ。そうやって思う時と、かえって迷う時とあります。予防接種についてよく分かっていない。

**困っていることを聞かれるのですが、具体的にどうしてか…**  
毎日漠然とした不安の中で子育てをしています。

一人目がやっぱり心配なんだよね。下の子が産まれてから上の子にイライラすることが多くなって。しつけの程度もよく分からない。

上の子と下の子の喧嘩で下の子が泣いて、今度は上の子を私が怒って泣かす。もう、私も子どもたちと一緒に泣き止まなかった。

**ママは不安**  
産んでみたら…分からないことだらけ

自分で調べる

**情報収集**  
情報はたくさんある

テレビ 育児本・雑誌 ママ友 親 インターネット 講座 育児相談

子育て番組で勉強。インターネットで調べたり、友達やいろいろな人に聞いたり、総合的に判断しています。

インターネットの情報ってどこまで信じていいのかわからない。嘘もたくさんあるし。

顔見知りになったら相談しやすくなりました。

ママ友にも相談するのですが、偏った意見の時もあるので、育児相談にも行きます。

保育園や支援センターの先生に相談したり、ショッピングモールでやっている身体測定の際に保健師さんに相談しています。

**さらに不安になることも**  
どの情報が正しいの?

ネットやテレビ、友達にも聞いて…でも情報が多く、言っていることがバラバラなのでどの情報を選択するか迷います。

親にも聞くのですが、情報が古かったり思い違いがあって参考にならない感じでした。

離乳食に悩んでいる時に SNS でおしゃれな離乳食の写真を見てしまうと、自信を無くすんです。

間違った情報を信じてしまったら?

LINEで届く

医師や管理栄養士が監修した情報

**にしっこはぐくみ LINK**  
登録・利用してみても

- 子どもの指しゃぶりに困っていた時に、タイミング良く指しゃぶりの内容がLINEで届いて参考になりました。
- 月齢に合わせた情報が来るのですが、監修が専門の方々なので信頼して読むことができます。
- 子どものことばかり考えている時に「ママも虫歯に気を付けて」とLINEが届き、私のことを心配してくれる人がいるんだって嬉しかったです。
- 文章も前向きなので、こちらの気持ちも前向きになります。

**ご意見・改善してほしいこと**

- 地域の公民館や子育て支援センターの情報については、すでに配信していますが、各施設のイベント・講座はタイムライン (画面右上の目マークをタップ) で画像を使いながら情報を配信していきます。
- 月に1回、月齢に関係なく一斉に送信しているメッセージもあるので、対象外の方にもメッセージが届く場合があります。講座やイベントの情報などは、タイムラインも活用し、画像付きでタイムリーに情報発信していきます。

**お答えします**

モノクロ・単調で文章が長いので、季節ごとの変化や、情報ごとのアイコンが決まっていると見やすいのですが…

きずなメール原稿作成者より

●たしかにLINEトーク画面では読みづらい日もあります…。配信メッセージはさまざまな監修者と何度も議論を重ねてこの形になったので、監修者と相談しながら少しでも読みやすいメッセージ作成を心がけていきます!

### にしっこはぐくみ LINK 《登録方法と使い方》

**マタニティ期** 子育て期 (0~3歳未満)

※登録にはLINEアプリのインストールが必要です。

**【登録方法】**

- ①二次元コードを読み取る
- ②「新潟市西区健康福祉課」を友だち追加
- ③送られてくるURLから「出産予定日」or「お子さんの誕生日」とお名前を入力→登録完了!

お子さんのお名前を入力に注意!

入力してくださったお名前が「ちゃん」が付いてメッセージが送信されます。入力するときは「ちゃん」を抜いて入力してくださいね! 変更したいときは「登録・変更・解除」のリンクから一度解除を行い、再登録してください。

気になった情報がいつ送られてきたか忘れちゃった…

- ①LINEの検索機能を使う! トーク上部のQをタップしワードを入れて検索→そのワードが入っているメッセージがヒットします。
- ②スクリーンショットを撮っておこう!
- ③リンク先のページをブックマークしておこう!