

野木町祖父母手帳



平成 31 年 4 月発行
令和 7 年 3 月改定

野木町で孫育て中、またはこれから孫育てをする皆さんへ

現代の育児事情は昔と大きく変わってきていると言われています。

以前の子どもはきょうだいも多く、近所の子どもたちと遊びながら、地域に見守られて育ってきましたが、最近は少子化が進み、きょうだいも少なく、家の中で主に母親と子どもの2人きりの時間を過ごすことが多いです。そのため、育児相談でよくいらっしゃるお母さん方は、「子どもといつも二人きりで家の中にいるのは息が詰まるので、子育て支援センターなどに行って気晴らしをしている。」と閉ざされた環境で、ご両親が、その中でも特に母親が必要以上の責任を感じ、悩みながら育児をしている様子が見えます。

一方で、久しぶりに子どもと接する祖父母の皆さんからは、「育児していた昔のことをすっかり忘れてしまった。」「どのように育児を手伝ってあげられるだろう。」と戸惑いの声も聞かれます。

今こそ、祖父母の皆さんの出番です。育児は何よりもご両親が主役ですが、祖父母の皆さんが、育児で奮闘するご両親と、育児の悩みを分かち合い、共感し、そして見守ってあげることで、ご両親がずっと肩の荷をおろして、楽しく育児ができるようになると思います。そしてまた、祖父母の皆さんがご両親とほどよい距離と良好な関係で、出来る範囲で、ご両親の望む協力をしていただくことで、ご両親と、そして何よりもお孫さんに笑顔があふれると信じています。

この手帳を通して、現代の育児事情を知っていただくことで、祖父母の皆さんが孫育てに協力しやすくなること、また、ご両親が安心して祖父母の皆さんにお手伝いをお願いしやすくなれば幸いです。

この手帳を作成するにあたり、ご協力いただきましたご両親と祖父母の皆さん、関係者の方々に厚く御礼申し上げます。

もくじ



1. 育児中の疑問に答えます P.3~8

- (1) 妊娠期 P.3
- (2) 出産期 P.4
- (3) 乳児期 P.5~7
- (4) 幼児期 P.8

2. ほんねで語ろう P.9

- (1) 子育て世代：言われてされて嬉しかったこと・気遣いが欲しかったこと・
祖父母世代と上手につきあうためには
- (2) 祖父母世代：言われてされて嬉しかったこと・気遣いが欲しかったこと・
子育て世代と上手につきあうためには

3. 専門家からのアドバイス P.10

- (1) 保育園に早くから預けるのはかわいそう？！

社会福祉法人延寿会いちご保育園 石木祐子園長

- (2) 乳幼児期の食事

野木町役場健康福祉課健康増進係 橋本貴世管理栄養士

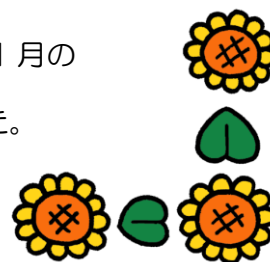
4. おすすめの遊び場 P.11

5. 母子保健推進員のご紹介 P.11

6. 赤ちゃんの駅 P.12

7. 緊急時連絡先 P.13

※ 2. ほんねで語ろう、8. 子育て孫育て川柳に関しては、2018年11月の
母子保健事業において、町民の皆様にアンケートにご協力いただきました。
ご協力、誠にありがとうございました。





1. 育児中の疑問に答えます

(1) 妊娠期（医師の妊娠の確定診断を受けてから出産まで）



質 問 母からは、「私の時はつわりはひどくなかった。我慢するしかないのよ。」と言われます。

お答え つわりの程度は人によって様々です。水分もとれない場合は、病院を受診するように勧めて下さい。食べられそうなものがあったら、少しでも食べてもらいましょう。



質 問 昔は、「妊娠中は、赤ちゃんの分までちゃんと栄養をとりなさい」と言われていたみたいだけれど、たくさん食べた方がいいですか？

お答え 今は、妊娠中にどれだけ体重を増やしてよいかが決まっており、妊婦さんは、医師や助産師、保健師と相談しながら栄養を考えた食生活が大切になります。



質 問 さらしを巻くよう勧めたけど、巻くのを嫌がられちゃって。

お答え 今はさらしの代わりに、重いお腹を支えて腰痛を予防したり、お腹を保温するためにマジックテープタイプのベルトのような腹帯をつける方もいますが、つけない方もいます。



質 問 妊娠中に気をつけたらよいことは？

お答え 外出時は、必ず母子手帳を携帯しましょう。旅行の時は、近場を選び、行き先でかかりつけでない妊婦を救急でみてくれる産婦人科があるか事前に確認しておくで安心です。臨月に入ったらいつ出産になるか分からないので旅行は控えましょう。感染症が流行する冬場等は、混雑している場所は避けましょう。

お腹が大きくなると体の重心が変わり、バランスを崩しやすくなります。転倒の危険性もあるので、できるだけ安定して歩けるヒールのない靴の方が無難です。

心配なことがあれば、妊婦健診の際に、産婦人科医や助産師に相談しましょう。

(2) 出産期（陣痛が来てから赤ちゃんが生まれて胎盤が出るまで）



質 問 帝王切開はよくないって聞きました。

お答え 妊娠経過が順調で、経膈分娩ができるようであれば、基本的には帝王切開は行いません。ただし、赤ちゃんが逆子だったり、妊婦さんの持病等により、医師の判断で帝王切開が選択されるときもあります。どちらがよいということはありません。赤ちゃんと妊婦さんの安全・安心な出産が最優先です。



質 問 娘の出産に立ち会いたいんだけどどうしたらよいのかしら。

お答え 立ち会い出産ができる病院であれば、子どもが生まれる時はご主人が立ち会うことが多いです。ただし、陣痛室で長い間腰をさすったりするのは、妊婦さんの希望で、妊婦さんがそのときにいて欲しいと思う人が交代で付き添うのが望ましいです。陣痛が始まったらだれがどのような交通手段で病院まで送っていくか、また、生まれる子どものごきょうだいがいる場合は、だれがどのように預かるかを事前にご家族で話し合っておくことをおすすめします。



質 問 息子夫婦に赤ちゃんが生まれたの。初孫だし早く病院に行って赤ちゃんの顔を見たいわ。

お答え 産後の入院中、お母さんは朝も夜も頻繁な授乳やオムツ替えを行ったり、日中、赤ちゃんのお風呂の入れ方を教わったり、退院後の生活のお話を聞いたり忙しい生活を送って、常に睡眠不足です。お母さんの体調や精神状態に配慮した、短時間での面会をおすすめします。



(3) 乳児期（0歳～1歳になるまで）



質 問 母乳がよいと伝えたけど、お嫁さんは母乳が出ないみたいで心配です。

お答え 昔は、母乳より、ミルクのほうが栄養があると言われていました。しかし、今は、母乳は赤ちゃんの免疫を高めるためにもとてもよいとされています。ただし、全てのお母さんの母乳がよく出る訳ではありません。また、お母さん自身にストレスがかかったり疲れがたまってくると、母乳が出にくくなることもあります。母乳が足りない場合は、ミルクを足すことも必要です。母乳でもミルクでも、赤ちゃんが良く飲んで良く育つことが大切です。



質 問 今は果汁を与えないって聞いたけど本当ですか？

お答え 昔は、離乳食の準備として果汁を与えていましたが、今は、生後5～6ヶ月までの水分と栄養は母乳やミルクのみでよいとされています。離乳食で初めての食材を与える時は、具合が悪くなってしまった場合を考えて、病院の診療時間内の午前中に与えることをおすすめします。また、はちみつは1歳未満の子どもが食べると病気を引き起こす可能性がありますので、1歳以降に与えて下さい。



質 問 お風呂上がりにベビーパウダー（白い粉）を子どもにつけた方がいいですね。

お答え 昔は、ベビーパウダーをお風呂上がりに子どもにつけていましたが、今は、子どもが汗をかいた後、そのベビーパウダーによって肌が赤くなったりするなどの肌のトラブルがおきる可能性もあるといわれています。保湿のためには、替わりに保湿剤を薄く塗ってあげるとよいです。



質 問 抱きぐせがつくからあまり子どもを抱かないように言われた。

お答え 昔は抱きぐせがつくから、あまり抱かないように言われていました。しかし、抱くことは子どものころの安定につながります。子どもが何度も泣いて、それに大人が応えてくれるこの経験は、自分が大切にされていると実感する機会にもなります。大人になっていく上でも、自分は大切な存在であると思うこと（自己肯定感）は、乳幼児期からはぐくむとても大切なものですので、思う存分抱っこしてあげてください。この経験によって、今後のお子さんの自立する力にもつながります。

また、首がすわったお子さんは、おんぶをすることができます。最近の若いお母さんはあまりおんぶをしません、両手があいて家事をすることもできますし、生まれるお子さんの兄妹を追いかけることができるので、是非おすすめしてみてください。



質 問 歩行器に乗せるようにすすめたんだけど、今は使わないの？

お答え 昔は歩行器に乗せてあげることで、歩き始めが早まると言われていました。しかし、今は、歩行器は歩き始めを促すものではないと言われています。十分にハイハイをして、本人が立って歩きたいと思い、自ら歩き始めた時期が適切な歩行時期です。歩行器は段差等に引っかかり、転倒してけがをする危険性も指摘されていますので、遊びの一部として歩行器を利用する場合は、十分にご注意ください。

また、子どもは昨日までできなかったことが急に今日できるようになっているなど、成長が著しいです。低いテーブルによじ登ったり、いつの間にか階段を上がっていたり、玄関から落ちていたりすることもあります。お風呂の水は抜いておき、おぼれるのを防いだり、熱い料理や飲み物は高いところに置き、やけどを防いだり、階段や台所に柵をつけて転落を防いだり事故予防に努めてください。



質 問 私は布オムツで育てられたと親から聞いたけど？

お答え 最近は便利で手軽な紙おむつで育児される方が多いですが、こだわりをもって布オムツを選ばれる方もいます。布オムツの方でも、外出時のみ紙おむつを使用される方もいます。

紙おむつか布オムツかの違いでお子さんの成長に影響はありません。手間や費用などを考えてご両親の生活にあった物を選びましょう。



質 問 パパやおじいちゃんがたばこを吸うのだけど、子どもに影響はあるのかしら。

お答え 子どもには、①妊娠中に母親がたばこを吸う、②妊娠中に母親が受動喫煙にさらされる、③出生後たばこの煙にさらされるという3種類の受動喫煙機会があります。子どもでは喘息、気管支炎、中耳炎等と関連があることや、特に1歳未満の子どもでは、乳幼児突然死症候群(SIDS)と関連があると言われています。さらに、家族の吸うたばこの煙にさらされた子どもは、家族に喫煙者がいない子どもに比べて、虫歯になる可能性が高くなったとの研究結果もあります。是非、祖父母の皆さんもご両親も、お子さんのために禁煙にご協力ください。



質 問 孫を時々預かるけど、チャイルドシートを嫌がるし、近くならチャイルドシートはいらないかな。

お答え 国土交通省と警察庁では、6歳未満の子どもはチャイルドシートにさせなくてはならないと定めています。

野木町では、交通安全対策の一環として、乳幼児のいる家庭で新しくチャイルドシートを購入された際に、購入費の一部を補助します。詳細は、野木町役場総務課消防防災交通係までお問い合わせください（電話 57-4112）。

お孫さんの安全を守り、お出かけを楽しみましょう。

(4) 幼児期（1歳～就学前まで）



質 問 孫がよく泣くから、つついお菓子をあげると、虫歯になるって言われた。

お答え 今も昔も同じですが、だらだら食べは、虫歯をつくりやすくします。おやつは決まった時間に与えましょう。また、おやつは、『補食』という考え方で、胃が小さい幼児が一度に多く食事を食べられない分、おやつにさつまいもやバナナ、小さいおむすびなど栄養のあるものをあげるのもおすすめです。

さらに、大人が使ったスプーンで子どもに食べ物を与えたり、大人がかみ砕いた食べ物を子どもにあげると、大人の虫歯がうつってしまいますので、食器やスプーン等はわけましょう。



質 問 うちの孫は他の子と比べて、ことばが遅い気がして心配です。

お答え 子どもの成長や発達には目安がありますが、子ども自身の特性や発達のスピードなど個人差もあります。また、子どもへの大人の関わり方や普段の過ごし方、子ども自身の経験の有無などによる影響もあります。たくさん話しかけてあげましょう。

ご心配であれば、町では育児相談や、乳幼児健診、発達相談なども行っておりますので、健康福祉課健康増進系の保健師等にご相談ください。



質 問 孫がテレビを見るのが好きなのですが、どれくらい見せていいのでしょうか？

お答え 日本小児科医会では以下の5つの提言をしていますので、参考にしてください。

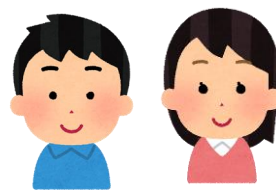
①2歳まではテレビ等を見ることは控える。②授乳中、食事中はテレビ等を見ない。③すべてのメディアへ接触する総時間を制限し、1日2時間を目安とする。④子ども部屋にはテレビやパソコンなどは置かないようにする。⑤家族でメディアを上手に利用するルールをつくる。

2. ほんねで語ろう

(1) 子育て世代のほ・ん・ね

言われて、されて嬉しかったこと

- 忙しい時に子どもを抱っこしてくれたこと。(30代母)
- 家事を手伝ってくれる。(40代母)
- 子どものことを成長したねと言ってくれたとき。(20代母)
- 妊娠中や出産後に、上の子を連れて遊びに連れ出してくれたこと。(30代母)
- 会った時に笑顔で話しかけてくれたり、「おいで」と手をさしのべてくれること。(30代父)



気遣いが欲しかったこと

- 赤ちゃんの洋服の趣味が違うので、買ってくれる前に相談して欲しかった。(40代母)
- 出来るだけ母乳で育てたかったが、母乳の出が悪いときに「足りていない。かわいそう。」と根拠もなく言われたこと。(30代母)
- 祖父母と同じお箸を使われたこと。(30代母)

祖父母世代と上手につきあうためには

- 半分聞き流す。(40代母)
- 現代の育児の知識を共有する。(30代母)
- 考え方の違いがあることをお互い理解する。(30代母)
- されたら嫌なことを先に伝えておく。悩みを正直に話す。(20代母)

(2) 祖父母世代のほ・ん・ね

言われて、されて嬉しかったこと

- 「ありがとう」という言葉を言われたとき(60代祖母)
- 孫の写真を送ってもらったり、描いたお絵かきをもらったこと(60代祖母)
- 信頼されて孫を預けてくれること。(60代祖母)



気遣いが欲しかったこと

- やってあたりまえだと思われたとき。(60代祖母)
- 自分は良いと思って世話をしあげても、否定されたとき(60代祖母)

子育て世代と上手につきあうためには

- 孫の行事と一緒に参加したりする。でも、子育てに干渉はしない。(50代祖父)
- 先走りしないで、頼まれたことをできる範囲で快く引き受ける。(60代祖母)
- 育児に関してこうしてはいけないとか、自分たちの頃はこうだったとかあまり比較するようなことは言わない方がいいと思う。(50代祖母)

3. 専門家からのアドバイス

(1) 保育園に早くから預けるのはかわいそう？！

社会福祉法人延寿会いちご保育園 石木祐子園長



1986年の男女雇用機会均等法の施行から30年以上が経ち、女性の社会進出は大きく進んだと言われています。働くお母さんが増え、0歳から保育園に子どもを預けられる保護者様も多くなってきました。保育園では、目の前にいる子どもだけでなくその子どもの家庭環境、生活リズムなどを考慮して子ども一人ひとりに寄り添いたくさんの愛情を注いで保育を行っています。祖父母の方々からすれば「こんなに小さい頃から保育園に預けるなんてかわいそう…」と感じられるかもしれません。しかし子どもは、自分の側であたたかく見守り応答的に応えてくれる大人がいれば安心して成長していきます。その大人とは、お父さん・お母さんに限らず、おじいちゃん・おばあちゃん・保育者・・・誰でも良いと言われています。また、保育園に子どもを預ける事によって保護者が安定した気持ちで子育てができるのであればお孫さんにとっても良い事なのではないでしょうか？

保育園に預ける、預けないよりも、「お孫さんとの時間をどのように持ってあげられるのか…？」を考えてあげて下さい。物を買って与えるのではなく、料理・掃除・洗濯・買い物など普段の生活の中からおじいちゃん・おばあちゃんにしかできないしつけをしてあげて下さい。また、お孫さんを預ける時期に関しては、ご家庭の事情によって様々だと思いますのでご家族で十分に話し合って決めて下さい。そして、「この年齢で保育園に入園させる」と決めたならば、出来る限りのサポートでお孫さんの子育てを応援してあげて下さい。

(2) 乳幼児期の食事

野木町役場健康福祉課健康増進係 管理栄養士

□離乳食：離乳食は塩味や甘味をおさえて、できるだけ薄味にしましょう。一度強い味を覚えると、それが習慣になってしまいますので、離乳食の味付けは特に気をつけましょう。

□子どもにとっておいしい料理の条件

- ①素材の持ち味をいかす → 薄味で
- ②大きさ・固さに注意 → 食べやすく
- ③少なめに盛り付けておかわりを → 適量で

□1歳からの食生活

- ①食事やおやつの時間を決める→リズムのある生活がからだの調子を整える
- ②元気に外で遊んで、おなかのすく生活をしていますか→おなかペコペコ体験
- ③主食・主菜・副菜がそろった食卓→いろいろなものを食べよう



4. おすすめの遊び場

(1) 公園

【野木町内の公園各所】

丸林中央公園

野木駅や野木町役場からも近い丸林中央公園は、水と芝生と運動広場の公園です。5月にはたくさんのつつじの花が咲き、1年を通じて町民の憩いのスペースとなっています。

赤塚ふれあい公園

自然とふれあえる公園です。園内には、遊歩道や池、緑地帯があり、自然とふれあうさまざまな工夫が施されています。山桜もきれいです。

あじさい公園

住宅地の真ん中にあるあじさい公園は、その名のとおり、6月にはあじさいの花がみごとに咲きそろいます。朝夕の散歩やジョギング、またグラウンドでの野球やソフトボールに利用されています。

野木町の公園

野木町内には都市公園が22箇所、その他の公園が36箇所あります。お気に入りの公園を見つけてみてください。

(2) 図書館

赤ちゃんから読んであげられる本も置いてあります。絵本はお子さんとの絆を深めるよいものです。赤ちゃんには早いと思わず、ぜひ読んであげてください。よみ聞かせ会に参加してみるのもおすすめです。

(3) 児童館や支援センター

児童館や支援センターが様々なイベントを行っており、お子さんと楽しい時間を過ごすことができます。児童館や支援センターでよく会う他のママと友達になり、よき相談相手になってもらっている人もいます。

5. 母子保健推進員のご紹介



野木町から活動をお願いしている団体で、各地域の31人の女性で構成されています。行政（保健師等）とお母さんたちの橋渡し役です。ぜひご活用ください。みなさんの地区の担当者が育児中の困りごとなどについてお話をお聞きします。

保健センターで行っている育児相談をはじめとした母子保健事業では、受付やお子さんとの遊びを担っています。また、フッ素塗布事業や2歳児歯科健診にご協力いただいています。他にも、子育て中の保護者の方が安心して生活習慣病健診を受けられるように、健診中の託児を行っております。

6. 赤ちゃんの駅

◆「赤ちゃんの駅」とは

赤ちゃんや小さなお子さんを連れて外出する保護者の方が、気軽に立寄り、無料でおむつ交換や授乳を行うことができる場所のことです。「赤ちゃんの駅」として登録された施設には、「赤ちゃんの駅」ステッカーが各施設の入り口などに掲示してあります。

◆「赤ちゃんの駅」一覧

【公共施設】

施設名	住所	電話番号	利用時間	区分	お湯の提供
保健センター	丸林 571	57-4171	土日祝日除く 8:30~17:00	おむつ替、授乳	○
公民館	丸林 571	57-4188	月曜日※第3月曜日は除く 8:30~17:00 火曜日~日曜日 8:30~22:00 祝日の月曜日 9:00~17:00 月曜日以外の祝日 9:00~22:00	おむつ替	
総合サポートセンター ひまわり館	丸林 582-1	33-6878	日祝日除く 8:30~17:00	おむつ替、授乳	○
ボランティア支援センター きらり館	友沼 4930-1	23-1231	月曜日を除く 9:00~17:00	おむつ替、授乳	○
日東工業エニスホール	友沼 181	57-2000	火曜日を除く 9:00~17:00	おむつ替、授乳	○
交流センター野木ホフマン館	野木 3324-10	33-6667	月曜日を除く 9:00~21:00	おむつ替、授乳	
図書館	丸林 234-2	57-2811	月曜日を除く 9:30~18:00	おむつ替、授乳	
新橋児童館	友沼 5110-5	57-9155	第1水曜日、祝日を除く 9:00~18:00	おむつ替、授乳	○
あかつか児童センター	南赤塚 778-40	54-1440	第1水曜日、祝日を除く 9:00~18:00	おむつ替、授乳	○

【民間施設】

(株)ヤオコー野木店	友沼 5309	54-1611	営業日 9:00~21:00	おむつ替	
(株)オータニ野木店	丸林 648-2	57-4711	営業日 9:30~21:00	おむつ替	○



令和7年1月31日現在

7. 緊急時連絡先

☐ 父親の携帯番号：_____

☐ 母親の携帯番号：_____

☐ 両親の自宅：_____

☐ かかりつけの小児科

病院名 _____：電話番号 _____

診療時間 _____：休診日 _____

☐ 救急車：119

〔救急車の呼び方〕

1. 局番なしの『119』をダイヤルします。

2. 「救急車をお願いします。」と伝えます。

3. 次のことを伝えましょう

お子さんの年齢と名前・住所・電話番号・場所の目標となる建物・症状など

☐ とちぎ子ども救急電話相談 #8000

小児科医師や看護師から、お子さんの症状に応じた対処の仕方や受診する病院などのアドバイスを受けられます。

☐ 夜間救急 ※事前に必ず電話で確認してから受診しましょう。

【初期救急医療体制】

小山地区夜間休日急患診療所（内科・小児科）電話0285-39-8880

☐ 医薬品、洗剤、タバコなどを飲んでしまったら

【（公財）日本中毒情報センター（中毒110番）】

つくば 電話029-852-9999（365日24時間対応）

大阪 電話072-727-2499（365日24時間対応）

タバコ専用電話 電話072-726-9922

（365日24時間対応。自動音声応答による情報提供）



～子育て孫育て川柳～

【祖父母世代】

孫たちと

入る温泉

気持ちよさ

(五〇代祖父)

ブランク後

現代子育て

再挑戦

(五〇代祖母)

孫育て

思ったよりも

楽しいかも！

(五〇代祖母)

【子育て世代】

祖父母の協力

不在で分かる

ありがたさ

(三〇代母)

子育ても

しなかった父が

よき祖父に

(三〇代母)

久々に

会えた孫に

祖父母デレデレ

(三〇代母)



野木町役場連絡先

【健康福祉課健康増進係（保健センター内）】電話0280-57-4171

【総合サポートセンターひまわり館】電話0280-33-6878