

# 頼ってほしい

## 母子に寄り添う、みんなの思い

今年、伊賀地域の2つの診療所が、相次いで分娩の取り扱いを中止。「子どもを産み育てられるのか心配」といった不安の声が寄せられています。そうした中、市では、妊婦のアクセス支援など新たな取組も始めています。

今月は、お産を巡る現状や、母子を支援する制度や仕組み、そして、妊娠・出産・育児に寄り添う人たちの思いに迫ります。

健康・子育て支援室 ☎63・6970

健康相談を訪れた中谷さん(写真右)は、「大丈夫」は魔法の言葉。いつも勇気づけられています」と微笑む。子どもを抱えているのが助産師の林さん。



頼ってほしい、うずうず

「育児で不安なことは、すぐに相談するようにしています」

そう話すのは、「妊婦・乳幼児健康相談」に毎月顔をみせる中谷尚子さん。初めて授かった颯志ちゃんが生後1カ月頃から通っています。

「奈良県内の病院で出産しましたが、出産後の相談は、遠方で難しい。でも、近くに助産師や保健師、管理栄養士など頼れる専門職

の皆さんがいてくれるので心強いですよね。みんなに育ててもらっている感じがして、どこで産んでも大丈夫なんだって思えます。息子は1歳5カ月になります。大好きな地元名産で安心して子育てできています」

中谷さんに寄り添う助産師の林みち子さんは、「育児に関する情報は雑誌やスマホで簡単に手に入りますが、アドバイス通りにいかず、疲れ切ってしまう母親も多い。頼れるところは、周りに頼ってほしい。頼られたくうずうずしてる人も多いんですよ」と笑顔を見せます。



助産師や保健師、看護師、管理栄養士、歯科衛生士が、専門的な目で子どもの育ちを見守る「妊婦・乳幼児健康相談」

専門職が支えてくれるので、すごく心強いですよね

### 妊婦・乳幼児健康相談

専門職による身体計測、健康・栄養・歯科相談、沐浴体験(沐浴体験のみ要予約)

日時 毎月1回(水曜日) 9:30～10:30に受付 ※今年10月22日、11月5日、12月3日

場所 保健センター

持ち物 母子健康手帳



歯科衛生士による歯のチェック



普段の様子などを聴き取る

### 子どもに見せたい親の笑顔

林さんが、15年前から続けているのが、「お父ちゃん、お母ちゃん、笑って」と題した子育て講座。9月には、こども支援センターががやきに集まったママやパパに語りかけました。

「子どもたちが何より望んでいるのは、笑ってるお父ちゃん、お母ちゃん。怒らないでいてほしいわけではなく、怒りません。してほいのは喜び努力。大げさに喜んであげてほしいな。それに、『育児はこつしなければ』と頑張り過ぎないで。それよりも、もっと子どもを抱きしめてあげてほしいんです。私は、子どもが小さい頃に『もっと抱きしめて



9月の子育て講座には22組の親子が参加

おけばよかった」と思うことはあっても、『もっと手の込んだ料理を作ってあげればよかった』と後悔したことは一度もないよ」

### ゆとりある育児を

講座の中で林さんは、育児を楽しむカギは、「助けて」と言えるかどうかだと強調します。

「育児はかけ算。人手が多い方がいい。『助けて』『手伝って』『話を聞いて』と声をかけて、みんな楽しんで育児をしましょうよ。まずは、自分で自分のことを大切にしてほしい。親の愛が満たされて、ようやく子どもに愛が注がれるんだから。笑えなくなるときは絶対に相談してよ」

「林さんの言葉に、すごく共感できた」と話すのは、3児の母の後藤紗野香さん。「家事や育児に追われ、最近あまり笑顔でいられたかったかも。ホッと一息つきながら、子どもとの時間を大切にしたいな」とニコリ。

市には、お産を巡る厳しい状況に不安の声が寄せられています。そうした中、妊娠、出産、そして、育児にゆとりをもって笑顔で向き合っていただけという、専門職や地域の皆さんが一丸となって取り組んでいます。



林さんの子育て講座「お父ちゃん、お母ちゃん、笑って」は15年目。育児中の皆さんに「安心」の種をまいてきた

子どもにたくさん親の笑顔を見せられる親でいたいな

# 知っておきたい お産を巡る現状

県内で分娩を取り扱う医療機関のうち、昨年度だけでも、4つの診療所（うち伊賀地域が2施設）が分娩を中止。そうした中、6月からは、医療関係者や学識経験者、市町の首長による「三重の周産期医療体制あり方検討会」での議論が始まっています。



安心して生み育てる環境を守っていきたい

## 減少する分娩取扱医療機関

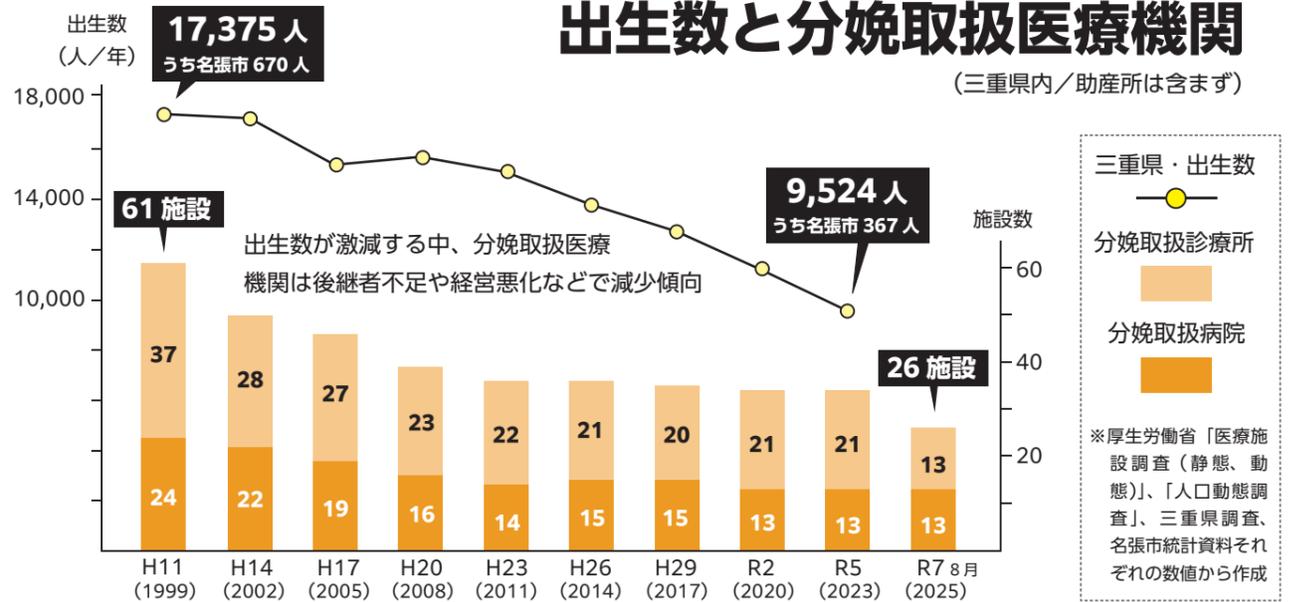
出生数が激減する中、県内の分娩取扱医療機関は減少傾向にあり、8月末で26施設となつていきます。また、診療所勤務の産婦人科医師の高齢化も進んでいる状況で、6月に始まった「三重の周産期医療体制あり方検討会」では、県内のお産を巡る現状や課題が次々に語られました。「出生数が減り、分娩が採算面で成り立たなくなっている。この先も診療が続けられるよう、行政からの支援が必要」

「大学病院からの応援など、診療所にそれなりの人数がない」と、安心安全なお産はできない。と、スタッフ確保の支援策を「病院勤務の産婦人科医師の53%が45歳未満。開業したいと思えるような土壌を作らない」と「出生前後における地域での支援も課題となっている」

県内を4つのエリアに分け、各エリアごとに、リスクの低い出産は地域の医療機関などで行い、中等度以上のリスクのある出産は周産期母子医療センターなどで行う連携体制としています。しかし、分娩取扱医療機関が減少する中、県内の周産期医療体制の見直しが必要となつていきます。検討会では、「周産期医療現場とタッグを組んで連携していきたい」といった意見も出されました。

## 出生数と分娩取扱医療機関

(三重県内/助産所は含まず)

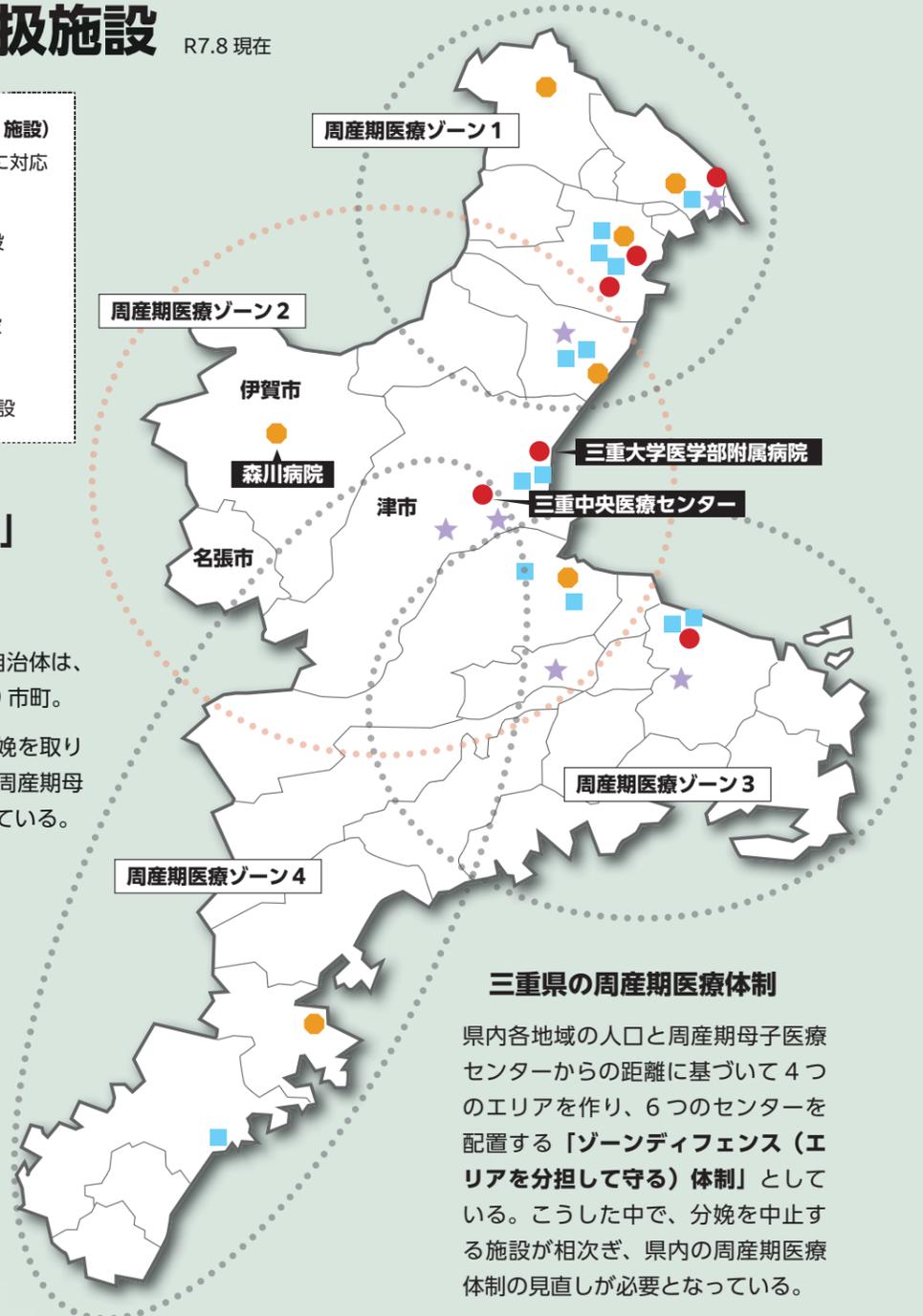


三重の周産期医療体制あり方検討会の議事概要 (三重県ホームページ)  
令和8年度中に、周産期医療体制のあり方や分娩取扱施設を維持・確保するための支援策が取りまとめられる予定

## 県内の分娩取扱施設

R7.8 現在

- 周産期母子医療センター (6施設)  
ハイリスク妊娠や新生児の治療に対応
- 病院 (7施設)  
20床以上の病床をもつ医療施設
- 診療所 (13施設)  
19床以下の病床をもつ医療施設
- ★ 助産所 (6施設)  
助産師が管理する9床以下の施設



### 三重県の周産期医療体制

県内各地域の人口と周産期母子医療センターからの距離に基づいて4つのエリアを作り、6つのセンターを配置する「ゾーンディフェンス（エリアを分担して守る）体制」としている。こうした中で、分娩を中止する施設が相次ぎ、県内の周産期医療体制の見直しが必要となっている。

### 「産み育てるにやさしいまち」を守るため、全力で取り組みます

市内で唯一出産に対応してきた産婦人科が、今年1月に分娩を取りやめられました。宿泊型の産後ケアも数多く担っていただいていたので、産前産後のケアも含め、市では、できることから新たな支援策を進めています。合わせて、市内で分娩取扱ができる施設の整備に向け、国や県にも協力を求めながら、あらゆる手段を検討しているところです。

県内の産科の問題については、三重県医療審議会の周産期医療部会に加え、私たち市町の首長も交えた「三重の周産期医療体制あり方検討会」での議論が始まりました。県内で産科病院を集約して対応するという議論もある中、市民の皆さんが安心して妊娠・出産・育児ができる環境をどのように整備していくのかを、しっかり議論していきます。

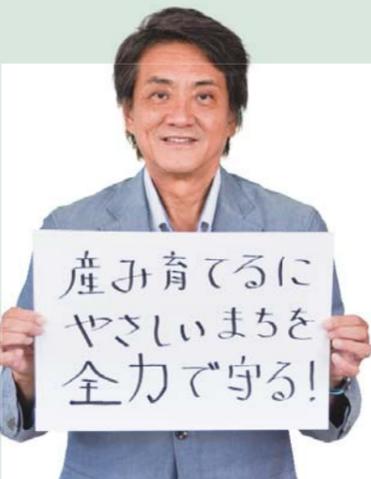
19市町  
29自治体

分娩取扱施設の無い「分娩空白」自治体は、県内29市町中、名張市を含む19市町。

伊賀地域では、森川病院のみが分娩を取り扱い、三重中央医療センターなど周産期母子医療センターがバックアップしている。

70歳以上  
産婦人科医師  
(診療所勤務)  
41%  
三重県調査 (R4)

病院勤務の産婦人科医師は、45歳未満が約53%と若い世代が多い。一方、診療所では70歳以上の医師が約41%と、高齢化が著しい状況にある。



名張市長 北川 裕之

## デイサービス型 産後ケア



退院直後の母子の健康状態や乳児の発育チェック、育児に関するアドバイス、母親の心理面のケアなどを行います。

**日時** 毎週月・水・金曜日（祝日除く）

9:00～16:00

**場所** 赤目保育所

**利用料** 無料

**対象** 1歳未満のお子さんとその母

**定員** 1日1組

◎申込には、事前相談と

申請手続きが必要です。

詳しくは市HPで



落ち着いた雰囲気の中、ゆっくりと休息できる環境を整えている



救急隊員は、真剣な面持ちで助産師などから搬送中の緊急対応を学んでいる

## 妊婦情報事前登録制度

出産予定日などの事前登録で、迅速な救急搬送につながります。



登録

- ・かかりつけ医
- ・出産予定日 など



迅速な搬送

## 手厚くサポート 産前産後の相談支援

### 妊娠届出時



保健師・助産師が面談などを実施。妊娠中の過ごし方や、相談窓口、産前・産後の支援などをお伝えします。

### 妊娠8カ月頃



妊娠中の困り事や心配事をアンケート。必要に応じてサービス利用を一緒に考えます。

### 生後2週間目 全戸電話相談



保健師・助産師が健康状態や困り事がないかなどをお伺いします。

### 生後2カ月頃

主任児童委員などが家庭を訪問（こんにちは赤ちゃん訪問）。子育て支援制度などをお伝えします。

# 出産後のケア

産後は、慣れない育児に心身が最も不安定になる時期です。出産後の母親が安心して育児をスタートできるように、4月から、赤目保育所で出産後のケアを実施しています。

## 出産後のケアの大切さ

市では、従来の「宿泊型産後ケア（産科医療機関に委託）」に加え、4月から、赤目保育所内に「デイサービス型（市直営）」を新設。退院直後の親子をしっかりサポートしています。「なかなか休養をとれない人もいる中、ゆったりと過ごせる場を提供しています。産後の心身の不調や育児不安といった心理

面のサポートが重要」と、事業を企画した助産師の寺嶋職員。

「Aさんは、一夜泣きが続いたり、今後のことを悩んでしまったりして、ひどく睡眠不足になることも。ここではゆっくり休めまじ、助産師さんと看護師さんに安心して子どもを預けられます。ミルクが足りているかなど、育児の不安もじっくり相談できているので、産後ケアで



健康・子育て支援室  
寺嶋 紗希（助産師）

セットされて、また頑張ろうって思えるんです」と話します。Aさんがこの事業を利用したのは、出産後、家庭を訪問した助産師に紹介されたのがきっかけだったといいます。このように、市では、産前産後に、特にきめ細やかな相談体制を築き、母子にとって必要なサービスに結び付けています。

## 緊急時の搬送を迅速化

市は、出産予定日などを事前に登録いただく「妊婦情報事前登録制度」を2月にスタート。急を要する状態で、誰も頼る人がいない時には、登録情報をもとに救急車が迅速に搬送します。また、救急隊員に対して、妊婦の搬送中に必要な知識と技術を高める研修を実施。助産師から分娩について学んだり、分娩

介助や難産時の対応を確認したりしています。

「分娩への対応事例がほとんどない中、隊員がしっかり対応できるようにしておきたい」と、研修を企画した大山隊員。2児の母でもあり、「私自身、難産を経験したので、妊婦さんの不安をできるだけ和らげたいですし、大変な状況でも、生まれる瞬間は少しでも幸せを感じてもらいたい」と熱い思いを込めます。登録者の一人で、7月に出産



名張消防署 救急室  
大山 優（救急救命士）

した白岩美菜さんは「いざという時は、救急車が迅速に運んでくれるという安心感があり、気持ちの面で助けられた」と思い返します。そのほか、オンライン相談や、遠方出産に対する交通費・宿泊費補助などを通じて、出産への不安を少しでも軽減できるように取り組んでいます。

## 始めてます！ こんなサポート



### 医師・助産師への オンライン相談

妊娠から、子どもが1歳の誕生日を迎えるまでの間、医師とのビデオ通話や、助産師とのLINEメッセージチャットなど、自宅からオンラインで気軽に相談できる体制を整備しています。



### 遠方出産の 交通費・宿泊費補助

伊賀地域内での分娩が難しいなどの理由で遠方の施設で出産する場合、分娩時の移動にかかる往復の交通費と、出産までの間に待機するための宿泊費の一部を補助します。



## 保育所（園）での子育て支援 マイ保育ステーション

昭和保育園、みはた虹の丘こども園、赤目保育所で実施。  
平日9時から16時までの間、妊婦と親子（未就園児）が、自由に利用できます。詳しくは各園へ



かざみどり（昭和保育園内）  
池田 瞳美

マイ保育ステーションは、就園前の親子や妊婦が気軽に遊べる場所。親同士の情報交換や、保育士への相談もできます。保育園にあるので、園児と遊ぶこともありますよ。

最近パパの利用も増えてきました。孫を預かったおばあちゃんが遊びに来たり、下の子を私たちに預けて上の子としっかり遊んだり。気軽に来られる安全な遊び場として利用いただいています。私が大切にしているのは、親それぞれの育て方に寄り添うこと。子どもも親も、ここで楽しく過ごしてもらえたら嬉しいです。

広い部屋で家でできないような遊びもできて、子どもも発達にピッタリなおもちゃもたくさん！遊ぶ場所が困ったら、いつでも遊びに来てね。

## 地域の広場

民生委員児童委員や、地域のボランティアなどが運営する広場で、市民センターや集会所などで、地域の皆さんと交流できます。（P11 参照）

## なかよし広場

保育所（園）・認定こども園や幼稚園を定期的に開放し、親子で自由に過ごせる広場です。各園の雰囲気を知ることができます。

## いざという時、子どもを預けられる安心 ファミリー・サポート・センター



毎月のお楽しみ「親子で遊ぼう」

急な仕事や病気など、いざという時に子どもを預けたい人と、預かることができる人が会員となり、かがやき内のファミリー・サポート・センターが橋渡しします。会員登録について詳しくは、かがやきへお問い合わせください。



援助会員  
三木 愛さん

産気づいた時、子どもの面倒をみる人がいなかったら預かってほしい、との依頼がありました。泊まりになるかもしれない、家族に相談すると、「これも何かの縁。困ってるんやったら受け入れてあげて」って。しばらくして、無事生まれた。結局、面倒をみてくれた人がいたそうですが、いざという時のことを思うと心強かったと喜んでくれました。私も、かつて、子育てサークルの先輩ママたちが「なんでも聞いて」と言ってくれて、すごく頼りになったことを思い出します。

持ちつ、持たれつです。子どもを預ける手段を確保しておきたい人、そして、子どもが好きで時間が取れる人は、会員登録してみてください。



かがやきでは「安心育児・赤ちゃんルーム」など、専門職や親同士のつながりを生む事業が目白押し

## 子育て支援の拠点施設 こども支援センター かがやき

☎ 67 - 0250

開館時間 9:30 ~ 17:00

※休館日…月曜日（休日の場合翌日）、祝日、年末年始（P20 参照）

## 安心育児・赤ちゃんルーム

妊娠中の生活や育児の疑問を助産師や保育士がお答えします。

日時 木曜日 10:00 からの親子の集い、13:30 からの個別相談（要予約）を隔週で実施 ※祝日除く

# すくすく育て！

成長が遅いと不安を感じたり、一日中子どもの世話をしている、イライラしたり…。でも大丈夫！子育てを楽しめるきっかけが、こども支援センターかがやきにあります。

子育てを、より楽しめるように

こども支援センターかがやきは、親子でゆっくり過ごせる施設で、里帰り出産のママの利用も大歓迎。乳児や双子の保護者、パパ同士など、同じ境遇の人たちが定期的に集まれる場も設けています。

「妊娠中に気を付けたいことはなに」「母乳だけで足りている

のか心配」「赤ちゃんがなかなか寝付かなくて…」

かがやきで開催される行事のひとつ「安心育児・赤ちゃんルーム」は、妊娠中の人や乳児の保護者が、助産師や保育士を交えておしゃべりできる場。世間話の中で、不安や心配事を解消して笑顔で帰っていきます。

「互いに悩みや喜びを共感し合うことで、安心感が生まれます。これを専門職がしっかりとサポートすることで、ゆとりある育児につながる。そして、親子で遊べるイベントを通して、子育てをもっと楽しんでもらいたい」と北川センター長。

子育て支援の拠点施設として、マイ保育ステーションや地域の広場なども連携。また、いざという時に子どもを預けられる「ファミリー・サポート・センター」の運営などを通して、子育てを応援しています。

## ママの声

### 助産師さんの「大丈夫！」で安心できる

ミルクの量や離乳食を始めるタイミングなど、「こんなときどうすればいいの」と不安に思うこともしばしば。ふらっと「安心育児・赤ちゃんルーム」を訪れると、信頼ある助産師さんのアドバイスや「大丈夫」の一言で安心できます。パパ・ママたちと情報交換できるのも魅力ですよ。

宮里 弥穂さん 柚妃ちゃん



こども支援センターかがやき  
センター長 北川 由香

### 妊娠・出産・育児の切れ目ないサポート

フィンランドの「ネウボラ」と呼ばれる子育て支援を参考に、人と人、人と地域を結びながら、妊娠・出産・育児の切れ目ない支援につなげます。この仕組みを「名張版ネウボラ」と呼び、安心できる子育て環境を整えています。



名張版ネウボラ



妊娠



出産



乳児期



幼児期 ~ 18歳

チャイルドパートナー（まちの保健室の職員）が、継続して母子をサポート

母子保健コーディネーター（市の助産師や保健師）が、多様な支援をつなぐ

地域の皆さんによるあたたかいサポート



## 「名張版ネウボラ」で3つの安心をつながるこそだて

### 01 まちの保健室が、ずっとつながる



美旗地区 まちの保健室 山本 博子

市内15カ所にあり、誰もが気軽に立ち寄れるまちの保健室（まち保）。看護師や社会福祉士など福祉の専門職が「チャイルドパートナー」として、妊娠から出産、育児へと継続して寄り添います。「長く付き合っていると、普段と違う様子に気が付きやすいんです。辛そうな時は『最近どう？』って声をかけたり。私たちに、どんどんグチをこぼして、心を軽くしてほしい」と山本職員。家族のように何でも話せる心強い味方です。

### ママの声



#### 心から受け入れてくれる雰囲気素敵！

初めてまちの保健室を訪れたので少し緊張しましたが、とびきりの笑顔で扉を開けてくれて、ほっと一安心。明るくって、何でも相談できる皆さんだと感じました。親が遠くに住んでいるので、心強いつながりができてとってもうれしいな。

渡辺 奈津実さん リひと 理仁ちゃん



おじゃまる広場 代表 井上 悦子さん

### 02 地域の人たちとつながる

ママ・パパや地域とのあたたかいつながりを実感できる「地域の広場」。地域の皆さんの協力で実施されています。つつじが丘市民センターで毎月2回開催されている「おじゃまる広場」は、20人ほどの地域のボランティアで運営されています。「今はSNS

でいろんな人の育児情報が手に入りませんが、他の子と比べてどうかで、不安が募ってくる場合も…。ママたちを孤立させない居場所を作っておきたい」と話すのは、代表の井上悦子さん。4児の母親で、利用者から運営側に加わった一人です。「私自身、広場に参加して『育児はみんなの手を借りていいんだ』って思えるようになりました。現在、地域の子育て支援やPTAの役員には、広場を利用してママたちが多く関わっていますが、身近に広場のボランティアの姿をみてきたからかな。これからは、地域で支え合いながら子育てしていけるといいですよね」と笑顔で話してくれました。



### 03 切れ目なく支援がつながる



#### ものすごく安心できる居場所です

私が小さい頃、母親に連れられてきたおじゃまる広場。楽しかった記憶が残ります。今度は、自分が母親として参加。地域の皆さんが、あたたかく声をかけてくれますし、ここでのママ友もできて、ものすごく安心できる居場所ですね。

嶺山 菊さん、樹乃ちゃん



母子保健コーディネーター 有年 貴子（健康・子育て支援室）

市の保健師や助産師が「母子保健コーディネーター」として、まちの保健室や地域の広場などと連携し、母子に必要な支援に結び付けています。また、「ほりこ子まるまるセンター」を、昨年4月、市役所1階に設置。児童福祉の分野も含め、妊娠から出産・子育てまで、切れ目なくサポートします。「ワンチームで、その人らしさを大切にできる支援を」と有年職員。関係機関の連携強化を図っています。

# パートナー



ほこやま 鋒山 貴之さん (育休中)  
奈穂さん 晴太ちゃん 颯太ちゃんと

**泣** き方が変わったり、絵本を見  
て反応してくれたり、でき  
ることが増えていくことがうれし  
くて。公園にも早く連れていき  
たいな。これらも、妻と一緒に子  
育てを楽しんでいきたいです。

**子** どもが生まれて3カ月。双子  
が一度に泣き出すと何もでき  
ません。買い物に行くのも一苦労。  
一人で育児するなんて考えられま  
せんよね。同時に家事もこなすな  
らんで到底無理！子どもが一人だっ  
たとしても大変なはず。

**妻** は名張で暮らしてまだ2年。  
周りで頼れる人は、あまりい  
ません。そんな妻を支えたいと思  
い、育児休暇を取ろうと決めてい  
ました。期間は1年間。職場で育  
児休暇を取得している人は少ない  
ので、みんなが当然のように取る  
ようになればいいと感じます。

## 特集 頼ってほしい～母子に寄り添うみんなの思い～

# みんなの力で なんとかなる

母子に寄り添う頼れる味方は、名張にたくさん！  
みんなで地域の子どもたちを育てていこう！



「こんにちは赤ちゃん訪問」は、地域とつながるきっかけに

# 事業者



株式会社 安永  
田中 聡子さん

**今** 年度の育休取得率は、男女と  
もに100%！男性の取得  
日数も伸びて、会社全体に「男女  
関係なく育休を取るのが当たり前」  
という雰囲気浸透しています。

**管** 理職を対象とした子育て支援  
制度などの研修や、育休後の  
復帰に向けた支援、時短勤務、不  
妊治療の休暇制度、ファミリーイ  
ベントなど、さまざまな制度で社  
員の子育てをサポート。社内掲示  
板や社内報に、育休中のパパの声  
や、育休に関する給付金について  
載せるなど、育休取得に向けた情  
報発信にも取り組んでいます。

**仕** 事と育児を両立できる環境を  
整えることで、社員一人ひと  
りがキャリアを諦めずに活躍して  
ほしいと願っています。会社の財  
産である社員が安心して働き続け  
られるように、今後も子育て支援  
の取組を継続していきます。

# 地域



主任児童委員  
丸仲 美都子さん

**地** 域の身近な相談相手「民生委  
員児童委員」の中でも、子ど  
も子育て世帯の支援を担当して  
いるのが「主任児童委員」です。

**予** 防接種や子育て支援制度、地  
域の広場などを紹介する「こ  
んにちは赤ちゃん訪問」では、こ  
れまで、300世帯以上を訪問し  
てきました。「夜寝てくれない」、母  
乳を飲んでくれない。そんな心配  
事を聞くと、「育児に間違いはない。  
大丈夫ですよ」と、経験を交えな  
がらお伝えします。皆さんと顔な  
じみになることで、気軽に地域の  
広場などに顔を出してもらおうき  
っかけにもなっているんですよ。

**あ** の赤ちゃんがこんなに大きく  
なったんや」と、子どもた  
ちが成長していく姿を見守れるの  
がうれしいですよ。これからも、  
地域のみんなで、子どもたちを見  
守っていききたいな。

# 発達 支援



子ども発達支援センター  
センター長 日置 君代



ハンドブック

**子** ども発達支援センターでは、  
0歳から18歳までの子どもの  
発達を総合的にサポート。保健師  
や心理職、教員、保育士が話を聴き、  
必要な機関へつなぎます。

**他** の子と比べたりインターネット  
で調べたりして、不安にな  
ってしまう人もいますが、子ども  
の発達は一人ひとり違って当たり  
前。一人で悩まず、気軽にご相談  
ください。お子さん一人ひとりに  
合った子育てを、一緒に探してい  
きましょう。

**周** りが特性を理解すれば、子ど  
もは「自分はこれでいいんだ」  
と安心して過ごせます。「できない  
こと」を見るんじゃなくて、「得意  
なこと」に目を向けてあげてほし  
い。子どもとの関わり方のヒント  
や相談先が分かる「名張市発達支  
援ハンドブック」も、ぜひ読んで  
みてくださいね。

# 医療



市立病院 小児科医師  
須藤 博明

**夜** 間や休日、子どもの具合が  
急変し、大変な不安思いをさ  
れた親御さんも多いのではないで  
しょうか。市立病院では、「小児救  
急医療センター」を開設し、24時  
間365日、受診が必要になった  
ときに、しっかり対応できる態勢  
を整えています。

**体** 調の変化をうまく伝えること  
が難しく、発病に気付きにく  
いのが小児の特徴です。気になる  
症状があれば、早めの受診を心が  
けてください。診察では、訴えて  
いる症状だけでなく、全身を診る  
ようにして、適切な治療や支  
援を提供できるよう努めています。

**受** 診が必要かどうか、また、症  
状以外にも、アレルギーの  
こと、睡眠不足が続いているなど、  
普段の様子で気になっていること  
があれば、どんなことでも気軽に  
ご相談ください。

## あなたの力で



市民の皆さんからお寄せ  
いただいた「妊娠中や子育  
てで、なんとかなった」エ  
ピソードをご紹介します。これか  
ら、市民ぐるみで妊婦や  
親子に寄り添っていきましょう！

なんとかなった  
エピソード集  
(現在も募集中)



**妊** 婦だったころ、横断  
歩道で登下校を見守  
っている皆さんが、児童だ  
けでなく私も横断歩道を渡  
りやすいよう誘導してくれ  
ました。誰にでも気軽に声  
をかけた優しくしたりで  
きる名張の人たちが、とて  
も素敵だなあといつも感じ  
ています。

**夫** は交代勤務で不在も  
多く、2人の子ども  
と過ごす時間が心細くて  
…。でも、近所のおぼちゃ  
んたちが「一緒にごみ出し  
をしとこか?」「赤飯炊い  
たからおすそわけ」と、何  
かと気につけてくれて、心が  
癒されました。



「抱いとくよ」と言ってく  
れる人も。そ  
の優しさに目  
には涙が…。

**息** 子を叱ったら、家を飛  
び出し迷子に…。生後  
6カ月の下の子を抱えて探  
し回っていたら、夫が連れ  
て帰ってきたんです。なん  
と、高校生3人が近所で「こ  
の子知りませんか?」って  
聞いてまわってくれていた  
んだそう。本当にありがと  
うございました。

