

# 多胎児家庭応援

# ガイドブック



## はじめに

多胎児の妊娠・出産・育児には大きな負担がともないます。2人以上の乳幼児を同時に、四六時中お世話するということは、心身への影響が避けられません。ご家族だけで頑張ることが当たり前と思わずに、様々な支援の手段を確保しておくことが大切です。

荒川区では多胎児を妊娠した方、多胎児を養育する家庭に向けた「多胎児ガイドブック」を作成しました。家事や育児のお手伝いや気持ちの寄り添いなど様々な側面から、活用できる情報を発信しています。

周りの人に上手に助けを求め、多胎育児の仲間を作り、不安や喜びを共有することで、子育ての毎日が充実した楽しいものになるはずです。本冊子をご家族の健康とお子様の健やかな成長への一助となれば幸いです。

「多胎児家庭応援ガイドブック」は電子版でも配信しています。

下のQRコードからご覧ください。

🌐 荒川区ホームページ



📱 あらかわすくすく子育てアプリ



## 目次

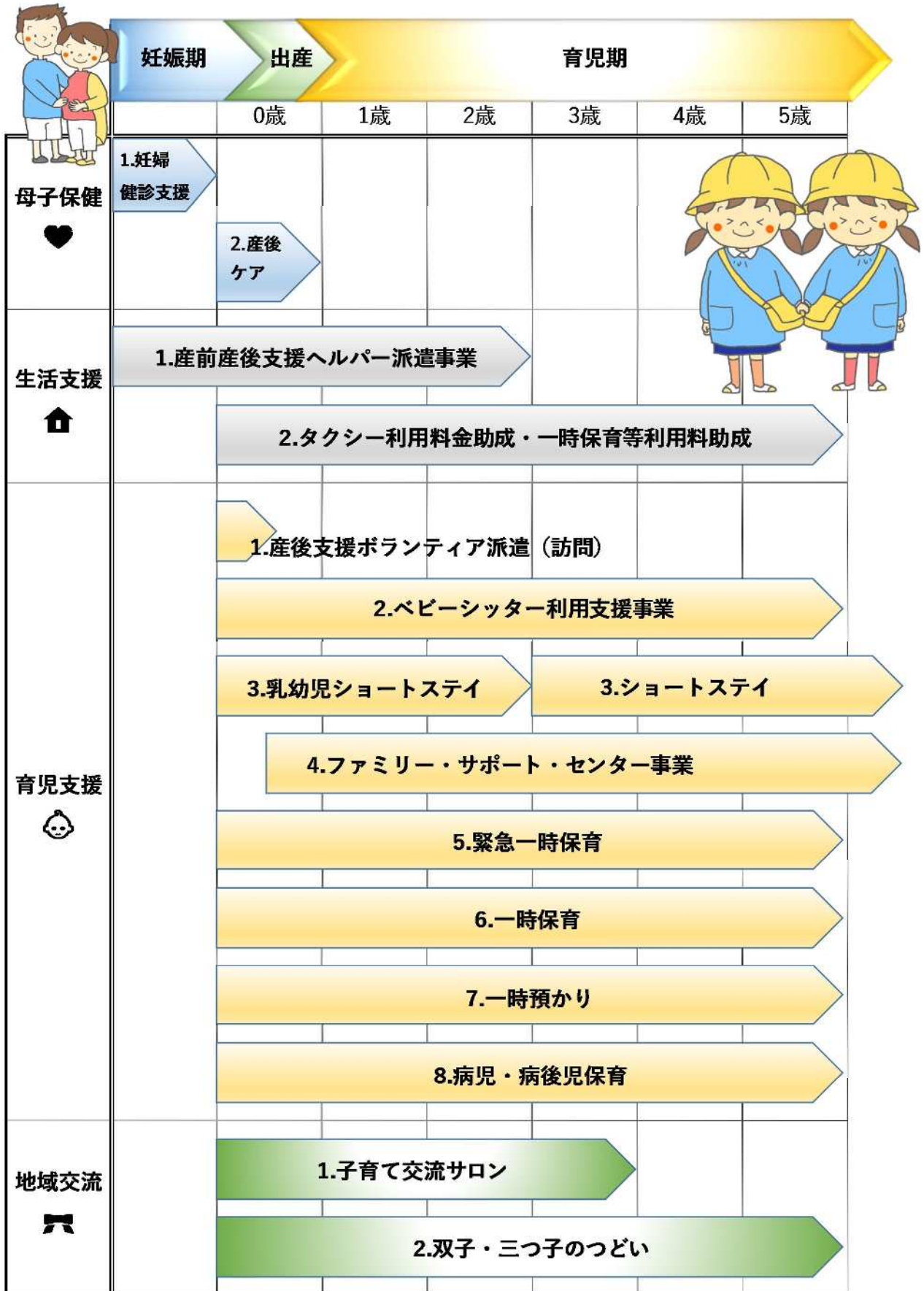
はじめに.....	1
1. 多胎児家庭向け主要事業一覧.....	2
2. こころとからだを労わる支援.....	3
(1) 母子保健.....	3
(2) 生活支援.....	3
(3) 育児支援.....	3
3. 仲間をつくる・気持ちに寄り添う交流の場.....	5
(1) 子育て交流サロン.....	5
(2) 双子・三つ子の集い.....	7
4. 親子で出かけよう！あらかわ遊園！.....	8
5. 家読（うちどく）始めてみませんか～「家読」のすすめ～.....	10
6. 先輩ママ・パパからの応援メッセージ.....	11

※掲載内容は令和5年4月1日時点のものになります。最新情報はホームページ等で御確認ください。

※本冊子（表紙・背表紙除く）はNPO法人「多胎支援フリーイラスト素材」から一部イラストの提供を受けております。



# 1. 多胎児家庭向け主要事業一覧

妊娠期から出産、育児期まで切れ目のない様々な支援を実施しています！





## 2. こころとからだを労わる支援


### (1) ♡母子保健♡

事業名	対象者	内容	利用方法 等参照先	問合せ先
1.多胎妊娠の妊婦健康診査支援	多胎妊婦の方	多胎妊娠にともない、妊婦健康診査受診票14回分を超えて自費で妊婦健康診査を受診した際に要した費用の一部を助成します。		健康部 健康推進課 ☎(3802)3111 内線433
2.産後ケア	<ul style="list-style-type: none"> <li>・荒川区に住所がある母子</li> <li>・家族等から十分な援助が受けられず、育児等に不安がある方</li> </ul>	産後のお母さんの体や赤ちゃんのケア、授乳や沐浴指導を受けられる事業です。宿泊型、日帰り型のほか、助産師が利用者の自宅へ訪問して行う訪問型の3つにケアプランがあります。		子ども家庭部 子育て支援課 ☎(3802)3111 内線3812

### (2) 🏠生活支援🏠

事業名	対象者	内容	利用方法 等参照先	問合せ先
1.産前産後支援ヘルパー派遣	<ul style="list-style-type: none"> <li>・多胎妊婦の方</li> <li>・0歳から3歳未満の多胎児を養育する家庭</li> </ul>	多胎児を養育する家庭に対し、出産・育児による心身の負担を軽減するためヘルパーを派遣し、育児や家事のお手伝いを行います。		子ども家庭部 子育て支援課 ☎(3802)3111 内線3812
2.タクシー利用料金助成・一時保育等利用料助成	<ul style="list-style-type: none"> <li>満5歳(※)以下の多胎児を養育する家庭</li> <li>※申請年度の4月1日時点の年齢</li> </ul>	多胎児を養育する家庭を支援するため、タクシー利用料金と一時保育等利用料を助成します。		子ども家庭部 子育て支援課 ☎(3802)3111 内線3812

### (3) 🧸育児支援🧸

事業名	対象者	内容	利用方法 等参照先	問合せ先
1.産後支援ボランティア派遣(訪問)	生後6か月までの赤ちゃんを養育する家庭	赤ちゃんが生まれたご家庭に育児ボランティアがお手伝いに伺います。		みんなの実家@まちや ☎(3809)4035



事業名	対象者	内容	利用方法 等参照先	問合せ先
2.ベビーシッター 利用支援 (一時預かり利 用支援)	・未就学児を養育す る家庭	日常生活上の突発的な事情等により 一時的にベビーシッターによる保育を 必要とする保護者に対して、その利用料 の一部を補助します。  <b>多胎児養育家庭は利用時間上限が多 く設定されています。</b>		子ども家庭部 保育課 ☎ (3802) 3111 内線 3821
3.ショートステ イ	・0歳及び1歳の乳 幼児養育家庭  ・2歳から中学3年 生の児童養育家庭	家庭で養育することが一時的に困難に なった場合に、宿泊でお子さまをお預か りします。  ※2歳以上のショートステイは日帰り の利用も可能です。		子ども家庭総合 センター ☎ (3802) 3765
4.ファミリー・ サポート・セン ター	生後6か月から小学 6年生の児童養育家 庭	残業、病気、冠婚葬祭、求職活動などの 理由でお子さまを一時的に預けたい時 に育児のサポートを行います。		荒川区社会福祉 協議会 ☎ (3891) 7938
5.緊急一時保育 (保育園での預 かり)	生後3カ月から小学 校就学前までの集団 保育が可能な乳幼児 を養育する家庭	保護者の方の入院・出産・死亡などで、 緊急かつ一時的に保育が必要なお子さ んを、保育園等でお預かりします。		子ども家庭部 保育課 ☎ (3802) 3111 内線 3825~ 3827
6.一時保育 (保育園での預 かり)	保育園に在園してい ない生後6か月から の小学校就学前の乳 幼児を養育する家庭	冠婚葬祭、地域・学校等の行事への参加、 研修・講習への参加、育児疲れの解消等 の理由で一時的に保育を必要とする場 合にお子さまをお預かりします。		子ども家庭部 保育課 ☎ (3802) 3111 内線 3845
7.一時預かり (子育て交流サ ロンでの預か り)	未就園児(※)を養育 する家庭  ※実施するサロンに よって対象年齢が異 なります。	理由を問わず1回2時間、お子さまをお 預かりします。		・各実施サロン ・子ども家庭部 子育て支援課 ☎ (3802) 3111 内線 3812
8.病児・病後児 保育 (保育園での預 かり)	幼稚園・保育園・認証 保育所・家庭福祉員・ 定期利用保育・認定 こども園に通ってい る満1歳以上の幼児 を養育する家庭	看護のための休暇を取得しにくい保 護者の子育てを支援します。病気(症 状が軽度の場合)または病気の回復期 にあり、保育園等に登園できないお子 さんを預かります。		・各実施保育園 ・子ども家庭部 保育課 ☎ (3802) 3111 内線 3845

### 3. 仲間をつくる・気持ちに寄り添う交流の場

#### (1) 子育て交流サロン

子育て交流サロンは、0歳から3歳までの親子が安全に楽しく遊べる場所です。

スタッフが常駐していますので、子育ての相談・アドバイスも受けられます。

開室時間などの詳しい情報は荒川区公式ホームページ（右のQRコード）をご覧ください。

サロンの中でも、多胎児向けの取組みを実施しているサロンをご紹介します。




施設名称	日時	内容	予約等
南千住七丁目保育園 子育て交流サロン「すくすく」 南千住 7-20-13 (南千住七丁目保育園内) ☎ 5615-0533	毎月第4火曜 10時30分 ～11時30分	<b>「ふたご・三つ子の会」</b> 双子・三つ子のお子さんのいる保護者の方、交流や情報交換の場にどうぞ。ちょっと悩んだとき、ほっと一息つきたいときなど気軽に遊びにきてください。	要予約 電話可
汐入おもちゃ図書館 子育て交流サロン 南千住 8-12-5 (べるぼうと汐入東館1階) ☎ 5615-4815	毎週火曜 15時～ 16時30分	<b>「レインボータイム（双子・三つ子枠）」</b> 双子ちゃん・三つ子ちゃん、いらっしやい♪おもちゃで遊んだりおしゃべりしたり、ちょっとした息抜きのお手伝いをします。移動支援（サロンへの往復の付き添い）も行っています。	要予約 電話可
きらきら子育て交流サロン 荒川 5-12-10 ☎ 3805-5742	毎週水曜 10時～12時	<b>「さくらんぼタイム」</b> ゆったりしたお部屋で楽しいおもちゃもたくさんあります。スタッフ全員、経験豊富な保育士ですので、お子さんを見守りながら育児相談も応じます。双子ちゃん・三つ子ちゃん遊びに来てね！	要予約 電話可
子育て交流サロン ilona おやこの縁側 町屋 4-16-7 ☎ 3800-2693	毎週水曜 12時～ 14時15分	<b>「双子・三つ子ちゃん cafe」</b> 双子・三つ子のお子さんのいる保護者の方、ゆっくり縁側でお茶でもしませんか？お子様を見守るスタッフを増員してお待ちしております。急なキャンセルも大丈夫です♪時間内好きなお時間にいらして下さい。	要予約 電話可
みんなの実家@まちや 子育て交流サロン 町屋 5-5-5 ☎ 3809-4035	-	<b>「双子（25）ライン」</b> これから双子を出産される方や現在双子育児真っ盛りの方などをラインで繋いでいます。双子ならではのちょっとした質問や情報交換などが可能です。外出もままならないママ・パパのためのコミュニティで、双子育児を共感しあいましょう。	-
おぐぎんざおもちゃ図書館 子育て交流サロン 東尾久 4-19-8 堀井ビル1階 ☎ 6240-8101	毎週火曜 13時～ 14時30分	<b>「レインボータイム（双子・三つ子枠）」</b> 保護者の話を傾聴し、保護者に寄り添うように心がけ、保護者が一人のお子様のお世話をしている時に、もう一人のお子様のお世話のサポートをしています。（ミルクを飲ませる、抱っこをする等）	要予約 電話可

## 子育て交流サロンスタッフから (みんなの実家@まちや 藤田房江さん)


ふたご三つ子ちゃん育児は外出もままならないので、お家に閉じこもりになりがちです。親子の居場所である子育て交流サロンでは、多胎児専用の時間を設けたり、グループラインを作っている所もあります。またサロン利用中にはちょっと育児のお手伝いをお願いし、ほっとする時間を持ちましょう。もし外出が大変なら、お手伝いしてくれるボランティアチームに依頼することもできます。

上野の双子パンダの赤ちゃんも、兄妹日替わりでひとりずつ育児していました。たくさんの育児資源を使って手助けてもらい、たくさんの人に可愛がってもらいましょう。

ふたご・三つ子ちゃんをみんなの宝物に！地域みんなで応援しています。



みんなの実家@まちやは本当の実家のように、くつろげる空間になっています♪



地域の交流の場として、皆さん和気あいあいとおしゃべり、息抜きしています♪

## (2) 双子・三つ子の集い

双子・三つ子の集いは、地域の主任児童委員が主催し、双子や三つ子をお持ちのママ・パパが集まり、情報交換をしています。息抜きの日、お友だちづくりの日としてぜひご利用ください。詳しい情報は荒川区公式ホームページ（右のQRコード）をご覧ください。

（問合せ：福祉部福祉推進課 ☎（3802）3111 内線2614）



事業名	実施日（★は保健師参加日）	時間	実施場所
双子の会 in 尾久	R5. 5 / 7 (日) 7 / 11 (火) 9 / 12 (火) ★ 11 / 12 (日) R6. 1 / 9 (火) 3 / 12 (火)	午前10時～11時30分  日曜日特別開催 午前10時～11時50分	尾久ふれあい館 2階プレイルーム
ツインズ in 荒川	R5. 4 / 8 (土) 6 / 9 (金) ★ 10 / 7 (土) 12 / 9 (土) R6. 2 / 10 (土)	午前10時～11時30分	町屋ふれあい館 2階プレイルーム
双子の会 in 南千住	R5. 4 / 15 (土) 7 / 12 (水) ★ 10 / 14 (土) R6. 1 / 10 (水)	午前10時～11時30分	南千住ふれあい館

### 主任児童委員から(南千住地区 松熊貴代さん)

主任児童委員は各地域に2名程ずつ担当がいて地域の子育ての困りごとの相談にのっています。特に双子育児等の多胎児家庭の支援には力を入れていて、双子の会や保健師と役所をつなぐ人員としてご要望に対応をしています。多胎児育児の悩みの半分は育児の手が足りずに起きる心の疲労です。そんな時には育児サポートの紹介をしたりママやご家族に傾聴し悩みの根源を見極めたりもします。解決できる地域資源に繋ぐことで問題解決をしています。そしてもう半分は一度に複数の子どもを迎え子どもの素質の違いに混乱してしまう悩みです。同じ家に生まれる子も実はそれぞれ育児の仕方や必要とされることが子により違うことは多々あること。年の差があれば受け入れやすいことが、一度に対応しなければならぬことで心理的不安は大きい場合があります。傾聴し整理してあげることのちょっとした安心感が子育てには絶妙に大切なのです。



## 4. 親子で出かけよう！あらかわ遊園！



あらかわ遊園は昭和 25 年に開園した都内唯一の区立遊園地です。

観覧車・メリーゴーランドなどの大型遊戯施設や天候に関係なく遊べる室内遊び場があります。かわいい動物とふれあうことのできるどうぶつ広場や釣り堀、都電車両を再利用したカフェ等、お子様からご年配の方まで楽しめるアットホームな遊園地です。園内にはベビールームがあり、小さなお子様連れでも安心して利用できます。ぜひご来園ください。



**魅力その1** 園内の建物（もぐもぐハウス、わくわくハウス）には、ベビールームを完備しています。授乳室は個室となっており、落ち着いて授乳できます。

その他、オムツ交換台、調乳器、使用済みのおむつを衛生的に処理できるダストボックスを設置しており、広々とした空間で清潔に赤ちゃんの身支度等ができます。



**魅力その2** あらかわ遊園のシンボルでもある観覧車は、高さ40メートルとリニューアル前より高くなりました。

天気の良い日は、スカイツリーや富士山を見ることができます。ゴンドラまでは段差がなく、バリアフリー化しており、小さなお子さん連れでも安心して楽しめます。







**魅力その3** リニューアルオープンに伴い、新装したメリーゴーランドには、馬の他にパンダや恐竜、イルカなど、お子さんが大好きな動物を配置しています。また、車イスでも乗れる馬車もあり、誰でも楽しく乗ることができます。



**魅力その4** 雨の日でも楽しく遊べる室内遊び場（わくわくパーク）がオープン。

体を動かして遊ぶ遊具やおままごとセットなど、楽しい遊び道具をたくさん用意しました。生後6カ月のお子さんから遊べるベビーラウンジもあります。



**魅力その5** どうぶつ広場の周囲を約5分かけてゆっくり周遊します。

豆汽車からは、観覧車をはじめ、ポニー乗馬場やヤギ山、たくさんの動物たちを見ることができます。







荒川区では、「読書を愛するまち・あらかわ」宣言に基づき、子どもたちの豊かな心を育むため、子どもたちが本と出会い、読書の大切さや楽しさを実感できるよう読書活動を推進しています。

「家読」とは、「家族ふれあい読書」の意味で、読書を通じて、コミュニケーションを図り、家族の絆をつくる取り組みです。家で過ごす時間にほっと一息、親子で、そして自分自身と向き合っ「家読」始めてみませんか？

忙しい毎日を送る皆さまに、年に2回発行する「家読」専門のおすすめ本リスト『うちリス』の中から、テーマ別に本をご紹介します。

むすぶ



【幼児向け】

## 『パンのかけらとちいさなあくま』

リトアニア民話

内田莉沙子／再話 堀内誠一／画（福音館書店）

ちいさな悪魔は、貧乏なきこりからパンを盗んで得意顔。ところが、おきな悪魔たちはかんかんになって「なんてやつだ！ いますぐ謝りにいけ」と怒ります。ちいさな悪魔は、お詫びとして、きこりのために働くことになりました。



きずな



【高学年～向け】

## 『ぼくはおじいちゃんと戦争した』

ロバート・K・スミス／著 こだまともこ／訳（あすなろ書房）

おばあちゃんが亡くなって、すっかり元気がなくなったおじいちゃんが、ピーターの家に引っ越してくるようになりました。いっしょに暮らせるのはうれしいけど、おじいちゃんの部屋にするため、ピーターはお気に入りだった自分の部屋を追い出されてしまいます。ピーターは、部屋を取り戻すために、おじいちゃんと戦争をはじめます。



『うちリス』の詳細は荒川区公式ホームページ（右のQRコード）からご覧ください。



## 6. 先輩ママ・パパからの応援メッセージ

本冊子をご覧の皆さまへ、多胎育児の経験を経たママとパパからエールが届きました！

### 📣先輩ママから

私は2011年、東日本大震災の時に多胎妊婦でした。人のことを心配しても会いに飛んでいけないし、世の中は急に不便に不安になりました。そんな時「それぞれの持ち場で、できることを」という言葉に支えられました。産後・子育て中は、多くの方々に、相談にのってもらい、代わってもらい、助けてもらいました。周囲には、育児の専門・得意・歓迎な方々がいます。申し訳ないな…と悩み過ぎず、「助けてもらって感謝して生きていく」と決めました（笑）そして安心したら、不思議とやる気も出てきます。

楽しかったことを振り返ると、動きがリンクして可愛かったこと、保育園で覚えてきた芸を家で披露してくれたこと、ママの取り合い、親子一对一の時間、等です。

私は初めから違う個体と思っていますが、周囲には同一に捉えられることが多いです。また、たくさん「かわいい」とか「大変ね」と声をかけてもらいました。目立つからこそ一人で抱え込まず、皆で分担できると良いです。

今、子どもたちそれぞれに別のお友達ができて、自然と、顔が広いママになっています。いずれ迎える思春期も、ママ友と情報共有できるネットワークがあると心強いです。

いつの時代もどんな子育ても大変です。皆十分頑張っているから、ご自愛ください。私たち親子も成長するにしたがって、何かお役に立てれば嬉しいです。（お子様：♂+♂、10歳）

### 📣先輩パパから

我が家の場合は双子でしたが、双子の育児は想像以上に大変です。様々な場面で、上手いかわないことや苦勞することが多々出てきます。間違いなく。だからこそ、パートナーと協力しながら、家族や行政など周囲の力も最大限借りながら、乗り越えていくしかないのだと思います。

ただ、双子は可愛い。一人でも可愛いのに、それが同時に二人も存在しているのですから。育児中は苦勞が勝りますが、今振り返ってみると、かけがえのない体験をさせてもらった子どもたちにただただ感謝です。

ちなみに我が家は年子でもう一人生まれたので、苦勞がさらに追加されましたし、現在も育児に奮闘中ですが、バタバタの日々の中で、子どもたちの確かな成長を見届けることができるのは、この上ない喜びだと感じています。皆様もひとりで頑張りすぎず、ある程度力を抜いて、貴重な多胎育児を楽しんでください。（お子様：♂+♀、12歳）



# ***Memo***

登録 (04) 0134号



荒川区

## 多胎児家庭応援ガイドブック

発行：荒川区子ども家庭部子育て支援課子育て事業係

〒116-8501 荒川区荒川2-2-3

TEL 03-3802-3111 内線 3812

FAX 03-3802-4919