

# さが多胎ネット通信

9号



## はじめに

今年の夏もとても暑かったですが、みなさんお元気でしょうか？私が子どもの頃は、30度になる日は特別に暑い日だったと記憶していますが、今では40度を超える日もあり、確実に地球温暖化が進んでいると感じます。子どもたちが麦わら帽子に虫取り網を持って虫取りをしていた夏の風景はもう見られなくなりましたね。身近なところに子育て支援の施設などの人が集える場がなければ、どうやって家族以外の大人や子どもたちに出会えるだろうと思います。これからますますそのような施設が必要不可欠になると思います。自分の子どもたちが親になり、私は祖母になってますますこれからの親子の大変さをかみしめています。どうか子どもたちが健やかに育つ社会でありますようにと願います。

さて、私事ですが、7月に3台玉突き事故の真ん中という、最悪な事故にあってしまいました。後ろから追突されて、その弾みで前の車に追突し、私の愛車は廃車になってしまいました。廃車になるなんて、結構ひどい事故だそうです。かなりの衝撃でした。むち打ちの症状できつい日も多く、しっかり治療をしなければと頑張っています。

ただでさえ忙しい日々なのに…本当に悲しくなります。改めて健康第一ですね。自分がこのような事故にあって、これまでよりさらに安全運転を心がけるようになりました。どうかみなさんもくれぐれも気をつけて安全運転に心がけましょう。

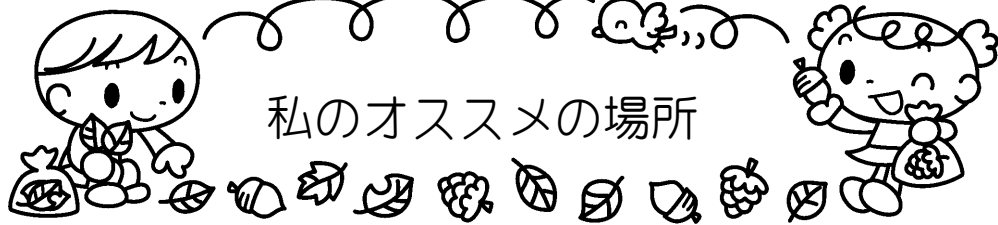
これから秋になり、過ごしやすくなると思います。いろいろな行事も予定されていることと思います。振り返る日が来た時に宝物の思い出になりますように、一日一日を大切に過ごしてくださいね。

今後ともどうぞよろしく願いいたします。

さが多胎ネット

代表 中村由美子





## 私のオススメの場所

多胎育児経験のあるパパ・ママに聞きました。次号に引き続き「わたしのオススメの場所」です。佐賀県内や近隣県内のいろいろな施設を教えて頂きました。ご協力頂いた皆様ありがとうございました。気を付ける所等も、とても参考になります。ぜひ、お出かけの参考にさせていただければ幸いです♡  
今回は、家族でよく行くオススメの場所編です。

Yさん：双子（男・女）  
神野公園（佐賀市）



☆良いところ

子どもたちがしっかりお座りできるようになってから、大人が2人いるときによく遊びに行っていました。小さな遊園地なので、子どもたちが小さい頃はちょっと連れていけて楽しめます。桜の季節にはお弁当を持ってお花見に行っていました。

Kさん：双子（女、女）が0-3歳の頃  
本庄公園（佐賀市）

☆良いところ

とりあえず広いし、木が植えてあり  
どんぐりを拾ったりできる！

☆気を付けるところ

遊具が大きいので小さいうちはよく見てあげたほうが良いです！



O・Rさん：双子（男・男）1歳  
水影天神社（鳥栖）



☆良いところ

ボール遊びや遊具もあり、  
大きい子とも一緒に遊べます。

☆気を付けること

小さい子の遊ぶ遊具がないため、  
1人ずつ見ていないと危険があります。

Nさん：双子  
夢咲公園（佐賀市）

☆良いところ

広い遊び場と砂場があるので、お砂場の遊び道具や、ボールを持って行くのがおすすめです。いろいろな滑り台があって、子どもの成長にあった滑り台で楽しめます。秋には公園の周りをお散歩して、葉っぱやどんぐりなどを拾って遊びました。



Yさん：双子（女・女）5歳と、姉10歳  
鳥類センター（久留米）

☆良いところ

いろいろな鳥がいたり、小動物と触れ合うことができる。屋外や屋内に昼食を食べるスペースがある。



Sさん：双子（男・女）5歳  
玄海町次世代エネルギーパーク あすぴあ

☆良いところ

アスレチック系の遊具やゴーカート、噴水、ロードトレインなど無料とは思えないほど設備が充実していて、長い時間楽しめます。空き地も多いので、弁当を持っていき、テントをはってピクニックをすることもできます。結構広いので、大人は2人以上いる方が安心だと思います。

☆気を付けるところ

たくさん遊ぶものがあるので、我が家は時間に余裕を持って出かけるようにしています。



## 子育て体験談

多胎児のママたちがそれぞれの出産・子育て体験談を綴っています。今回は双子の先輩ママ、Hさんです。

今から約10年前、私は長男が4歳の年に一卵性の双子を授かりました。病院で妊娠が分かった際は、胎嚢が1つでしたが、次の検診で心拍が2つあり一卵性の双子ということがわかりました。「大変だ！！母に言わなきゃ！」その当時は実家に住んでいたため、母に手伝ってもらわなければと、真っ先に母に電話しようとしたのですが、主人に報告するのが先だよね。と、とりあえず、主人に電話した後に母に報告し「私が大変になるやんね！！」と母が慌てていました。1年前までは実家から離れた県外に住んでいたため、授かるべくして授かったと思いました。

そのうち、悪阻がきて臭いに敏感になり、スーパーの臭いやご飯の臭いが駄目になり家事ができない状態になりました。仕事以外では家でずっと寝こみ、母に助けてもらいました。

性別が男の子と分かった際、私は泣きました。嬉し涙では無く、不安の涙でした。長男は育てにくさがあり、男の子3人になったら、私は育てられるのだろうか…と不安になったのです。更に、周りに双子を出産した人がおらず、金銭面は？リスクは？ネットで情報を探せば多胎のリスクばかりに目が留まり、実際に双胎間輸血症候群疑いになり不安は増大していきました（その後、疑いは無くなりました）。そんな時に、経験者の方と話がしたいし、子どものお譲りも欲しくて、えだまめクラブに参加しました。人見知りをする私にとっては意を決しての参加でした。HさんやNさんは優しく話しかけてくださり、多胎ママやおばあちゃんもおられ、双子のお子さんには癒され、参加して良かったなと思いました。

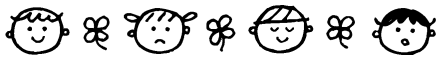
妊娠週数が経つにつれ少し動けばお腹が張り、長男の世話もままならなくなりました。双子の発育遅延が分かり妊娠34週で入院となりました。長男のことが心配でしたが、延長保育は年上の子と楽しく過ごしたようで言葉の数が一気に増え、成長の機会となりました。36週で陣痛が来て経膈分娩で出産しました。1,994gの子は貧血、2,074gの子は黄疸となり、2人は3週間の入院の後、退院しました。

子育ては実家に住んでいるとはいえ、母は仕事をしていたので昼間は頼れず、病院で泣きやまない具合の悪い2人を抱えながら順番を待つのが辛かったです。2人をあやしながら涙を流していました。

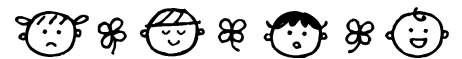
ファミリーサポートなどを使おうかと思ったときもありましたが、私が働いていない我が家の収入では難しく「私が頑張ればいいんだ。他のお母さんは皆やっている。」と自分で自分を苦しめていました。今思えば、「助けて！」と周りを頼れば良かったのに…と思います。また、行政の支援があったら…と何度も思いました。出産した某病院では多胎を妊娠出産している方と会うことは無く、もっと勉強会や交流会をしたかったという気持ちが私の中でくすぶりしました。虐待のニュースを見ると1つ何か掛け違えば私だったのかも知れないと思います。

私は不安だらけの多胎の妊娠出産で、もう少し楽しく過ごせたら良かったなと思い、これからの多胎家族のお手伝いをしたいと《さが多胎ネット》に参加しています。私の体験が、皆さんのヒントになればいいなと思っています。是非、お話ししましょう！





## 我が子自慢



なかなか人前では自慢をしにくいですが、人に聞いて欲しい事、多胎を育てて良かったな～。と思う事が沢山あるのではないのでしょうか？ HAPPY を皆で分け合いましょう♡

ご協力いただいた皆様ありがとうございました。

### 2歳双子(男・男)

うちの子とも自慢は、2人ともですが、1人が何かをできた時に、もう1人が手を叩いて喜んで褒めてあげることです。(Yさん)

### 6歳双子(女・女)

#### ●親が相手できない時でも2人遊びが永遠に続く

ぬいぐるみを仲間に見立てたり、布をドレスにしたり、椅子を並べて船にしたり、足りないものは紙や端材を使って、2人で遊んでいます。セロテープの消費は半端ないけど、そこは仕方ない。

創作意欲優先で、毎日すごいものが生み出されています。

#### ●読む、書くが早かった

赤ちゃんの頃から、読み聞かせが大好きだったのもあり、文字を覚えるのがとても早かったです。双子なのでバッチリ年齢に合ったもの、タイムリーに興味あるものを選べたおかげだと思います。

年齢が違う兄弟だと2倍3倍かかる時間をまとめてできるのはありがたかったです。

#### ●ケンカはOKできるところ

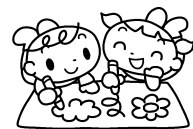
力も知恵もあまり差がないので、いつの間にか笑い合ってます。助かります。

#### ●「姉」「妹」を交換できる

戸籍上は姉、妹としてますが、姉になった子だって甘えたい。妹となった子だって世話焼きたい。気分によって入れ替わっています。

#### ●「どっちがどっちでしょう？」ってクイズ出して遊べる

双子ならではの遊びが楽しそうです。(a.hさん)



### 7歳双子(男・男)

長い夏休み明けの登校日、ちょっと不安気でしたが、言葉や態度には出さなくても、お互いを頼りにしているように感じました！スムーズに2学期をスタートでき、双子でよかったなと思った瞬間でした♪

また、最近はゲームにハマっていますが、時間を制限しているので、他の時間は2人でわちゃわちゃ遊んでいます！ケンカもしますが、相手がされて嫌なことはしないなど手加減がようやくできるようになり、仲良く遊べるようになったなと感じています^^

小さい頃は『2人で遊べるからいいね』とよく言われていましたが、全然遊べないんだけどなーと思っていました(^-^);

そんな時間があつたからこそ、今がとっても嬉しいことに感じられるのかなと思います♡ (N・Tさん)

### 高校生双子(男・女)

- 高校生になってもとても仲が良い。ケンカしてもいつの間にかすぐ仲直りしている。  
(ただ、外では仲良しな素振りを見せません。さすがに恥ずかしいみたいですわね。)
- 高校生になっても〇〇くん、〇〇ちゃんと呼びあっている。
- どちらかが高熱で自室に隔離した時は、健康な方もおとなしくなる。そして復活するとちょっかいいを出しまくる。これは小さい頃から高校生の今も変わりません。
- 2人とも、双子でよかったと思っている！  
双子には、親子とはまた違う、双子にしかない絆があるような気がします。(T.Tさん)

### 双子(男・男)

双子が所属していた男子バスケットボール部では、ミニバスからの厳しい練習とこれまでの経験を活かし、2人ともレギュラーメンバーとしてチームに貢献し、見事全国中学ベスト8となる事ができました！！

2人だったから、厳しい練習も一緒に頑張れたようです。(Iさん)



### 31歳双子(男・女)

私の双子は男女の双子で、もう31歳になりました。下に28歳になる次女もいます。

それぞれ結婚して、子どもにも恵まれました。孫たちはとてもかわいいです。

私の双子自慢は、大人になっても素直で優しいところと、双子でよかったとってくれてる事がなにより嬉しいです。

私も双子の母親でよかったと心から思っています。(Y.Nさん)

### 双子(女・女)

双子の自慢というより、双子を育てた私の自慢になりますが…

双子が成人した今、特別な経験と、仲間との素敵な出会いがあった事が自慢出来ます！

私の人生が心豊かなものになりました。

もちろん、双子を授かった時の不安、子育てに苦労した事など苦しかった思い出もありますが、今は私の双子にとっても感謝しています。

(Y.Hさん)



## ～ 多胎ファミリー交流会を開催しました ～

5月13日(土)に、唐津のモーヴィからつで開催しました。当日はあいにくの雨模様でしたが、会場のモーヴィからつは室内の遊具も充実しているため、子どもたちはとても楽しんでいました。昼食の後はキッチンスタジオに集まり、ママグループとパパグループに別れて、日頃の子育てのことなどについて談義しました。それぞれの家庭の育児のことなどについて情報共有できる機会はとても貴重ですわね！今回の多胎ファミリー交流会は、パパピアサポーターのみなさんに企画してもらいましたが、パパピアのみなさんは、今後もこのようなイベントを企画して下さるようです。楽しみですね♪ちなみに、モーヴィからつは、体を使って遊ぶ遊具が沢山あり、子どもたちがとっても楽しく遊べる場所でした。まだ行かれたことがない方は、ぜひ行ってみてください。オススメです。

## これからの活動予定

### ◆さが多胎ネット(佐賀県補助事業含む)

10月	11日(水)	双子・三つ子のプレママと先輩ママのオンラインおしゃべり会(協力:NHO 佐賀病院)
	5日(木)・12日(木) 19日(木)・26日(木)	佐賀市委託講座 多胎児育児講座 (連続全6回 ※2月のアフターフォロー講座を含む)
11月	2日(木)	双子・三つ子のプレママと先輩ママのオンラインおしゃべり会(協力:NHO 佐賀病院)
	8日(水)	双子・三つ子のプレママと先輩ママのオンラインおしゃべり会(協力:NHO 佐賀病院)
	11日(土)・20日(月) 25日(土)	佐賀県補助事業 多胎児育児講座 (共催:嬉野市) (連続全4回)
12月	2日(土)	
	13日(水)	双子・三つ子のプレママと先輩ママのオンラインおしゃべり会(協力:NHO 佐賀病院)
1月	10日(水)	双子・三つ子のプレママと先輩ママのオンラインおしゃべり会(協力:NHO 佐賀病院)
2月	14日(水)	双子・三つ子のプレママと先輩ママのオンラインおしゃべり会(協力:NHO 佐賀病院)
	25日(日)	多胎妊婦ファミリー教室(オンライン)
	29日(木)	佐賀市委託講座 アフターフォロー講座
3月	13日(水)	双子・三つ子のプレママと先輩ママのオンラインおしゃべり会(協力:NHO 佐賀病院)

※双子・三つ子のプレママと先輩ママのオンラインおしゃべり会(協力:NHO 佐賀病院) 第2水曜日

### ◆グリンピース(佐賀市)

10月	3日(火)	おしゃべり会
	17日(火)	おしゃべり会
11月	7日(火)	おしゃべり会&おゆずり会
	21日(火)	ゆめ・ぼけっとサロン
12月	5日(火)	おしゃべり会
	19日(火)	クリスマス会 (城東保育所サロン)
1月	16日(火)	ゆめ・ぼけっとサロン
2月	6日(火)	おしゃべり会
	20日(火)	おしゃべり会
3月	5日(火)	おしゃべり会
	19日(火)	ゆめ・ぼけっとサロン



・時間 10:15~11:40

・会費 1家族100円

・場所 ほほえみ館4階 軽スポーツ室

・問い合わせ 佐賀市健康づくり課母子保健係

TEL 0952-40-7282

・代表 中村TEL 090-2503-2564

◆えだまめクラブ(鳥栖市)

10月	12日(木)	主におしゃべり会として多胎育児の情報交換会を行います。 (変更になる場合もあります。)
11月	9日(木)	
12月	7日(木)	
1月	11日(木)	
2月	8日(木)	
3月	7日(木)	

- 時間 10:00~12:00
- 会費 1家族につき100円
- 場所 鳥栖市児童センターよちよちルーム  
(元町 1228 番地 1 社会福祉会館内)
- 申し込み 当日可  
※事前申し込みが必要な時もあります
- 問い合わせ 鳥栖市児童センター  
TEL 0942-85-3616

◆武雄市子育て総合支援センター

多胎児子育てサロン(武雄市)

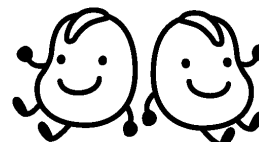
- 臨時開催にて実施  
実施時期については、武雄市子育て総合支援センターへ(0954-36-3700)確認をお願いします。
- 場所 武雄市子育て総合支援センター  
(武雄市北方町志久1674-2)
- 対象 多胎児を妊娠中の方(家族を含む)  
多胎児を子育て中の方  
多胎児を育てた経験者の方
- 問い合わせ 武雄市子育て総合支援センター  
TEL 0954-36-3700

◆唐津多胎児サークルぴーなっつ(唐津市)

- 不定期開催にて実施  
実施については、インスタにてお知らせいたします。
- 場所 りんく3階
- 問い合わせ  
Instagram: karatsu\_tatai

◆伊万里市子育て総合支援センター

- ☆多胎児さんの広場(伊万里市)  
「そらまめ広場」を毎月一回行っています。  
わくわく広場「そらまめ広場」  
日時・毎月第 1 火曜日  
10:00~15:30  
※ランチタイムも、ご利用頂けます。
- ※そらまめ広場だけでなく、その他の広場の参加も可能です。  
詳しくは、伊万里市子育て支援センターぽっぽ  
TEL 0955-23-5197  
までお問い合わせください。



各サークル、感染症の感染状況により、中止または延期になっている場合もあります。  
一度各サークルへお尋ね下さい

〈編集後記〉

今年の夏はいかがだったでしょうか?コロナウイルスも5類になり、昨年までの夏に比べると少し動きやすくなったような気がします。各地で夏祭りやイベント等も久しぶりに開催され、私の住んでいる鹿島市でも、4年ぶりに「鹿島踊り」が実施されました。やっと、元気な夏が戻ってきたような気がしました。

久しぶりに実家に帰られてた方や、遠出が出来た方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

まだまだ予防はしながらですが…、思い出作りを沢山したいですね♡ (谷口)

◆問い合わせ さが多胎ネット

- ◆代表 中村 由美子
- ◆所在地 佐賀市本庄町大字本庄 1313 番地  
佐賀女子短期大学内
- ◆携帯 090-2503-2564
- ◆メール sagatatainet@gmail.com
- ◆ホームページ  
<https://sagatatai.net>  
令和5年10月発行