



## はじめに

さが多胎ネット  
代表 中村 由美子



令和6年度を迎えました。みなさまにはますますご健勝のことと存じます。また日ごろから当会の活動にご理解ご協力をいただき、誠にありがとうございます。今年も無事にこのニュースレターにて、みなさまに活動のご報告ができますことを心より感謝いたします。

さが多胎ネットは令和元年5月に発足し、令和2年度からは佐賀県が多胎支援に取り組むことになりました。

今回のニュースレターの特集(P3)は、佐賀県が取り組む多胎支援のなかで「ヘルパー派遣」について紹介しております。どうぞご覧いただければ幸いです。

最後に、さが多胎ネットは行政、医療、福祉、地域支援者等と、当事者（ピアサポーター）が連携して多胎支援を行い「多胎の妊娠・出産・育児の切れ目のない支援」を目指しています。それぞれの分野でつながり合い、補い合うことで、よりよい支援をしていくことができると思います。これからもみなさまの応援を力にして、多胎支援活動に邁進していく所存です。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

## 私たちの活動

- 交流・啓発事業
  - ・ピアサポーターが多胎の妊婦さんと情報交換します
  - ・佐賀県内の多胎児家庭の交流を図ります
  - ・当事者同士で情報交換 子育ての工夫の仕方や悩みを共有します
  - ・講演会や勉強会を行います
- 情報発信
  - ・ホームページ（さが多胎ネット：<https://sagatai.net>）
  - ・ブログ・SNSでの情報発信
  - ・ニュースレター等の発行
- 育成・支援事業
  - ・佐賀県内にて多胎児育児サークルの育成や活動を支援します
  - ・ピアサポーター育成の講座やスキルアップ研修を行います

## 令和5年度 活動報告

ピアサポーター養成講座	8月27日(日)	多胎児育児講座（連続講座）	嬉野市	11月20日(月)/25日(土) 12月2日(土)
ピアサポータースキルアップ研修	8月26日(土)		小城市	3月8日(金)
多胎妊婦と多胎児育児経験者との交流会(第2水曜日) 協力：独立行政法人国立病院機構 佐賀病院	5月10日/9月13日 10月11日/3月13日	多胎児育児講座 (佐賀市委託講座 連続全5回)		10月5・12・19・26日 11月2日 フォローアップ2月29日
		多胎パパの交流会		5月13日(土)
多胎家庭訪問（保健師に同行）	計11回	ピアサポーター勉強会		1月14日(日)/27日(土)
健診ピアサポート	計4回	気になる子の多胎児育児の勉強会		6月10日(土) 11月18日(土)
多胎妊婦ファミリー教室 (オンライン)	6月15～25日(動画配信) 6月25日(日) 交流会※中止 10月12～22日(動画配信) 2月15～25日(動画配信) 2月25日(日) 交流会	サークル・集いの場支援		随時開催
		スタッフ会議		計4回
		通信・ニュースレター発行		年3回

## 佐賀県内の多胎育児サークル＆集いの場マップ



- 双子・三つ子サークル グリンピース ○●  
佐賀市健康づくり課母子保健係 TEL：0952-40-7282
- 双子・三つ子サークル えだまめクラブ ○●  
鳥栖市児童センター TEL：0942-85-3616
- 伊万里市子育て支援センターぽっぽ そらまめ広場 ○●  
伊万里市子育て支援センター TEL：0955-23-5197
- 武雄市多胎児子育てサロン ○●  
武雄市子育て総合支援センター TEL：0954-36-3700
- さくらんぼの会（多胎児の会） ○●  
唐津市保健センター TEL：0955-75-5161
- 唐津多胎児サークル ぴーなっつ ○●  
NPO 法人唐津市子育て支援情報センター  
TEL：0955-72-2288
- 嬉野市《ふたご・みつごの日》 ○●  
こどもセンターリュック TEL：080-6408-5856

### 双子・三つ子サークル グリンピース



毎月2回、佐賀市のほほえみ館で開催。おしゃべり会や季節ごとの行事の他、サロンの先生による親子ふれあい遊びなどを行っています。

### 双子・三つ子サークル えだまめクラブ



毎月1回、鳥栖市児童センター内で開催。多胎児ならではの子育ての工夫などの情報交換や、お譲り会などを行っています。

### 武雄市多胎児子育てサロン



武雄市子育て総合支援センターで随時開催。先輩ママやブレママの参加もあり、楽しいおしゃべりの中で安心感や連帯感が生まれています。

### 伊万里市子育て支援センターぽっぽ そらまめ広場



伊万里市子育て支援センターぽっぽで開催。いつも温かい雰囲気の中で行われています。  
※双子・三つ子サークルそらまめは休止していますので、そらまめ広場をご利用ください。

### 唐津多胎児サークル ぴーなっつ



りんく4階交流室にてぴーなっつ交流会を開催しています！参加者同士悩みを相談したり、情報交換をしております！お気軽にご参加ください。詳しい日時などはInstagramに掲載しております。





# ～佐賀県多胎家庭支援ヘルパー派遣事業について～



多胎児を妊娠中の妊婦の方や、**2歳未満**の多胎児のお子さまを子育て中の御家庭の、負担感を軽減するために、ご自宅でヘルパーさんに家事や外出のお手伝いを行ってもらうサービスです。

利用対象者	佐賀県内にお住まいの方で、 (1)多胎児を妊娠されている妊婦の方 (2)誕生日から <b>24</b> か月後の月の末日を経過しない多胎児を子育て中の家庭 ●対象となる方には、母子手帳交付時等に市町の窓口などで申請をしていただくと、「佐賀県多胎家庭支援ヘルパー派遣事業利用券」をお渡します。
サービス内容	県が契約している事業者のヘルパー等が自宅を訪問し、家事支援(食事の準備及び後片付け、衣類の洗濯、居室等の掃除及び整理整頓、生活必需品の買い物等)や外出支援(保護者同伴での外出支援、病院などへの受診付き添い等)を行います。
利用できる時間・曜日	●利用時間:原則として、午前8時から午後6時までです。 ●利用できる曜日:原則として、月曜日から土曜日までです。 ただし、祝祭日や年末年始(12月29日から翌年1月3日)は除きます。
利用回数の上限	●利用回数は、原則として、「利用券」を受けた日から、多胎児のお子さまの誕生日から <b>24</b> か月後の月の末日までに、総計48回(96時間以内)までです。 ●1回の時間単位は2時間以内とし、1日の利用回数は、原則、最大2回(4時間)までです。 ●別にお渡しする、「佐賀県多胎家庭支援ヘルパー派遣利用管理票」で、ヘルパーと一緒に回数を確認してください。(ヘルパーが記入します)
利用料金	●サービスの利用料は無料です。 ●ただし、ヘルパーの交通費や駐車場料金が生じる場合は、実費相当額を負担していただきます。その分は、直接ヘルパーにお支払いください。 ●ヘルパーに依頼した生活用品等の買い物等に係る費用も、負担してください。
問合せ先	佐賀県庁こども家庭課 母子保健担当 住所:佐賀市城内1丁目1-59 電話番号:0952-25-7568

## ○●佐賀県多胎家庭支援ヘルパー派遣事業についてアンケートを取ってみました○●

### ●利用した理由、目的を教えてください

- ・予防接種、健診、保育園サロン参加のため
- ・仕事復帰に備えて利用
- ・離乳食後期になり、離乳食を作るのが負担になったため
- ・家事ができなかったため
- ・買い物支援、夕食準備、通院支援をしてもらいたかったから

### ●利用しない理由を教えてください

- ・他人を家に入れることに抵抗があるから
- ・お願いすることに対して全て指示を出さなければいけないので結局休めないと思ったから
- ・産前はあまり困ることがなかったから

### ●利用した感想を教えてください

- ・ヘルパーさん(大人の方)と一緒にいてくれると安心して外出ができた
- ・外出時にサポートしてもらい、すごく助かった
- ・ヘルパーさんは人柄もよく、話しやすくてリフレッシュできた
- ・もっと早く利用すればよかった
- ・多胎児連れの外出は負担が多く、自宅に籠る日々だったので話し相手になってもらい助かった
- ・子どもの離乳食の作り置きをしてもらいかなり負担が減った。しかも大人用の夕食も作ってもらい、自分の時間や子どもと遊ぶ時間が増えてよかった
- ・双子のお世話で家事がまともにできず、家の中がとても散らかっていたので、本当に助かった



## 日々の生活応援させて下さい!!

何を依頼したら良いかわからない方も、1度コーディネートでお話だけでもしてませんか？お話しする中で単発や週1回でも、この制度を利用してみたら助かるかもしれません。ご家庭ごとの大変さ、手伝って欲しい事柄をお聴きしながら、私たちがサポート出来るコトを丁寧に対応していきます。ご家族の笑顔が増えると「赤ちゃんもみんなも嬉しい!!(^\_^♪)そんなお手伝いをしています。スタッフは、保育士、看護師、県の子育て支援員の資格を持ち、我が子の子育て経験だけにとどまらず、定期的な研修で日々研鑽を積んでおります。どうぞ安心してご連絡下さいね!!(^\_^♪)

### ★☆お問い合わせ窓口☆★

「社会福祉法人グリーンコープ 子育てサポートセンターwatage」 080-3483-2529(内山)

※本事業は、佐賀県の委託を受けて、社会福祉法人グリーンコープ watage が実施しています。

## ピアの声

ピア（peer）とは、仲間や同じ立場の人という意味で、多胎支援にピアサポートは欠かせません。同じ立場に立ったことがあるからこそ、できるサポートがあります

### ピアサポーターになって

小城市 藤川万穂さん

初めての妊娠で双子を授かり、何も知らない私は一回で2人産まれるならラッキーなんて考えていました。総合病院で初めて受診した時「多胎妊娠は異常妊娠です。」の言葉とたくさんのリスクを聞かされ何それ怖い。と思いながら妊娠～出産、手探りの育児がスタートしました。周りに双子を持つ知人はおらず、市役所で双子のサークルがあるか聞いてもなく、アドバイスを聞いてもあまり参考にならない事ばかりでした。かわいいはずの子どもと3人で過ごすことに恐怖を感じる日もありました。

やっと知ることができたグリンピースに参加して他の双子ママのアイデアを見たり聞いたりできてそれまでどうしようと思っていたことが解決できました。少し話すだけで気持ちが軽くなり、多胎を育てているのは私だけじゃないんだと前向きになれました。

多胎と聞いて妊娠や育児など様々な面で不安を感じる方は多いと思います。少しでも気持ちが軽くなってもらえたらいいなと自分にできるお手伝いをしています。



### ピアサポートを受けて

佐賀市 松村佳織さん

一歳半検診のお手伝いをさせていただきました。お兄ちゃんの時に大変すぎて涙が出そうだった一歳半検診。今回は中村さんに一緒に来ていただきたくて、市役所だけでなく直接お願いして来ていただきました。

普段ベビーカーが抱っこ紐に入れているので、2人とも解放してしまう一歳半検診はとても大変でした。どの場面でも、すぐそばに頼れるサポーターさんがいてくださってとても助かりました。

また、なにかをお願いできるだけでなく、双子の母という私と同じ目線でそこにいてくださるのがとてもありがたかったです。

1人で行っていたらどんなにボロボロになっていたことでしょう…。お手伝いだけでなく心も支えていただきました。一緒に行ってくださいって本当にありがとうございました！



### 問い合わせ

さが多胎ネット

◆代表 中村 由美子

◆所在地 〒840-8550

佐賀市本庄町大字本庄 1313 番地

佐賀女子短期大学内

◆携 帯 090-8626-2535

◆メール sagatatainet@gmail.com



Instagram



X



Facebook



