



## さが多胎ネット通信

令和7年12月発行

◆問い合わせ さが多胎ネット  
◆代表 中村 由美子  
◆所在地 佐賀市本庄町本庄 1313 番地  
佐賀女子短期大学内  
◆携帯 090-8626-2535  
◆メール sagatatainnet@gmail.com  
◆ホームページ <https://sagatatai.net>

いよいよ12月。街のあちこちがクリスマスムードに包まれ、なんだか大人も子どももワクワクします。今年も残すところわずかとなりました。一年を振り返りながら、子ども達の成長を喜びつつ、家族みんなで穏やかに一年の締めくくりをしていきたいですね。



### 多胎ファミリー交流会のお知らせ

～繋がろう・話そう・楽しもう！～

日時 12月7日（日）10時～12時  
場所 佐賀市ほほえみ館1階  
対象 多胎家族、多胎児の子育てに携わっている方、多胎支援をしている方や関心のある方など  
入場 無料  
内容 佐賀女子短期大学の保育を学ぶ学生さんと遊びのコーナーでたくさん遊ぼう。パパの座談会もあります。  
※「抱っこボランティア」や「子どもボランティア」を募集しています。

後援 佐賀県 佐賀市  
主催 さが多胎ネット  
協力 佐賀女子短期大学  
お問い合わせ

090-8626-2535



#### 編集者のオススメの絵本

« くらいくらい »



はせがわせつこ/文  
やぎゅうげんいちろう/絵

暗いところから…「でんきをつけてちょうどいい」「ついた！」この繰り返しが楽しく、次は誰が出てくるかな？とワクワクしながら読める本です。言葉のリズムも心地よく、ページの中のスイッチをつける真似をしながら読めるのも魅力のひとつ。遊び感覚で楽しめるので、小さなお子様にもぴったりです。

« 十二支のおはなし »



内田麟太郎/文  
山本孝/絵



お正月に向けて読んでいた、ぴったりの一冊です。

「ねずみはどうして一番になれたの？」「どうして猫はいないの？」など、子ども達が気になる十二支の由来が、ユーモラスに描かれています。動物たちの表情豊かな絵も楽しい一冊です。家族で干支の話題が広がる、温かい時間を作ってくれませんか？



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Nさんです

私の家には18歳の双子、年子（学年は2つですが）17歳の子どもがいます。一度目の受診の時には一人との診断でしたが、二週間後の受診時に「おやっ？もう一人。増えてる！双子の妊娠だよ！」先生も私もビックリしました。

それからすぐに極度のつわり。双子の妊娠でホルモンバランスが崩れ、なにも食べられなくなり入院しました。

退院後もしばらくつわり症状が続きましたが、おなかの方は順調。張る事もなく職場が産婦人科（私は事務職）なので、なにかあればすぐに診察してもらえる安心感もあり産休ギリギリまで働くことが出来ました。

33週、「一人だけ28週くらい程で、発育が遅れている」と診断を受け緊急手術。大きな不安を抱えたまま母親となりました。

二人とも小さかったので約1ヶ月半は母乳を持って病院へ。先生や看護師さんからは「自分たちなりに大きくなっていますよ！」や「周りとは比べなくていいから。」と声をかけて頂き、小さながらも懸命に頑張っている姿に、私も頑張ろう！と思う日々でした。

双子も退院し子育てが開始。おなかを空かせて泣くのも機嫌が悪くなるのも一緒。しかし、寝てくれるの別々。夜は主人もいるので一人ずつ抱っこやおんぶで寝かしつけていました。だけ日中は私だけ。常にどちらかの子どもに向かっている感じでした。

長くしないで次の妊娠。ひどいつわりに双子・家のこと…もういっぱいになりすぎて主人の実家へ行き同居しました。

下の子が生まれた時は1歳2ヶ月、ほぼ三つ子の状況です。まだ自分たちでできることも少なく、大人の手が必要な時。なんでも私がしなければいけないと思い込み外に出掛けることもなく、周りとの交流も相談や話し相手もいません。孤立状態でした。今思い返せばこの数年が一番大変だった記憶です。

今はグッズなどがたくさんあります。子育てサロンも広場も活用してください。いろんな情報や方法が聞け、安心して過ごせます。なんでも気軽におしゃべりができれば、今以上に子育ても楽しめます。

一人で完璧を目指さないように。周りに助けを求めて大丈夫です。手を貸してくれる人はたくさんいますよ。

私も子どもたちが大きくなり、なにかお役立てればといつも思っています。地域の子育てボランティアに参加するなど、ママや子どもたちと関わっています。

子育てもあつという間です。あとで振り返ってみた時、たくさんいい思い出があるなあ、という日が皆さんにもくるはずです。楽しんでください。



## ★ さが多胎ネット 今後の予定 12月～3月 ★



| 月   | 日      | 予 定                 |
|-----|--------|---------------------|
| 12月 | 7日(日)  | 多胎ファミリー交流会          |
|     | 9日(火)  | 多胎児育児講座(出張サロン) 鳥栖市  |
| 1月  | 18日(日) | 多胎児育児講座(出張サロン) 唐津市  |
| 2月  | 21日(土) | 多胎児育児講座(出張サロン) 伊万里市 |
|     | 22日(日) | 多胎妊娠ファミリー教室(オンライン)  |
| 3月  | 2日(月)  | 多胎児育児講座(出張サロン) 武雄市  |

## ★ 各サークル 今後の予定 12月～3月 ★

### 《グリンピース》



| 月   | 日      | 予 定                 |
|-----|--------|---------------------|
| 12月 | 2日(火)  | おしゃべり会              |
|     | 16日(火) | クリスマス会<br>本庄こども園サロン |
| 1月  | 20日(火) | ゆめ・ぽけっとサロン          |
| 2月  | 3日(火)  | おしゃべり会              |
|     | 17日(火) | ゆめ・ぽけっとサロン          |
| 3月  | 3日(火)  | おしゃべり会              |
|     | 17日(火) | ゆめ・ぽけっとサロン          |

### 《えだまめクラブ》

|     |        |  |
|-----|--------|--|
| 12月 | 9日(火)  | おしゃべり会として多胎育児の情報交換会、保健師さんとの相談会、絵本の読み聞かせ、ママさん癒しの会(託児付き)などを行います<br>(変更になる場合もあります。) |
| 1月  | 20日(火) |  |
| 2月  | 17日(火) |  |
| 3月  | 17日(火) |  |

- ・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  
こども健康課  
TEL 0952-40-7282
- ・時間 10:30～12:00
- ・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
- ・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)》

| 月   | 日      | 時間          | 武雄市では、多胎児サロンを開催しています。多胎児さんのパパ・ママ同士で子育ての楽しさや大変さを一緒にお話しします。 |
|-----|--------|-------------|---|
| 12月 | 2日(火)  | 10:00～11:30 |   |
| 1月  | 17日(土) | 10:00～11:30 |   |
| 3月  | 2日(月)  | 10:00～11:30 |   |

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

### 《伊万里市子育て支援センターぽっぽ》

#### ●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。

#### ・問い合わせ

伊万里市子育て支援センターぽっぽ

TEL 0955-23-5197

### 《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 唐津市障がい者支援センターりんく4階

実施については、インスタにてお知らせいたします。

・問い合わせ インスタグラム: karatsu\_tatai



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

