



ご存じですか？ヘルプマーク

外見からは分からなくても、援助や配慮が必要な方がいます。

このマークを見かけたら、電車やバスなどで席をゆずる、困っているようであれば声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いします。



問 福祉課 ☎84-0316



外見では健康に見えても、疲れやすかったり、つり皮に つかまり続けるなどの同じ姿勢を保つことが困難な方がいます。

■ ヘルプマークを身につけている方を見かけたら…
電車・バスの中で席をお譲りください

■ ヘルプマークとは？
ヘルプマークは、支援が必要な方のためのシンボルマークで、義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方、妊娠初期の方など援助や配慮を必要としている方が、周囲に配慮を必要としていることを知らせ、援助を得やすくするためのマークです。

ヘルプマークが本当に活用されるためには、多くの方がこのマークを知り、障がいを持った方への理解が深まることが大切です。これからも、町では誰もが住みやすい社会となるよう取り組みを進めます。

視覚や聴覚に障がいがあり、状況把握が難しい方、肢体に障がいがあり、自力での迅速な避難が困難な方など、様々な方がいます。



災害時は、安全に避難するための支援をお願いします

交通機関の事故等、突発的な出来事に対して臨機応変に対応することが困難な方や、立ち上がる、歩く、階段の昇降などの動作が困難な方がいます。



駅や商業施設で、声をかけるなどの配慮をお願いします。

ストラップ式のヘルプマークを配布しています！

- 【対象者】
- ・義足や人工関節を使用している方
 - ・心臓やじん臓などの内部障がいや難病の方
 - ・妊娠初期の方 など
- 【配布場所】
- ・福祉課・町民センター2階（役場庁舎となり）
 - ・保険健康課・保健センター（役場庁舎となり）※費用は無料です。



カバンなどにつけます

※ 妊娠、出産に関する安全性と快適さの確保をめざし、国が定めた「マタニティーマーク」もご利用ください。



ご自身が必要とする支援内容をシールに記入し、貼ることができます。

記入例



おむつなし育児研究所のミッションにせまる！

問 企画政策課 ☎84-0312



小形亜美ちゃん(6か月)、初めてののおむつなしに挑戦

「おむつなし育児研究所(じねん堂)」をご存じですか？「おむつなしってナニ？気になる！」ということで、小形亜美ちゃん(6か月)とママの小形由希子さん(上延沢)と共に取材してきました！



▲和田智代所長

新生児用おまる▶

赤ちゃんのもとと、解放空間(おむつの外で排泄できていた！) 和田さんのお話を聞いて思い出したのが、赤ちゃんのおむつを換えようとおむつを開けた時に、おしっこを「シャ」とされたこと。赤ちゃんは、本来はそうして「おむつの外」にできていたのに、「家や服を汚されてしまう」という大人の都合で



使いやすい、清潔感のあるホーロー製のおまる



トイレットトレーニングも子育て、楽で楽しくなる！ おむつなし育児を続けると、トイレットトレーニングが楽にでき、便秘やおむつかぶれも改善するそうです。また、生後間もない赤ちゃんは、「おむつが濡れて泣く」だけでなく、「おしっこが膀胱にたまった感じが不快で泣く」こともわかり、排泄の欲求に応えることで、赤ちゃんと心が通じて、子

おむつを着けられて、「おむつの中ですよ」と教えられます。そして2歳を過ぎて、「やっぱりおむつの外(トイレットやおまる)でするの」と教えられる。つまり、赤ちゃんは排泄の仕方を学び直さなければいけなくて、だからトイレットトレーニングが大変になるのだそうです。和田さんのお話を聞いている間、亜美ちゃんのおむつを外して、お尻にタオルをあててみたら、なんと！ちよと動きが止まって…。ちよとおしっこができました！「そうか！これなのか！」 こうした経験を重ねることで、赤ちゃんが排泄をしたい時の様子がなんだかわかる気がしました。

育てに自信が持てるようになる人も多いそうです。 おむつなし育児は、首がすわった月齢2〜3か月頃からがやりやすいそうです。 詳しくは、おむつなし育児研究所のHPや、町の図書室にある関連書籍を参考にしてください。 これから暖かくなる季節、気軽に試してみると、子育てがもっと楽しくなるかもしれませんね。

取材を終えて

取材の後、お産をしました。これはチャンス！とさっそく赤ちゃんが泣くと、そっとおむつを開いてみました。すると、チョーっとしてくれるのを見ることができました！確かに、おしっこをする前に泣いていました！赤ちゃんの要求って、大人ほど多くはない気がします。今回の取材で赤ちゃんの要求にぴたっと応えていけそうな気がして、これからが楽しみになりました。

まちづくり情報特派員 田中 早保



このコーナーでは、町内の気になるあのお店・あの人をまちづくり情報特派員が取材します。気になる情報をお寄せください！