



いみず子育て情報

ちやいる.COM

どっとこむ

第13号 平成25年9月

特集

『どうする！？子育て こんな時！！』

～仕事編 病気・怪我編 心もやもや編 食編～



目次	特集『どうする！？子育て こんな時！！』 ～仕事編 病気・怪我編 心もやもや編 食編～	ページ	②～⑤
	ママのハッピー★きらきら★子育て	ページ	⑥
	おもしろ絵本紹介	ページ	⑥
	親子でお出かけ	ページ	⑦
	『ドラえもん ترامに乗ってミニミニ旅行』		
	ちやいるレシピ	ページ	⑧
	『かぼちゃプリン』		



「いみず子育て情報 ちやいる.com (どっとこむ)」は、射水市で子育てしているパパ・ママのための子育て情報をお届けしています。情報誌では、射水市民の方がもっと知りたいと思う情報について、射水市に住む子育て中のママを中心とした射水市少子化対策調査研究ワーク会議委員の方々と一緒に調べ、情報を提供していきます。

今回の特集は、『どうする！？子育て こんな時！！』と題して、皆さんがよく出会う困ったことや悩みについて、仕事編、病気・怪我編、心もやもや編、食編として専門家の情報からママたちの意見・アイデアまでたっぷり紹介します。



特集

どうする!?

仕事編

どうしても仕事が休めない時どうしてた!? ~子どもが病気になった時~

~パパ(家族)の力を借りました~

パパの仕事は平日が休みなので、パパの休みと子どもの体調不良が重なった時は、パパが子どものお世話をしてくれ、とても助かっています。私が仕事に行っている間、パパが半休をとって子どもをみてくれている時もありました。私の仕事を理解してくれ、できる限り協力してくれるパパに感謝です。



加藤 愛さん(ワーク委員:庄西町在住)

颯太くん(8歳)、涼太くん(6歳)

【パパから一言】

我が家では、子育てや家事の役割分担をしていません。妻が休めない仕事の時や体調不良の時は、私が子どもの世話や家事をします。

子ども達の将来の手本となるよう、互いを尊重し、助け合いながら、家族と共に成長していけたらと思っています。

~病児保育を利用しました~

パートで看護師として働いています。

娘たち2人は、持病を持っておりよく熱をだし、こじらせると3、4日寝込んでしまいます。

2か月に1回は病児保育を利用し、病院で診断書を書いてもらい、症状と子どもたちの様子をみて病児保育の予約を取ります。

子どもたちは、看護師さんのことを信頼しているので、預けても安心しています。保育園からは、熱の検温、食事、一日何をしていたかなど、詳しく報告してもらえます。

母として、子どものそばにいるのが一番であり、そばにいてあげられないことが心苦しくなることもあります。しかし、仕事への責任や家計などバランスを考え、病児保育をうまく利用し、子育てと仕事の両立をしています。

下村 英恵さん(港町在住)

心結ちゃん(1歳) 結愛ちゃん(2歳)



病児保育は射水おおぞら保育園で実施しています。

対象者 市内の保育園へ通園中もしくは、射水市民で市外の保育園に通園しているお子さん

利用料金 2,000円(1日(回)) **利用時間** 月~金(年末年始除く) 8:30~17:00

定員 2名(定員に達する場合は、お断りします)

利用にあたり、かかりつけ医の「診療情報提供書」(利用連絡書)が必要になります。

詳しいことは、射水おおぞら保育園まで (TEL 51-6262)

射水おおぞら保育園利用者以外の人も利用OK



子育てのちょこっと知恵袋

ワーク委員の方に、聞いてみました!

午後9時までに寝かすようにしていました。

睡眠不足・夜更かしは健康の大敵!(山下 美枝子さん)

家で飲むお茶も水筒に入れて飲むようにしています。1日の水分摂取量が確認できます。個人差もあるので目安が分かります。(二川 由利子さん)

自然治癒力を高めるため、切り傷・擦り傷は水道水で洗い、薬を付けずにクイックパッドを貼ります。(今川 多真美さん)
クイックパッド・自然治癒力を高める
ハイドロコロイド素材の絆創膏

子育て こんな時！！



病気・怪我編

子どもの発熱について 木田小児科医院 木田先生に聞いてみました！！



Q1 発熱時、病院へ急いで行かないといけない場合は、
どんな時ですか？

病院へ行くタイミングや判断の仕方、基準など、アドバイスをお願いします。

夜間、急に子どもが発熱すると不安になります。子どもの平熱は何度かということについて日頃から知っておきましょう。大人と違い乳幼児は37.4度までは平熱扱いをし、予防接種の時も37.5度以上を発熱とし、接種を中止します。一方子どもの病気は急に悪くなったり、重篤な疾患が隠れていたりすることもあります。調子の悪さをしっかり表現できません。発熱に伴って、次の場合は早めに病院受診をしましょう。

(1) 生後3か月未満である場合。

(2) 水分が摂れてなくておしっこが出ていない場合。

(3) ぐったりしていて、無表情で活気がなく、あやしても笑わない場合。

逆に発熱があっても、水分が摂取できていて、機嫌がよく、元気であればあわてなくていいでしょう。



Q2 解熱剤の正しい使い方を教えてください。

外から体の中に入ってきたばい菌をやっつけるための仕組みを免疫といいます。発熱はこの免疫力を高めるための自己防衛の反応です。一般的に解熱剤は38.5度以上の時につらそうにしていたら使います。高い熱のときでも水分をしっかり摂取できていて元気であれば使わなくても大丈夫です。一度使ったら、6時間以上あけて使用します。

頸部、脇、ソケイ部の比較的太い血管のあるところを冷やすと冷やされた血液が体全体を冷やす効果が期待されます。

また体をぬるま湯でさっと拭くと、さっぱりすると同時にこもっていた熱が発散されて解熱剤の効果も上がります。



Q3 子どもが熱を出した時、いつも不安になります。熱があるとき、親としてどんなことに気をつけたらよいですか？

まず不安の一つに高い熱がでると脳へのダメージが強いと思われがちですが、40度ぐらいの熱がでてでも大丈夫です。脱水が伴うと意識がボーとなります。水分補給に心掛けてください。



子育て、家事、仕事との両立も大変 ママたちの息抜き法を紹介します！！

数分でも自分の時間を持つことが大切

本を読む、音楽を聴く、一緒にお昼寝をする、甘いものを食べる、お菓子を作る、DVDを見る、ネットをする・・・などなど。

自分のライフスタイルに合わせ、ちょっと時間を見つけて、リフレッシュしてみてもいい。



☆ママ友とおしゃべり☆

同じ境遇のママ同士、悩みを愚痴ったりして(笑)気分転換しています。(ゆうママ 三ヶ在住)

同じ年代のお子さんのママや保育士さんとお話しませんか？気軽に子育て支援センターに立ち寄ってみて～

(小杉北部子育て支援センター 山崎所長)



☆手芸にはまっています☆

チクチクと・・・無心になれるんです。(まっちゃんママ 二ヶ在住)

机の上でささっとできるくるみボタンづくり。

針を使わないのでお子さんと一緒に安心して楽しめます。

100円ショップにはいろんな材料が揃っていますので、気軽に挑戦できます。

(ワーク委員 寺畑 由佳さん)



☆身体を動かす☆

子どもを預け、ジムに通ったり、ヨガをしたり、身体も心もスッキリ！！

(みーママ 戸破在住)

総合型地域スポーツクラブを利用してみよう！！

市内にはNPO法人が運営する5つのスポーツクラブがあります。子どもから高齢者まで、色々な種類の講座があり、低料金で楽しめます。



新湊カモンスポーツクラブ (新湊アイシン軽金属スポーツセンター)	TEL 82-8277
こすぎ総合スポーツクラブ きらり (小杉体育館)	TEL 56-6443
だいもんスポーツクラブ (大門総合体育館)	TEL 52-4655
おおしまスポーツクラブ (ヨシダ大島体育館)	TEL 52-7719
しもむらスポーツクラブまいけ (下村体育館)	TEL 59-2824

小杉(きらり)、下村(まいけ)は託児付の教室もあるよ！！

託児料金 小杉(きらり) 1回300円 / 下村(まいけ) 1回 200円



小杉(きらり)の託児の様子

～おなかと骨盤の教室(きらり)に参加のママの声～

- ・運動がしくて、4月から始めました。短時間で気分転換をかねて利用しています。託児があるので、安心です。(1歳7か月児ママ)
- ・出産前の2年前から通っています。託児がある施設があまりないので助かっています。(3歳児ママ)

離乳食や食物アレルギーの悩み

子育て支援課

北林栄養士に聞いてみました！

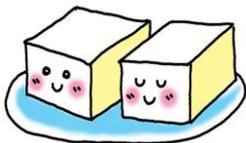


- Q1 育児本では、離乳食をそろそろ始めたらよいと書いてあります。職場復帰も考えており、離乳食を始めたいと思います。果汁から与えていますが、かなり嫌がります。始めはどのような食材からどのように進めていったら、よいでしょうか？
(7か月児のママ)

まだ母乳（育児用ミルク）が栄養源です。離乳開始時に果汁などを飲ませると、乳を飲む量が減ったり、必要なエネルギーや栄養素が不足することもあります。

離乳食は基本的に食品の種類を1つずつ、薄味で進めていくので果汁なども離乳が開始してからで十分です。

アレルギーの心配の少ないつぶしがゆ（米）やじゃが芋、野菜、果物などから始め、慣れてきたら豆腐や白身魚など試してみましよう。



先輩ママのつぶやき
ベビーフード、おかゆ、すりつぶしたものは全然食べなかった我が子。1歳の時、職場復帰を機に、急に食べ始めました。それもいきなり、ご飯。今思えば、大人と一緒にの物を食べたかったのかな。
(なっちゃんママ)

- Q2 子どもが卵アレルギーです。意外な食材（ソーセージ）に入っていたり、自分の目の届かないところで卵を含んだ食材を食べたり、外食にも気を遣います。今後、どのように食物アレルギーに対応していけばよろしいでしょうか？
(2歳4か月児のママ)

食物アレルギーの原因や症状には、個人差があるので、アレルギーの程度を確認するためにも、まずは、主治医に相談しましょう。

卵は加熱によってアレルギー症状を起こしにくくなるので加熱卵が食べられても「生卵」には注意が必要です。

また、紛らわしい表示の加工食品もあるので、原材料表示を正しく理解して上手に加工食品を利用しましょう。

子どもの発達には個人差があります。

あくまでも、育児本は目安ですので、お子さんの成長、発達に合わせた進め方をしましょう。食においては、楽しい雰囲気、食べる楽しさを体験させてあげましょう。



先輩ママのつぶやき
私の子どもも卵白アレルギーでした。（6段階中3の反応）アレルギー反応は1,2歳がピークと聞きました。私の場合は卵白の生だけ気をつけて、徐々に食べさせていました。やはり、アレルギー反応には気を遣いますね。
(なっちゃんママ)

ママのハッピー★きらきら★子育て

子育てのやり方や考え方は、人それぞれ。
誰も悩み、そして子どもと共に成長していきます。
最後に、子育てに奮闘しているママに子育てで大切にしていること、
モットーを聞いてみました。

『ママががんばらない！』

『きっとできる』子どもの可能性を信じて』

ママががんばらなくても、いつか子どもたちは自立し、自分で道を広げていけるようになる！！と信じています。

日頃の生活においても、子どもたちに自ら選択をさせ、意思を尊重し、興味のあることは、何でもやらせています。



島倉 知里ママ 白石在住

悠斗くん(9歳) 杏菜ちゃん(6歳) 杜亜くん(8か月)



菊本 幸恵ママ 射水町在住

実穂ちゃん(1歳4か月)

『どうにかなる！！の気持ちで』

初めての子育てなので、なかなか思う通りにはいかず、煮詰まってしまうこともしばしば・・・。
そんな時には、とりあえず引いてみたり、芸人のように笑いを取ってみたり(笑)

また、子育て支援センターの保育士さんやママ友との会話は、貴重な情報交換やリフレッシュの時間になっています。家族にもたくさん甘えながら、楽しんで育児ができればと思っています。

おもしろ絵本紹介

家族と一緒に
読んでみよう！



『どんどん とんとん チャチャチャ』 庄司 三智子作・絵 ひさかたチャイルド

対象年齢 2,3歳～



紹介者

読み聞かせの会 織田 富子さん
(ワーク委員)

♪うどん どんどん どんどどん
♪とんかつ とんとん とんとんとん

みんなが知っているいろいろな食べ物が、楽器を演奏しながら次々と登場します。

リズムに合わせて口ずさめば、気分もノリノリ！

家族みんなで楽しい言葉の演奏会が楽しめる絵本です。

～親子でお出かけ～

ドラえもん ترامに乗って、



新湊大橋「あいの風プロムナード」へミニミニ旅行です！

8月25日（日）天候 晴れ

10:16 新湊庁舎前駅を出発



今回の紹介者は・・・

四間丁 千枝さん（ワーク委員：片口在住）
春輝くん（3歳）・朱里ちゃん（1歳）



車内にはドラえもんがいっぱい～！！



ポイント①

毎日8便運行。運行時間は、前日の18時に万葉線（株）HPに掲載されているよ。要チェック！

10:27 越ノ潟駅に到着⇒新湊大橋「あいの風プロムナード」へ

6月に開通した新湊大橋「あいの風プロムナード」へは1歳の朱里ちゃんの足では徒歩5分。

プロムナードへ向かう途中、栈橋を渡ります。海の風が気持ちいい～♪
この日は海王丸の総帆展帆。ばっちり見えました。

エレベーターで一気に高さ40mへ。全長480mの通路は涼しくて快適です。通路からは海王丸パークや海の上を進むフェリーなどが見え、窓の外に広がる大海原の景色が海の上を歩いている実感を一層沸かせます。



11:15 万葉線（アイトラム）に乗って新湊庁舎前駅へ

3人ともずっと笑顔で楽しんだ1時間でした。

ポイント②

新湊大橋あいの風プロムナード
入口前トイレ（堀岡側と越ノ潟側）
にはおむつ替えシートも完備。

ポイント③

ベビーカーの乗車OK！
（電車とホームには段差がなく
乗せやすくなっています。）

こんな楽しみ方もあるよ！

県営越ノ潟フェリーに乗っても楽しいよ！！なんと無料！！

越ノ潟駅から越ノ潟フェリー乗り場までは、歩いてすぐだよ。

越ノ潟発着場 ⇔ 堀岡発着場

片道約5分のプチクルージングに行ってみよう☆



～ママの感想～

初めて乗ったドラえもん ترام。親子でお出かけするには景色もよく最高でした。乗り物好きのお子さんには特にオススメです！

子どもたちはプロムナードに向かう途中、いろいろなものに興味津々。道端のアリに注目したり、スロープを登っては下りるのを繰り返して楽しんだり。

また、子どもも大人も意外と動きます。こまめな水分補給は忘れずに・・・。



ちゃいるレシピ

★レシピ提供★

加藤 愛さん(ワーク委員)



かぼちゃプリン

材料

- プリンカップ6～7個分程
- かぼちゃ(種と皮を取ったもの)・・・300g
- 砂糖・・・・・・・・・・50g
- 牛乳・・・・・・・・・・300ml
- 生クリーム・・・・・・・・100ml
- 粉ゼラチン・・・・・・・・5g
- 水・・・・・・・・・・大さじ2

下準備

ゼラチンは大さじ2の水でふやかしておきます。



作り方

- ①かぼちゃは種と皮を取り除き、一口大にカットします。
耐熱皿に入れ、ラップをしてレンジで柔らかくなるまで加熱します。
かぼちゃが柔らかくなったら、熱いうちにフォークなどでつぶしておきます。
- ②鍋に砂糖、牛乳、生クリームを入れ、弱火で温めます。(沸騰させないよう注意!)
砂糖がとけたら、火を止め、ふやかしたゼラチンを加えてゼラチンを溶かします。
- ③つぶしたかぼちゃと②をミキサーに入れ、混ぜます。
- ④ザルでこして、器に流し入れ、冷蔵庫で2～3時間冷やし固めます。
お好みで、カラメルソースやメープルシロップをかけてください。ホイップクリームを飾っても美味しいです♪



離乳食にアレンジ



甘みのあるかぼちゃは赤ちゃんも好む味で離乳食にも使いやすい食材ですよ!!

- かぼちゃはフリージング(冷凍)にも向いています。
 - 皮と種を取り除いて加熱し、1回分ずつ小分けにして冷凍しておくとう便利です。フリージングは1週間ほどで使いきってくださいね。
 - かぼちゃプリンを作る際、「かぼちゃを加熱してつぶす」という作業があるので、その時に赤ちゃんの方を取り分けておくとう便利です。ポイントは、必ず調味料が入る前に取り分けてくださいね。
- ☆かぼちゃとにんじんのとろとろ☆
(5～6か月(ごっくん期)の離乳食メニュー)
- ①かぼちゃは皮と種を取って、にんじんも皮をむき小さく切って加熱し、つぶして裏ごしをします。
 - ②裏ごししたかぼちゃとにんじんを混ぜ合わせます。
固いようであれば、湯ざましを少し加え、とろとろにのばします。

「いみず子育て情報 ちゃいる.com」

平成25年9月発行

編集: 射水市少子化対策調査研究ワーク会議委員

発行: 射水市福祉保健部 子育て支援課児童福祉係

住所: 〒934-8555

富山県射水市本町二丁目10番30号

電話: 0766-82-1965

FAX: 0766-82-8269

メールアドレス: kosodate@city.imizu.lg.jp

ちゃいる.comHP アドレス

<http://www.city.imizu.toyama.jp/child/>

イラスト 高野 絵理子さん(ワーク委員)