



いみず子育て情報

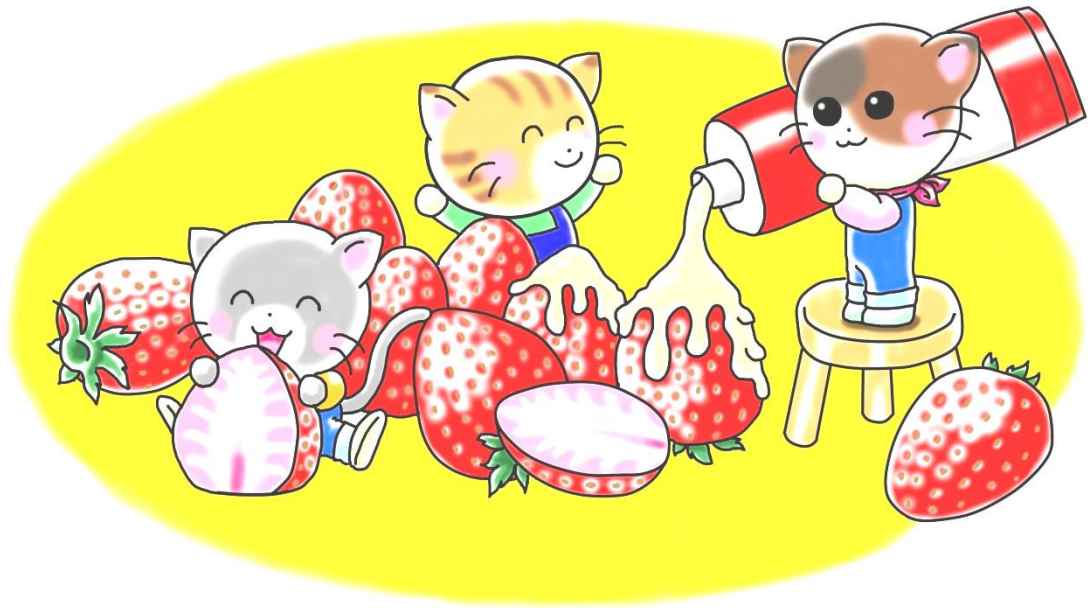
# ちやいる.COM

どっどこむ

第16号 平成27年2月



## 『パパ・ママを語る』



目次	特集『パパ・ママを語る』	ページ	②～④
	ファミリーサポートセンター	ページ	⑤
	子育てサークル紹介	ページ	⑥
	はじめよう！美ボディ習慣	ページ	⑦
	ちやいるレシピ『おもちで作る♪簡単あられ』 『じゃがいもおやき』	ページ	⑧
	バックナンバーのお知らせ	ページ	⑧



「いみず子育て情報 ちやいる.com (どっどこむ)」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。

「子育てはママだけのものじゃない。でも、パパと一緒に子育てできているかな？」  
「パパとの関係は、子育てのパートナーとして、夫として良好かな？」  
そんな不安を抱えるママたちへ。  
射水市在住の子育て中のママや子育ての先輩ママとして少子化対策ワーク会議委員の皆さんが経験を語ります！！

夫婦は近くて遠い存在！？

# パパ・ママを語る

1

パパはこんな人！



**仕事ひとすじ。**

一緒に生活しているけどまるで単身赴任のような生活。その結果、妻である私の子育て論で子どもとの生活がまわっている状態。  
そんな夫のいいところは妻の子育てに賛同し、見守ってくれるところかな。

我慢強い！度量が大きく、  
**滅多なことで怒らない。**

子どもと一緒にサッカーや、野球を楽しむ人。  
地理にも詳しいから**ドライブが楽しい。**

**笑うツボが同じ。**

嫌なことがあっても引きずらない性格。  
**気持ちの切り替えが上手**なんだと思う。  
大雑把な性格の私にいろいろ教えてくれる**先生みたいな人。**

**仕事で嫌なことがあっても家庭に持ち込まない人。**

私がうらやましいくらい仕事にロマンを感じて楽しんでいるみたい。そこを尊敬しています。

**イクメンではないけど子煩悩。**

2

パパの行動に「もやもや」することも。  
そんな時どうする？



仕事でイライラ気分の夫が帰宅した時、家事をする私の傍らで子どもが構って欲しいあまりテレビ番組の音量を大に…。  
夫はますますイライラ…。イライラしている夫の気持ちも、子どもの構ってほしい気持ちもわかるだけに辛かったことがあったな～。

普段、仕事を頑張っている夫だけど、休日に寝っ転がっている姿を見ると、休日でも子育てや家事に休みがない私は「ヒマなら●●やって！」と言いたくなること。  
そこをぐっとこらえて「今、私は〇〇しているから、●●してくれる？」と**私の現状を伝えたい**うえでお願いするように気を付けています。

以前、洗濯の仕方について注意したら、「もう、やらない！」と言ってすねてしまった夫。夫がしてくれたことに対し「**すごいね～**」と褒めたら夫は進んで家事をやるように！

夫は私がやってほしいことに気が付かないみたい。言わないとわからないみたいだし、何をしたいかわからないみたいだから「●●してくれる？」と**やさしく頼む**ようにしています。

## 3

子育て・家事  
夫婦で楽しむコツ夫婦の**子育て論が違っていい**

んじゃないかなあ。

ただ、場の空気が悪くなるのは避けたいといけないと思うけど…。

子どもが幼い時に夫は単身赴任。父である夫と離れて暮らす子どもの心が父から離れることは避けたいという思いから、子どもの様子は離れて住む夫にも分かるように子どもの様子をブログで発信。

**子どもの近況を共有**するよう心がけていました。

夫婦ともに遠方の出身。

**まわりに頼る人がいない分、家族の結束が強いのかも。**

でも夫婦二人だけでの子育ては限界があるので、地域の行事には積極的に参加して「こんな子がいるよ～」と地域の皆さんにアピールしていました。

両親が共働きだったことからおばあちゃんに育てられ、自分ができることはするように育ってきた夫。そんな環境だったからか、子どもが増えることに積極的に家事をしてくれています。

それでも私が子育てで辛くなったときは仕事に行っている夫に「頼むから帰ってきて!」とお願いしたことも。

辛いときも**自分の気持ちを夫に伝えています。**

**収納場所をわかりやすくする。**

夫が子育てや家事をするにしても「ここには〇〇がある」って分かっているのと分からないのでは夫のやる気や自発性も違うしね。

**お互い頼りきらないことかな。**

夫は仕事を頑張り、私は子育てを夫に任せてもらっているという我が家の役割分担がありますが、できるだけ「ほう・れん・そう（報告・連絡・相談）」をするように心がけています。

## 4

夫婦が仲良しでいる秘訣  
—我が家流—

夫が帰宅したとき、子どもは寝ていたので、夫と二人でテレビ番組の内容とかとるに足りないことでも話していたときの夫は嬉しそう。

**時には子ども抜き夫婦で過ごす時間を作る**ことがいいのかも。



夫婦で笑い合うこと。

**夫の好きなバラエティー番組と一緒に観て笑っています。**

**とにかくよく話し合うこと**が大切

なのかも。

社会事象を夫婦で話し合うことでお互いの考え方を知るきっかけにもなります。

夫と私では性格が全く違うけれど、**夫を尊敬**しています。

子どもが父である夫を蔑むようなことを言ったときは、

「**お母さんの大事なお父さん**になってこと言うの!」と怒りましたよ。

「男は背中語る」という言葉。

これは経験上、夫婦間では通用しません。

**夫婦ともに自分の状況や気持ちを伝えて語り合わない!!**

5

～パパからママへ～  
パパからみた  
ママのいいところ！



これまで、ママたちにパパたちのことをたくさん語ってもらいました。では、パパはママのことをどう思っているのでしょうか？  
日頃、ママに言えない(?)気持ちをパパたちが手紙に書いてくれました。



たくましい心身  
病気になるないでほしい。

私は仕事で帰宅は遅いのですが、  
妻は子どもたちに愛情を持って  
しっかり見てくれているところ。

裏表のないまっすぐな性格で思ったことはすぐに口に出すところ。  
辛口で厳しい意見にタジタジになりますが、決断を後押ししてくれる時は助かります。同時に  
**思ったことを口に出すことの大切さに気付かせてもらっています。**  
が、まだまだ私の努力が足りないところです…。

性格が優しい  
思いやりがある  
自分のことを理解してくれる  
一緒にいて疲れな  
料理が得意



器用で明るく、家事が上手！  
少し天然で面白い人。

放任主義の私に比べ、子どもとしっかりコミュニケーションをとりながら気遣うなど、**家族への思いやりと愛情が深い。**

語ってくれた  
少子化対策  
ワーク会議委の  
みなさん

山下 美枝子さん  
高校生、中学生  
のママ

楠井 悦子さん  
3人のお子さん  
を育て上げたベ  
テランママ



編集担当：鈴木

小杉北部子育て支援センター  
山崎 美智子先生

二川 由利子さん  
5歳（男児）  
3歳（男児）  
のママ

中川 裕美さん  
5歳（男児）  
3歳（男児）  
10か月（女児）  
のママ

今川 多真美さん  
10歳（男児）  
5歳（男児）  
のママ

夫婦が仲良く、お互いを思いやる…。  
信頼できるパートナーがいるって幸せなことですね。  
そしてそんな両親の姿は子どもにとっても誇らしいもの。  
我が家でもさっそくパパのいいところ探しを始めないと！  
そして空気みたいな関係じゃなく、ちゃんと向き合って話さないと！と痛感しました。  
まずは子どもと霜ばしらを踏んで楽しかったことからでも話そうかな。

座談会を  
終えて

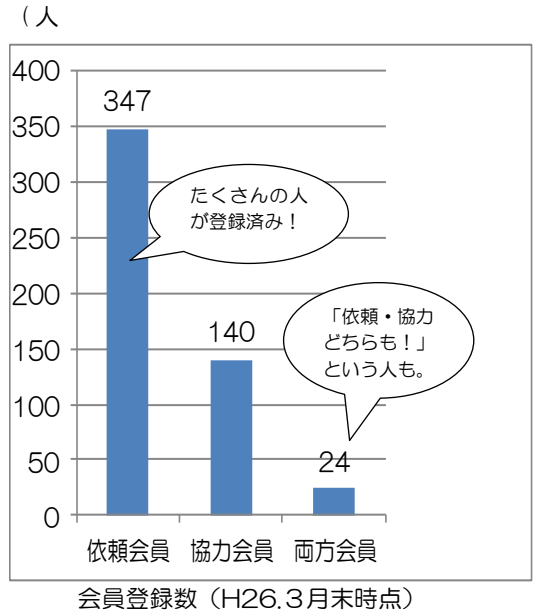
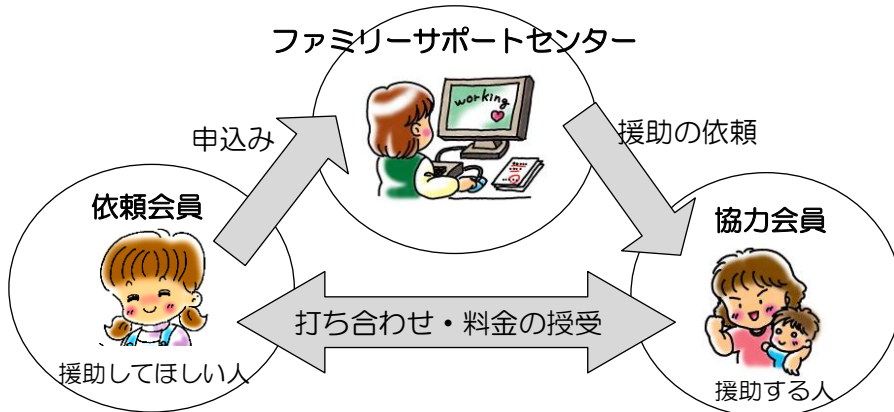


あなたの頼れるサポーター

# ファミリーサポートセンター

子どもを一時的に預かってほしい時に頼れる人がいない…。そんな「困った！」に心強いお助けシステムがファミリーサポートセンターです。

## ファミリーサポートセンターのしくみ



## 預けて安心♡ 助かっています

乙葉ちゃん出産後、仕事復帰をするにあたり利用しました。  
**預かってくださる方は優しい方ばかり。**  
 また自宅での預かりだったことも安心でした。



依頼会員  
 近藤 由美子さん  
 乙葉ちゃん(4か月)  
 (中太閤山在住)



依頼会員  
 上野 浩子さん  
 琢真くん(3歳)  
 絢華ちゃん(2か月)  
 (片口在住)

義両親、実家ともに遠方であることから会員登録。絢華ちゃん出産後1か月間、琢真くんの自宅から保育園までの送りを依頼しました。  
 琢真くんも迎えに来てくれる協力会員さんに懐いており、**親子ともに心強かったです。**

## あなたの子育て、サポートします！



協力会員  
 山下 純子さん  
 (土合在住)



協力会員  
 稲垣 由佳さん  
 (若林在住)

私自身の子育てでは周りに頼れる人がいない状態で、ファミリーサポートセンターを利用したいと思いながらも一歩が踏み出せませんでした。**今は必要なくても気軽に会員登録して、「いざ」という時に利用してほしいですね。**

子育てには人の手助けが必要な場面があります。それに**ママ自身のリフレッシュや気晴らしの時間を作ることで役立てたらとも思っています。**

### 利用料金

■月～金 (7:00～19:00)  
 1時間/700円

■上記以外  
 (早朝、夜間、土・日・祝祭日)  
 1時間/900円

とやまっ  
 子育て  
 応援券が  
 使えます

利用するには**事前の会員登録が必要**です。

射水市ファミリーサポートセンターへお問い合わせを！！

問い合わせ先 **射水市ファミリーサポートセンター**

射水市小島700-1 大島社会福祉センター2階

TEL 52-7081 FAX 52-5852

開所時間 月～金 8:30～17:00

# 子育てサークル 紹介

子育てサークルとは、子育て真っ最中の保護者の方が、親子で自由に遊んだり情報交換をしたり子育てについての悩みなどを相談しあったりして、「子育てを楽しもう！」と活動しているグループのことです。

活動形態は様々で、地域のママたちや保育園、子育て支援センターが主導となって活動しているところもあります。

自分のスタイルに合ったサークルを見つけて参加してみてはいかがでしょうか。

	サークル名	主な活動場所・連絡先	電話番号	主な活動内容
新 湊 地 区	愛育班(あいいくはん)	庄西コミュニティセンター	82-8461	育児相談、おやつ作り、身体測定
	アンパンマンサークル	新湊中部保育園	82-1616	クッキング、おもちゃ作り、育児相談
	ちびっこくらぶ	片口コミュニティセンター	86-1006	おやつ作り、歯みがき教室
	乳幼児教室	新湊児童室	82-8464	リズム遊び、遠足、ミニ運動会
	にこにこ広場	本江コミュニティセンター	86-0079	季節の行事、情報交換
	パンダクラブ	海老江児童センター	86-1518	遠足、運動会、キッズピクス
小 杉 地 区	育児教室	杉の子保育園	56-5202	手遊び、リズム遊び、育児相談
	さくらんぼクラス	あおい幼稚園	55-1157	手遊び、リトミック、季節の行事
	さくらんぼクラス	太閤山あおい園	56-1230	リズム遊び、ぶどう狩り、季節の行事
	さくらんぼクラス	第三あおい幼稚園	56-6560	パネルシアター、リズム遊び、製作
	たまたまぼこ	金山コミュニティセンター	56-2649	親子フィットネス、季節の行事
	ふあぼり☆	橋下条コミュニティセンター (問い合わせは右記まで)	82-1965 (子育て支援課)	骨盤ケア教室、ベビーマッサージ
	北部キッズクラブ	小杉北部子育て支援センター	55-5582	支援センターの行事参加、戸外遊び
	まごまごサークル	三ヶ児童館	55-0780	手遊び、発育測定、季節の行事
	童ぐんぐんタイム	太閤山コミュニティセンター	56-5381	手遊び、絵本読み聞かせ、リズム遊び
地 大 区 島	いちごサークル	射水おおぞら保育園子育て支援センター	51-6262	ピクニック、クッキング、リズム遊び
	つばさクラブ	大島つばさ保育園子育て支援センター	51-6060	ピクニック、戸外での遊び

## 子育てサークルの雰囲気ってどんなの？

～パンダクラブさんの場合～

### 『キッズピクス』

in海老江児童センター

平成 27 年 2 月 3 日(火) 10:30～

ママと子どもたちが曲に合わせて運動しています♪



## 参加者の声

たくさんママ友ができました。クリスマスや恵方巻・夏祭りなど、季節を意識した行事がたくさんあって同年代の子どもたちと一緒に活動できるので、子どももとても喜んでいました。これからも楽しく活動していければと思います。

手遊び、季節の遠足、運動会、手作りピグ、なんでも交換会、節分などなど盛りだくさん&アイデア満載で、とっても楽しかったです。入園前の3年間通わせてもらってありがとうございました。

前年度から引き続きパンダクラブに参加しました。毎回いろいろなイベントが考えられていて、参加するのが楽しかったです。



はじめよう！

# 美ボディ習慣

## なぜ、「美ボディ」なの？

### 美ボディと健康は繋がっている！

### ポイントは、普段の生活の中で姿勢と歩き方を意識すること！

授乳や添い寝、抱っこ、さらに家事まで、ママの生活は背中が丸くなりがちですね。

でも猫背は、「肩こり」、「腰痛」など健康への悪影響の他、「ポッコリお腹」、「O脚」などボディラインの崩れにも繋がります！

反対にバランスのいい姿勢は、引き締まった下半身、美しい背中、張りのあるバスト、と美ボディを作ります。

そして首や肩の凝りを予防し、痛みのない疲れのない身体も得ることができます。

さあ、薄着になる春に向けて、姿勢と歩き方を変えて あなたも美ボディ習慣をつけましょう！

### 美ボディへの第一歩！

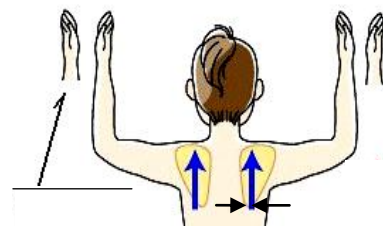
#### ①肩こり解消 編

### 肩こりを解消して 同時に美しい背中を目指しましょう。

肩こりには、背中中の羽根のような骨「肩甲骨」を動かすのがオススメ！

肩甲骨は肩関節から繋がり、背中に浮いた状態でついていて、本来は上下内外と自由に動くのですが、肩こりがある人はここがこわばっています。

いつでもどこでも気がついたときにゆったり深い呼吸と共に、肩甲骨を上下内外に動かしてください。手のひらを内側や外側に向けて試してみましょう。



### 美ボディへの第一歩！

#### ②キレイな座り方 編

### 椅子に座るとき、腰や背中を丸めていませんか？

腰や背中を丸めて椅子に座ると、身体の軸が崩れ、首が前にぶれて肩こり、首こりになる恐れが！

正しい座り方は、骨盤を椅子にまっすぐ立てることがポイントです。お尻の下にあるグリグリした骨（座骨）が椅子に垂直に当たっていればOK。

さらに膣や肛門からお水を吸い込むイメージで、身体の底にある、骨盤底筋を引き上げます。これでお腹も引っ込み背中もキレイになるので一石二鳥！



### 美ボディへの第一歩！

#### ③美しい歩き方 編

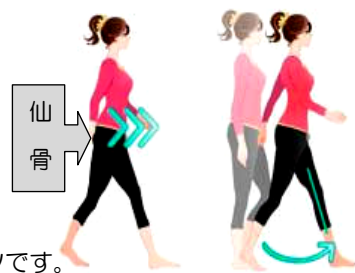
### 颯爽と歩いて猫背予防、めざせ美ボディ！

歩き方の基本もやはり骨盤にあります。

まず、お腹を引っ込め、仙骨を立てて、膣や肛門からお水を吸い上げるイメージで土台を作ります。同時に、骨盤の上に、胸、頭を乗せて骨格のラインを整えて準備完了。

このラインを保ったまま、仙骨から前に進む感じで歩いていきます。

後ろの脚の踵かかとで地面を掃くように、もも裏、お尻を使って、大きな歩幅で歩くのがコツです。



教えてくれたのは

昭和31年生まれ5人の母。ミスユニバース富山大会オフィシャルトレーナー。出産後、姿勢の崩れと内臓下垂から、腰痛、疲労感、尿漏れに悩み、それらを乗り越えるために、気功、セラピー、ピラティスを学ぶ。さらに、ウォーキングをデューク更家氏に師事。その人の歩き方や、姿勢が体型と深く結びついていると感じ、普段の生活の中で姿勢を意識する美ボディ習慣を伝えている。県内4カ所で託児付きフィットネスサークルを運営してママの元気を応援中。4つの教室はフリーパスで利用できる。

◆ピラティス・簡単エアロピクス 南太閤山公民館（木曜10時半～

◆簡単エアロピクス 大島公民館（金曜10時半～）

お問い合わせは 090-9440-1591 [genkiyanet@yahoo.co.jp](mailto:genkiyanet@yahoo.co.jp)

NPO法人元気やネット 代表 おかむらさちこ 岡村祥子 先生（南太閤山在住）

富山ブログ  
毎日更新中



# ちゃいるレシピ

★レシピ提供★

加藤 愛さん（ワーク会議委員）

## \*おもちで作る♪簡単あられ\*

★材料★（2人前）  
 切り餅・・・1個  
 砂糖・・・大さじ1  
 水・・・大さじ1  
 きなこ・・・適量



### ★作りかた★

- ①餅は5mm程に切る。
- ②オーブンの天板にクッキングシートを敷き、重ならないように餅を並べる。  
150℃に温めたオーブンで20分程焼く。
- ③小鍋（フライパンでもOK）に水と砂糖を入れ、火にかけてよく溶かす。  
砂糖が溶けたら、②を加え手早く混ぜる。
- ④きなこをまぶして完成。  
◆砂糖醤油（砂糖+醤油）、抹茶、ココアなどをまぶしても美味しいです♪

## \*じゃがいもおやき\*

★材料★（3～4個分）  
 じゃがいも・・・100g（中1個）  
 野菜（お好みの野菜）・・・30g  
     ・キャベツ  
     ・にんじん  
     ・ほうれん草など  
 しらす・・・15g  
 片栗粉・・・大さじ1

手づかみ  
離乳食  
（1歳頃～）



### ★作りかた★

- ①じゃがいもは皮をむき、柔らかくなるまで加熱し、熱いうちにつぶす。
- ②しらすは熱湯をかけて塩抜きし、みじん切り。  
野菜は柔らかくなるまで加熱し、みじん切り。
- ③すべての材料を混ぜ合わせ、食べやすい大きさに丸める。フライパンに薄く油をひき、両面焼く。  
◆しらすのかわりに、ツナの水煮、納豆、チーズなどを加えても美味しいです。おやつにもおすすめです♪

## ～バックナンバーのお知らせ～

- 第1号 保育園と幼稚園
- 第2号 どうする!?子どもの緊急時の対応
- 第3号 いただきま～す(食事について)
- 第4号 子どもとの一日どう過ごす?
- 第5号 トイレ トレーニング
- 第6号 どんなお洋服着てる?
- 第7号 保育園と幼稚園Ⅱ（第1号の改訂版）
- 第8号 一人で悩まないで

- 第9号 子どもを守る～わが家の防災～
- 第10号 子育てするなら射水市ねっ!
- 第11号 がんばるパパ・ママを応援☆
- 第12号 教えて!射水の子育て事情
- 第13号 どうする!?子育てこんな時!!
- 第14号 自宅での事故『もしも』に備えて
- 第15号 なるほど!保育園・幼稚園・認定こども園

バックナンバーにはお役立ち情報がいっぱい!!  
是非、ご覧くださいね。  
パソコンがない人は、下の連絡先までお電話ください。  
バックナンバーをお送りします♪

「いみず子育て情報 ちゃいる.com 第16号」 平成27年2月発行

編集 集：射水市少子化対策ワーク会議委員  
 発行 行：射水市福祉保健部 子育て支援課 児童福祉係  
 住所 所：〒934-8555 富山県射水市本町二丁目10番30号  
 電話 話：0766-82-1965  
 F A X：0766-82-8269  
 メールアドレス: kosodate@city.imizu.lg.jp  
 HPアドレス: http://www.city.imizu.toyama.jp/child/



イラスト 高野 絵理子さん  
（ワーク会議委員）

※「はじめよう!美ボディ習慣」のイラストは岡村先生提供によるものです。