



いみず子育て情報

ちやいる.COM
どっとこむ

第27号 令和2年10月

特集「子どもとの過ごし方」



<目次>

特集「子どもとの過ごし方」

…ページ②～③

ミニ特集

「ママ達に聞いてみた！

子育てや家事での手の抜き方・時短方法」

…ページ④～⑤

射水市からのお知らせ

「子育て支援アプリ ちやいる.com」について

…ページ⑥～⑦

ちやいるレシピ

…ページ⑧



「いみず子育て情報 ちやいる.com (どっとこむ)」は、射水市で子育て中の方に役立つ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方を中心とした射水市子ども・子育て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。

特集 子どもとの過ごし方

新型コロナウイルス感染症拡大防止のために外出自粛が呼びかけられ、幼稚園や保育園への登園も控えられたことにより、お子さんとお家で過ごす時間が増えたママやパパは多いと思います。

「子どもたちと家でどんな遊びをしたらいいの?」「他のお家では何をしているの?」というママからの声も…

そこで、第27号の特集は「子どもとの過ごし方」。今回は、**射水市子育て支援センター**を利用しているママ達や、**子ども・子育てワーク会議委員のママ達**にインタビューし、コロナ禍でのお子さんとの過ごし方や、お家の内外問わずできるおすすめの遊び方をご紹介します!

質問①: コロナ禍において、お子さんとどのように過ごしていましたか。

質問②: お家の内外問わず、おすすめの遊び方を教えてください。

40代ママ・子ども(2歳)

- ① 家でお絵かきや折り紙をして遊んでいました。「こんなのも好きなんだなあ。」と新たに気づくこともありました。
- ② 晴れた日は誰もいないような公園を探して、思いっきり遊んでいます。

30代ママ・子ども(0歳と3歳)

- ① おじいちゃんに、砂場を作ってもらったので、砂遊びをしていました。
- ② 新聞紙をビリビリ破く遊びです。

40代ママ・子ども(1歳と小学生)

- ① 鉄棒をしたり、新しく粘土を買って遊んでいました。あとは、電子ピアノの中に入っている音楽でダンスをして楽しみました。
- ② 粘土遊びです!

30代ママ・子ども(0歳と3歳)

- ① 家でシャボン玉を飛ばして遊んだり、チョークで線路を描いて遊んでいました。滑り台を購入したりもしましたよ。
- ② 散歩です!

30代ママ・子ども(8か月と4歳)

- ① おやつはチェーン店のドライブスルーをよく利用していましたが、食事は基本的に自炊(パパが作ってくれるととっても嬉しいですが)をしていました。クッキー作りも楽しかったです。
- ② 絵の具遊びがおすすめで、紙粘土に塗ったり、葉っぱに塗ったり、ティッシュでポンポンしたり、色々できますよ。

30代ママ・子ども(2歳と小学生)

- ① 密集を避けるために、買い物(ショッピングセンターなど)は時間を選んで出かけていました。あとは、なるべく散歩に誘って、家でゲームをする時間を減らすように心がけていました。
- ② 洗車のついでに水遊びをしたり、チョークで外の地面にお絵かきしたり楽しいですよ。家庭菜園やDIYとかもおすすめです。



30代ママ・子ども（1歳と5歳）

- ① ショッピングセンターなどではなく、公園で遊ばせるようにしていました。また、子どもと一緒に料理をしたり、簡単な工作をして遊んだりも。

あとは、プランターで植物を育てて、子どもと成長の様子を観察していました。

- ② 子どもと一緒に料理を作ると、いつも以上に美味しそうに、たくさん食べてくれます。



40代ママ・子ども（3歳）

- ① 家のボールプールやトランポリン、鉄棒、滑り台などを使い、アスレチック風にして遊んでいました。他にも、おもちゃ（カードなど）をお金に見立てて、買い物ごっこをしたりもしていました。

- ② 子どもの体をくすぐったり、親子で体を倒したり引っ張ったりする親子体操は、コミュニケーションにもなっておすすです。

30代ママ・子ども（0歳と2歳）

- ① 暑くなる前は午前中に近所を散歩していました。幼稚園に登園するようになってからは、夕方から子どもとおやつを食べたり、ボールで遊んだりして、夕飯準備の時は、英語のDVDを見せています。

- ② 外を散歩して会話をする事です。子どもとの心の距離はグッと縮まるし、自分自身も外に出てストレスが発散されます。

40代ママ・子ども（5歳と小学生）

- ① 人が多そうな場所は避けて、川や海、滝など自然の多いところに行き、散歩したりしていました。

家ではなるべくだらだらしないように、ホワイトボードに一日のスケジュールを書き、メリハリをつけるようにしていました。

- ② お手伝いを「遊び」として取り入れて、子どもたちに料理を少し手伝ってもらったり、そうきんがけをしてもらったりすると良いです。私の子どもたちは、手伝えて嬉しそうでした。

30代ママ・子ども（1歳と3歳）

- ① 外では近所や市内の公園を散歩したり、虫探しをしたり、シャボン玉を飛ばしたりしていました。

家では、子どもとおやつ作りを楽しんでいました。

- ② 大きい段ボールにバランスボールを入れて、その中で子どもを遊ばせたりしています。あとは、ペットボトルや石鹸などで工作したりするのも楽しいです。



インタビューしてみると、ショッピングセンターなど、屋内で人が集まるような場所は避け、公園や家で子どもと過ごしていたというママがほとんどでした。

家にあるものを活用して遊んだり、子どもたちに家事を手伝ってもらうのもおすすめの事です。散歩も気分転換になりますよね。

コロナ禍でまだ落ち着かない生活が続きますが、今後の子どもとの過ごし方の参考にしてみてもいいのではないでしょうか！

ママ達に聞いてみた！

子育てや家事での 手の抜き方・時短方法

「子育てに忙しくて、家事にあてる時間が無い…他のお家ではどうしているのだろう。」

「家事は土日にとまとめてやりたいけど、そうすると子どもと遊ぶ時間が減ってしまう…」

このページでは、子育てと家事の両立に悩んでいるママからの声を受け、**射水市内のママ**達が実践している子育てや家事での手の抜き方・時短方法をいくつかご紹介します！

30代ママ・子ども（1歳と3歳）

料理では、冷凍食品やレトルト食品、缶詰を使っています。あとは、ご飯を多めに炊いて保存しておいたり、子ども用のお菓子やヨーグルト、果物、納豆、チーズなど、すぐに食べられるようなものは常に置いてあります。

40代ママ・子ども（2歳）

カレーライスなど、作り置きできる料理はかなりの時短になるので、おすすめです！

40代ママ・子ども（1歳と小学生）

野菜を切ったり、混ぜたりする調理は簡単なので、子どもに手伝ってもらっています。

30代ママ・子ども（0歳と3歳）

料理の時間を減らすため、テイクアウトしたり、ドライブスルーのあるお店を利用したりしています。

30代ママ・子ども（1歳と3歳）

カットした野菜を冷凍して保存しておき、いつでも料理で使えるようにしています。忙しくなりそうな日は、丼物やカレーライスを作って、さっと食事を済ませられるようにしています。

30代ママ・子ども（1歳と3歳）

毎日のお風呂掃除は、浴槽と床の擦り洗いだけで早々に済まし、週1回だけ浴室全体を洗ったり、カビ取りをしたりしています。

食事は、朝はパンをドンッと出すだけで、夜もスーパーのお惣菜を利用しています。但し、お惣菜は1品だけにして、あと2品は簡単な料理をしています。



30代ママ・子ども（8か月と4歳）

子育てで手を抜く方法の一つとして、子どもたちとドライブに行きます。車に乗っていると2人とも寝てしまい静かになるので、30分ほど私もぼんやりできます。

40代ママ・子ども（5歳と小学生）

今まで、子どもをしかる担当になっていましたが、自分自身も疲れてしまったので夫に替わってもらいました。そうしたことでイライラすることがぐっと減りました。

あとは、子どもに構ってあげられない時、時間を決めてテレビなどを見させています。



ミニコーナー



よく遊びに行く公園って
どこですか？

- ・ 足洗湯公園
- ・ 歌の森運動公園
- ・ 大島中央公園
- ・ 大島南部公園
- ・ 海王丸パーク
- ・ 県民公園新港の森
- ・ 県民公園太閤山ランド
- ・ グリーンパークだいもん（凧公園）
- ・ 富山新港元気の森公園



- ・ 富山県五福公園（富山市）
- ・ 羽根ピースフル公園（富山市）
- ・ ファミリーパーク（富山市）
- ・ 立山町総合公園（立山町）
- ・ おとぎの森公園（高岡市）
- ・ 高岡古城公園（高岡市）
- ・ 砺波総合運動公園（砺波市）
- ・ 桜ヶ池公園（南砺市）

射水市内のママ達に、よく遊びに行く公園を聞いてみました！
オレンジ色の公園は、人が少なくて
おすすめ！とのことですよ。

※県内一部の公園のみ紹介しています。

子育て支援アプリ

「ちゃいる.com」



射水市の子育て情報を、お持ちのスマートフォンから確認することができます！

ご利用は**無料**です！ぜひご活用ください。

※パケット代などの通信費はご自身の負担となります。

＜ダウンロードはこちら＞



～6つの機能紹介～

こどもの記録

簡単な操作で育児記録を残すことができ、タイムラインでの振り返りができます。



ママの記録

妊娠中の体調・出来事などの日記、健診の記録を楽しく気軽に登録できます。



WEBサイト

総合的な子育て情報をまとめた「ちゃいる.comホームページ」を閲覧できます。



子育てマップ

地図情報を使って施設の所在地がわかりやすく閲覧できます。



スケジュール

予防接種や健診などの予定を入力することで、簡単にスケジュール管理ができます。



お知らせ

健診や予防接種のお知らせが届きます。受診忘れ・接種忘れ防止に役立ちます。



「いみず子育て情報ちやいる.com（どっとこむ）」のご紹介♪

ちやいる.com（どっとこむ）では5つの方法で射水市の子育て情報をお知らせしています。

☆ホームページ

射水市で子育て中の方に役立つ情報を一つにまとめ、欲しい情報を、欲しいときに取り出せるようにという思いを込めて作りました。

右のQRコードからホームページにアクセスできます！



＜ちやいる.com ホームページ＞

☆テレビ

射水ケーブルテレビで、毎月第1週の月曜日～金曜日に「ちやいる.com テレビ」を放送しています。射水市内の子育て支援センターのイベント情報や、乳幼児健診の日程などをお伝えしています。

○放送チャンネル…射水ケーブルテレビ コミチャン9 091ch

○放送日…毎月第1週目の月曜日～日曜日

○放送時間…8：30～、14：30～、18：30～、23：00～

ちやいる.com テレビは、テレビ広報いみず(30分)内で放送しています。

☆メールマガジン

月1回、射水市の子育て情報を配信しています。

メールマガジンを受け取るには、射水市のメール配信サービスに登録が必要です。登録は、右のQRコードからアクセスもしくは、射水市ホームページのトップページにある「メール配信サービス」から「子育て情報」をクリックしてください。



＜メールマガジン登録ページ＞

☆情報誌

今ご覧になっている情報誌です！子ども・子育てワーク会議委員の皆さんと身近な話題について取り上げており、年2回発行しています。バックナンバーは、右のQRコードからご覧いただけます！



＜情報誌掲載ページ＞

☆アプリ

妊娠・子育ての記録機能や予防接種のお知らせ機能など、6つの機能をご利用いただける子育てアプリです。詳しくは、6ページでご紹介しています。



リンゴとさつま芋のきんとん



<材料> (約8個分)

- ・さつま芋 300g (中2本)
- ・リンゴの缶詰
 - 〔リンゴ 5きれ
 - 〔シロップ 70g (大さじ5)



<作り方>

- ① さつま芋の皮をむいたら2cm幅で輪切りにし、水に30分つけてアクを抜きます。
- ② アクを抜いたさつま芋を別の容器に移し、ラップをして電子レンジ500Wで5分間、やわらかくなるまで加熱します。
- ③ やわらかくなったさつま芋を潰し、リンゴの缶詰のシロップを加えながら混ぜます。
- ④ リンゴ5きれを5mm幅で切り、③と混ぜ合わせます。
- ⑤ ④をラップなどで包み、形を整えたら完成です！

丁度いい甘さでとっても食べやすいおやつです！
お正月にもおすすめですよ。

～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
- 第16号 パパ・ママを語る
- 第17号 パパ・ママのからだメンテナンス
- 第18号 子育てわたし流
- 第19号 現役ママのイライラ座談会
- 第20号 新庁舎ってこんなところ!
- 第21号 キッズポートいみずに行ってみよう!
- 第22号 ママ・パパが気になる! 保育園・幼稚園・認定こども園
- 第23号 雨の日&雪の日を楽しもう♪
- 第24号 みんなの卒乳
- 第25号 子どもの睡眠
- 第26号 家族で子育て

バックナンバーは、ちやいる.com ホームページに掲載しています。
ぜひご覧ください!

「いみず子育て情報 ちやいる.com」

令和2年10月発行

編集: 射水市子ども・子育てワーク会議委員

発行: 射水市福祉保健部 子育て支援課児童福祉係

〒939-0294 射水市新開発410番地1

Tel: 0766-51-6629

メールアドレス: kosodate@city.imizu.lg.jp

ちやいる.comHP アドレス

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

皆様のご意見、ご感想をお待ちしております。

イラスト 高野 絵理子さん(ワーク委員)