



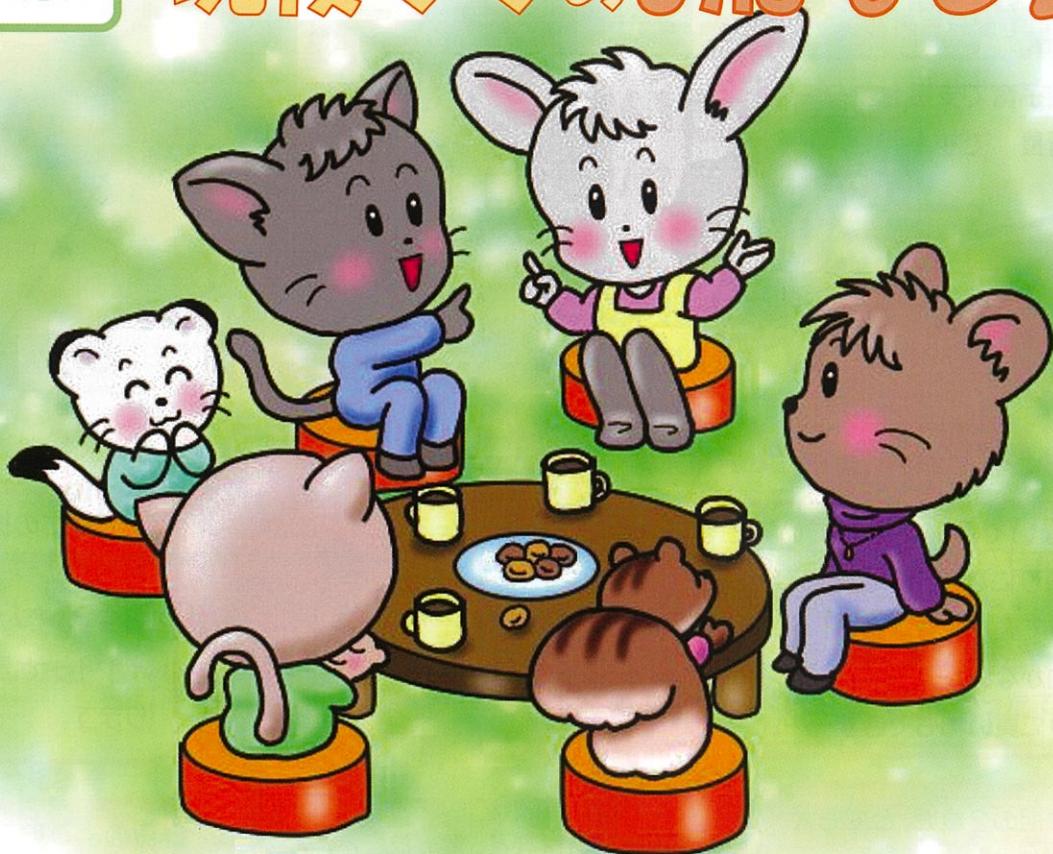
いみず子育て情報

ちゃいる.com
どっこむ

第32号 令和5年3月

特集

現役ママのおはなし会



<目次>

特集 現役ママのおはなし会

…ページ②～④

ミニ特集

子育て中にできるSDGsってなんだろう？ …ページ⑤～⑦

ちゃいるレシピ …ページ⑦、⑧



「いみず子育て情報 ちゃいる.com（どっこむ）」は、射水市で子育て中の方に役立つ情報を届けしています。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。

現役ママのおはなし会

子育てはうれしい・たのしいことばかりではないですよね。子どもにイライラしたり、時間がなくて怒ったり、ふとしたときに悲しくなったり、ほかのママたちは子育てについてどう思っているんだろう……と考えることはありますか？

そこで今回は、現役のママさんとお子さんたちに集まってもらい、普段どう思っているのか、どんなことでイライラしているのか、対処法やリフレッシュ方法など、4つのテーマについて自由に語ってもらいました！

また、先輩ママさんたちにも、アンケート方式でインタビューしてみました♪

協力していただいたのは、
・子ども子育て会議ワーク委員のみなさん
・射水市子育て支援センター
若林所長 です！



①こんなとき、イライラする！

手をつないで買い物をしているときに、思い通りにならないと床にびたーんと寝転がって動かなくなる！「行くよ」と言っても動かない。
予定通りに買い物もできず……。



子どもの機嫌が悪いと、つられてイライラしてくる気がします。そんなときは「ママもイヤ！」と言い返すこともあります。

イヤイヤ期の2歳児。とても大きい声で「イヤ！」と叫ばれる。ご飯食べない、お風呂入らない、おうち帰らない！など、なんでも全否定です。

準備や片付けなど、言ったことをすぐやらないとき。約束の時間が来てもゲームをやめなかったり、YouTubeを見続けていたり……。

鮮魚のように暴れるのを抱えて帰ったり、落ち着くまで子を見つめながら佇んだり。誰もいなくなったり暗い公園で子どもと一緒に泣いたこともあります。

②わたしのイライラ対処法



子どもの昔の動画を見ること！イヤイヤしていなかったときの動画やにこにこ笑顔の動画はとってもかわいくて癒されます。

「赤ちゃんだからしょうがないよね！」といい聞かせる。
自分と同じ年齢の人だと思うとイライラしてしまうと思うので、赤ちゃん赤ちゃん～と言いながら抱きしめます。

③子育て中のうれしい・たのしい

私がイライラしていたり、少し気持ちが逆立っていたりするときに、「にっこりママにな～あれ♪」と言われることがある。
そんな時は「もうぶんぶんしていないよ、仲直り」と伝えています。

夜寝る前に、「今日はママ怒ってごめんね」と伝えると、「ううん、怒ってないよ。ママ大好きよ」と伝えてくれる時。大人なら恥ずかしくて言えないようなことも素直に伝えてくれるのがうれしい。

下の子はまだ小さいが、上の子とは会話ができるのがうれしい。

子どもの笑う顔がかわいい。「おかあ、大好き！」とくっついてくれるのがすごくかわいい。

会話ができたり、意思疎通ができたりすると、成長を感じてうれしくなります。あと、寝顔はいつまでたってもかわいくて、癒されます。



④わたしのちいさな幸せ (趣味・習いごと・リフレッシュ方法)



子どもが寝た後にマクラメ編みでアクセサリーなどを作って、できたものを飾っています。

子どもと一緒にお菓子を作ること。最近はフィナンシェを作りました。

子どもが寝てからゆっくりマンガを読む。

託児付きのエアロビクスと、子どもと一緒にペースイミングに通っていました。子どもを預けて思い切り運動すると体の凝りもすっきりし、ストレス発散になりました！

また、子どもと一緒に運動すると子どもも疲れてよく寝てくれて、とてもよかったです。



キッズポートいみず内の相談窓口

キッズポートいみずには、様々な相談窓口があります！

1階

・子どもの悩み総合相談室

2階

・射水市子育て支援センター

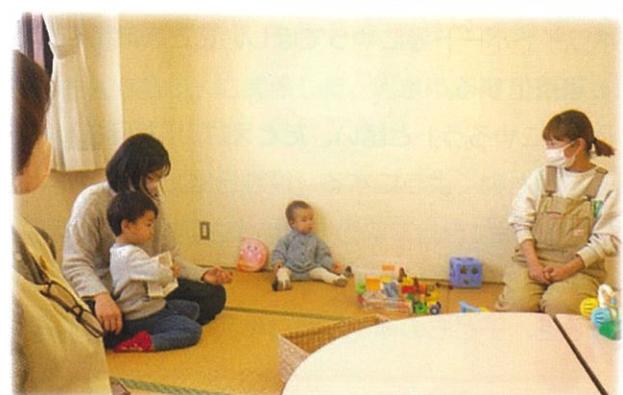
3階

・母子総合相談室

・子ども発達相談室

お気軽にご利用ください！

▲子どもの悩み総合相談室



先輩ママより

当時はしんどくて、諦めの気持ちで撮影していたのだと思いますが、朝玄関で大泣きしている映像も、万葉線で「ドラえもん電車降りたくなかった」と地面に横たわっている写真でさえも、今となっては可愛くて癒されます。
今イヤイヤ期でしんどいお母さんたちに、泣いている姿も動画や写真で残しておくことをお勧めしたいです。

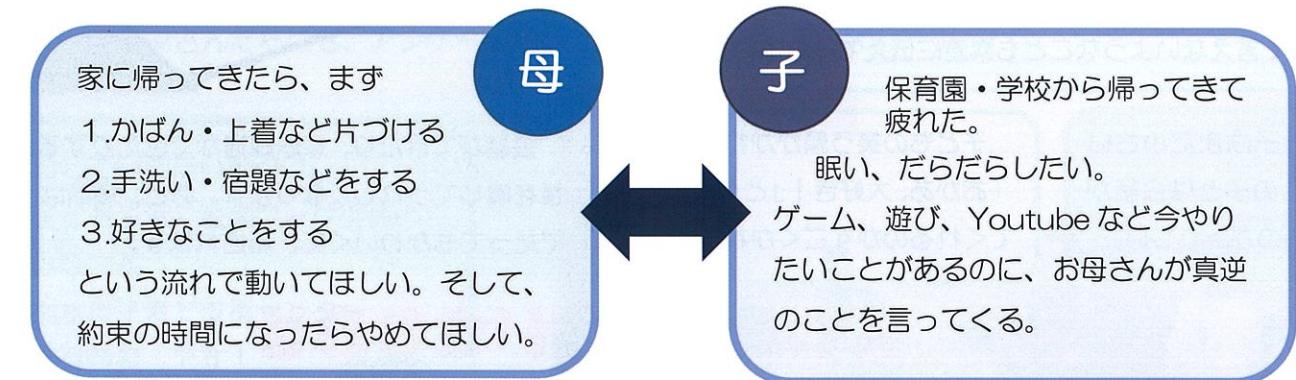


こんなとき、どうしてる？

現役ママからの質問に、先輩ママたちに答えてもらいました！

Q

子どもにイライラしたとき、怒りすぎないように子どもから離れる、部屋を出る、トイレ・階段などでクールダウンするなど工夫はしているのですが、部屋に戻ると結局イライラが戻ってきてしまいます。一時的におさまっているだけで、解消されているわけではないので、どうしたらいいかわかりません。



というすれ違いがあり、お互いがイライラしている状況です。

子どもの気持ちを優先して考えると、「親の思い通りに動くことは無理なことだ」とあきらめるのが良いとは思うのですが、それでは自制心の無い大人になってしまふのでは?と心配になります。

こういったとき、皆さんはどうされていますか?

A

子どもの気持ちを聞いて、無茶苦茶なことを言っていたとしてもとりあえず受け止める。
その上で、お母さんの気持ちを言葉で伝える。

お母さんが今何をするのか、また、そのために子どもにやってほしい・手伝ってほしいことを伝え、「そうしてくれるとお母さん助かるな」「うれしいな」と言葉にする。



- ホワイトボード等にやってほしいことを順番に書き、終わったら消す。リストが全部消えたら好きなことしていいよ、と可視化する。
 - 「一緒にやろう」と誘い、たとえば、「お母さんは通園バックをたたむから、●●はお弁当を流しに出来てくれる?」と自分も動くようにする(役割分担)。
 - 「やる順番は自分で決めていいよ。でも、寝るまでにコレとコレは絶対にやってね」と声掛けのみにして放つておく。
 - あまりに疲れているようなら好きなようにさせる。(週1、2回に留めておく)
- これらを、子どもの様子に合わせて使い分けています。

最後に、先輩ママたちにも「私の小さな幸せ」を聞いてみました！

家族の協力のもと、ゆっくり一人でお風呂さんに行くことが樂みました。
現在は、子どものスポ少の観戦が樂みです。頑張る姿を見ると、全力で応援いたします😊

ガーデニングが好きで、芝刈りした芝生で子どもたちが遊んでいる姿を見ると頑張って良かった~と思います✿
ほんの少しの時間でも、外の空気を吸うといいと思います！

ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました！



子育て中にできる SDGs ってなんだろう？

最近、いろいろな場面で聞くようになった「SDGs」という言葉。みなさんはその意味を知っていますか?

子育て中のパパ・ママが子どもたちの未来のためにできることは何なのか、一緒に考えるところから始めていきませんか。

SDGs とは？

持続可能な開発目標 (SDGs : Sustainable Development Goals) は、持続可能でより良い世界を目指すための国際目標です。2015年9月の国連サミットで、加盟国の全会一致で採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に記載されているもので、地球上の「誰一人取り残さない (leave no one behind)」ことを誓っています。2030年までに達成すべき課題(17の目標)と、その具体目標(ターゲット)が定められています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



中でも今回は、目標12「つくる責任つかう責任」、目標14「海の豊かさを守ろう」に関係した、射水市子育て支援センターの取組を次のページからご紹介します！



「持続可能な方法で生産し、消費する取り組みを進めていこう」
2030年までにごみが出ることを防いだり、減らしたり、リサイクル・リユースをしてごみの発生する量を大きく減らすことは、目標12のターゲットの1つです。



「持続可能な開発のために海洋資源を保全し、持続可能な形で利用しよう」
ペットボトルやビニール袋などのプラスチックゴミが年間900～1400万トン(2016年時点)、海に流れ出ています。あらゆる海の汚染を防ぎ、海へ流れるごみを大きく減らすことは、目標14のターゲットの1つです。

トイクル

令和4年4月から、受付前スペースにてトイクルを実施しています！

トイクルってなあに？

もう遊ばなくなつたおもちゃがあるけど、捨ててしまうのはもったいない……
まだ使えそうな服だけど、サイズアウトしてしまつてもう着ることができない……
そんなおもちゃや服を再利用するためのプロジェクトです！

トイクルの流れ

回収ボックスに入ったトイクル用のおもちゃ、本、服などを支援センター職員が確認します。

職員がおもちゃや本は消毒、服は洗濯し、トイクルコーナーに並べます。

支援センターを利用した後など、お家で使えるようなものがあれば自由に持ち帰ってOK！（1人2つまで）



エレベーターを降りて、受付側に進むと右手側（支援センター受付の向かい側）にトイクルコーナーがあります！



利用する際にお金はかかりません！

回収ボックスはこちら！
トイクルスペースのすぐ横にあります♪

※日によって、持ち帰ることのできるおもちゃや服、本が少ない日もあります。

手作りおもちゃ



支援センターでは、ペットボトルや利用した後のプラスチック容器などを使つたおもちゃを作成しています。今回は、②・③ページのおはなし会でも大人気だった手作りおもちゃの一部をご紹介します！

段ボールにタコやイカなど好きなものの絵を描いて、端に洗濯ばさみを付けます。付けたり外したり、楽しく手先を動かしましょう★

洗濯ばさみで遊ぼう



ペットボトルのフタと、フタに穴が開けられる容器があれば、簡単に作れます。作り方はHPにも掲載されていますよ♪



ペットボトルを再利用したおもちゃです♪



おまごと用ジュース（容器再利用）



牛乳パックで作る絵合わせゲーム！

子育て中にできるSDGsとして、射水市子育て支援センターでの取り組みをご紹介しました。このほかにも、お家や施設で取り組むことができるものとして、何を思い浮かべますか？ぜひ家族みんなでお話をしてみてください。



射水市子育て支援センター

射水市二口1081 キッズポートいみず2階

〈開館時間〉月曜日から土曜日まで

〈問い合わせ先〉0766-52-7410

ちゃいりレシピ 拡大版

やみつきブロッコリー

保育園・認定こども園の給食職員が、射水市産の旬の食材を使った、子どもも大人もおいしく食べられるレシピを2つ紹介します。

【材料】（子ども2人分）

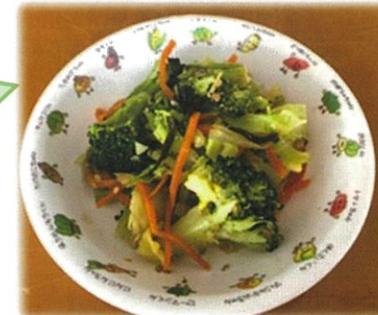
ブロッコリー	60g
きゅべつ	20g
にんじん	10g
しょうゆ	1g
塩昆布	1g
白ごま	1g
ごま油	1g

【作り方】

- ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- きゅべつは短冊切り、にんじんは千切りにする。
- 切ったブロッコリー、きゅべつ、にんじんを食べやすいかたさに茹でて冷ます。
- ボウルに③、しょうゆ、塩昆布、白ごま、ごま油をいれ、和える。

【おすすめポイント】

ブロッコリーは、ビタミンたっぷりの栄養豊富な野菜です。
ゴマの風味と塩昆布の塩加減が食欲をそそり、やみつきになりますよ♪



▶⑧ページでは、にんじんをつかったおやつを紹介します！

にんじんケーキ

【材料】(子ども2人分)

にんじん	30g
レーズン	4g
ホットケーキミックス	40g
ヨーグルト	8g
オリーブオイル	7g



【作り方】

- ① にんじんは適当な大きさに切って、やわらかく茹でて、なめらかにつぶす。
- ② レーズンはぬるま湯でふやかしておく。
- ③ ボウルに①、水を切った②、ホットケーキミックス、ヨーグルト、オリーブオイルをいれ、混ぜる。
- ④ 粉っぽさがなくなったら、人数分にわけ、アルミカップにいれる。
- ⑤ 180度のオーブンで15分焼く。

【おすすめポイント】

野菜嫌いな子でも食べることができる簡単おやつレシピです。ワンボウルでできるのもうれしいポイント♪
オーブンがない場合は、アルミカップに入れて15分蒸してもおいしく作れますよ✿



令和4年度、射水市保育士会の給食部会では、「いみずのやさいだいすキッズ」をふやすぞ！というテーマで子どもたちに食育をしています。そして、市内の保育園・幼稚園・認定こども園では、射水市産の旬の食材を取り入れた献立を「射水きときとの日」として給食に取り入れています。給食室の職員が、子どもたちにたくさんの中材にふれあい、たくさん食べて大好きになってほしいという思いで考えたレシピです。

地元の旬の食材を積極的に食べることは、SDGsにもつながります。

皆さんもぜひ、「いみずの食材」をおいしく食べましょう♪

バックナンバーもこちらから
ご確認いただけます！

「いみず子育て情報 ちゃいる.com」

令和5年3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

ちゃいる.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）

ちゃいる.comHP は
こちらから！

