



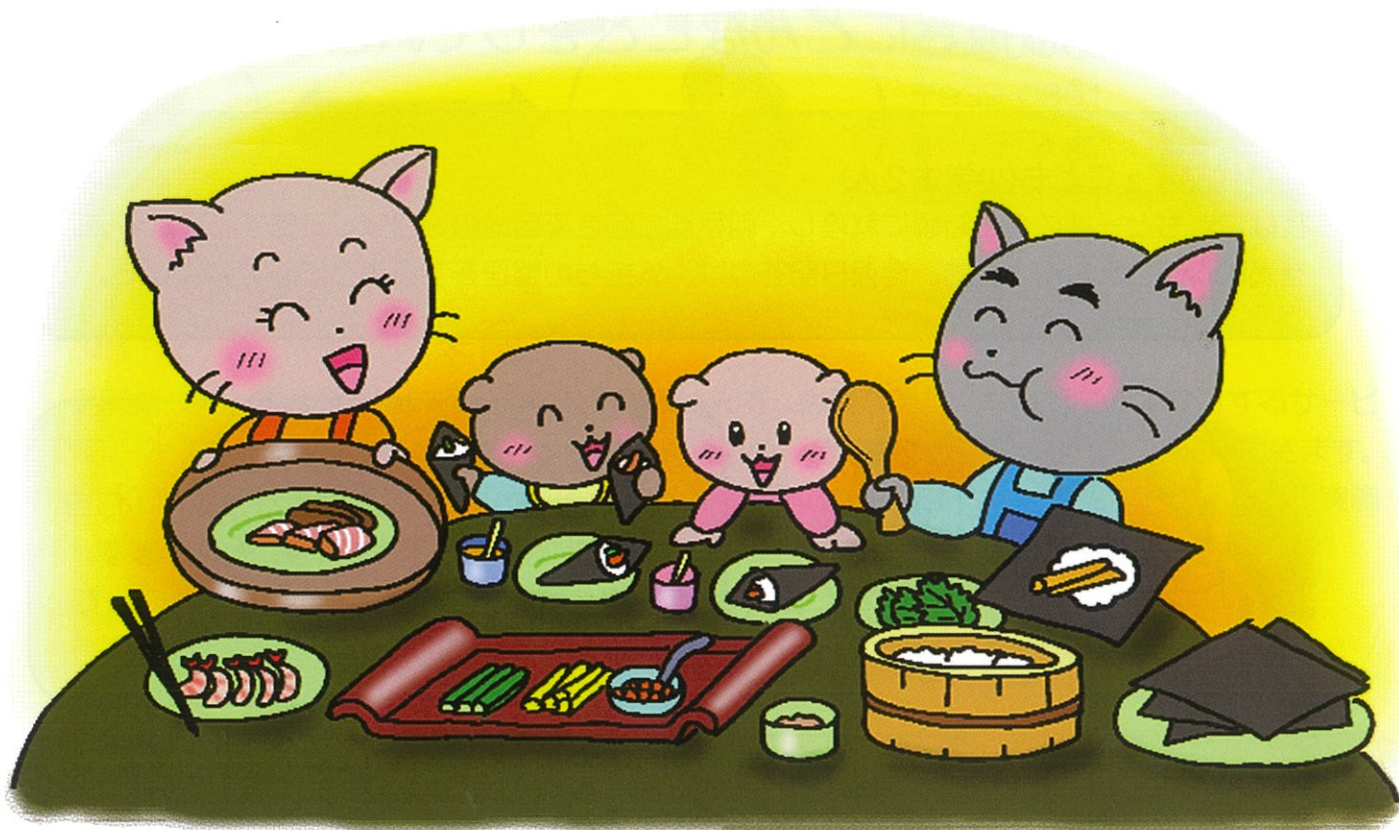
いみず子育て情報

ちやいる.COM
どっとこむ

第36号 令和7年3月

特集

パパ・ママたちのリフレッシュ



<目次>

特集 パパ・ママたちのリフレッシュ …ページ②～③

ミニ特集

保育園・認定こども園・幼稚園での過ごし方！ …ページ④～⑤

地域交流の拠点！射水市内のこども食堂！ …ページ⑥

対策してる？こどもの感染症 …ページ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

パパ・ママたちのリフレッシュ！

子育て中の息抜きをしよう！

子育ては喜びに満ちた一方で、時には体力も精神力も削られる大変な仕事です。毎日の育児や家事に追われ、つい自分の時間を後回しにしてしまうことも多いと思います。しかし、自分自身に少しのリフレッシュの時間を与えることは、とても大切です。今回は子育て中のパパ・ママのリフレッシュについてご紹介します。

子育て中の息抜きにどんなことをしていますか？

40代ママ・こども(小学生2人)

夜はこどもと一緒に21時頃に就寝し、朝早くに起きて自分の好きなことをするひとり時間を満喫していました。また、育児日記をつけ、気持ちの整理をするようにしていました。



30代ママ・こども(未就学児3人)

年に1回程度、夫にこども達を預けて1日自分の好きなように過ごすようにしています。ライブや買い物、カフェでゆっくり過ごして日々の疲れを癒しています。

30代パパ・こども(小学生2人)

お互いに飲み会や趣味の時間を持つなどして、家族以外との時間も楽しんでいます。また、こども達が就寝後、二人でお酒を飲むなどして夫婦の時間も持つようにしています。

20代ママ・こども(未就学児)

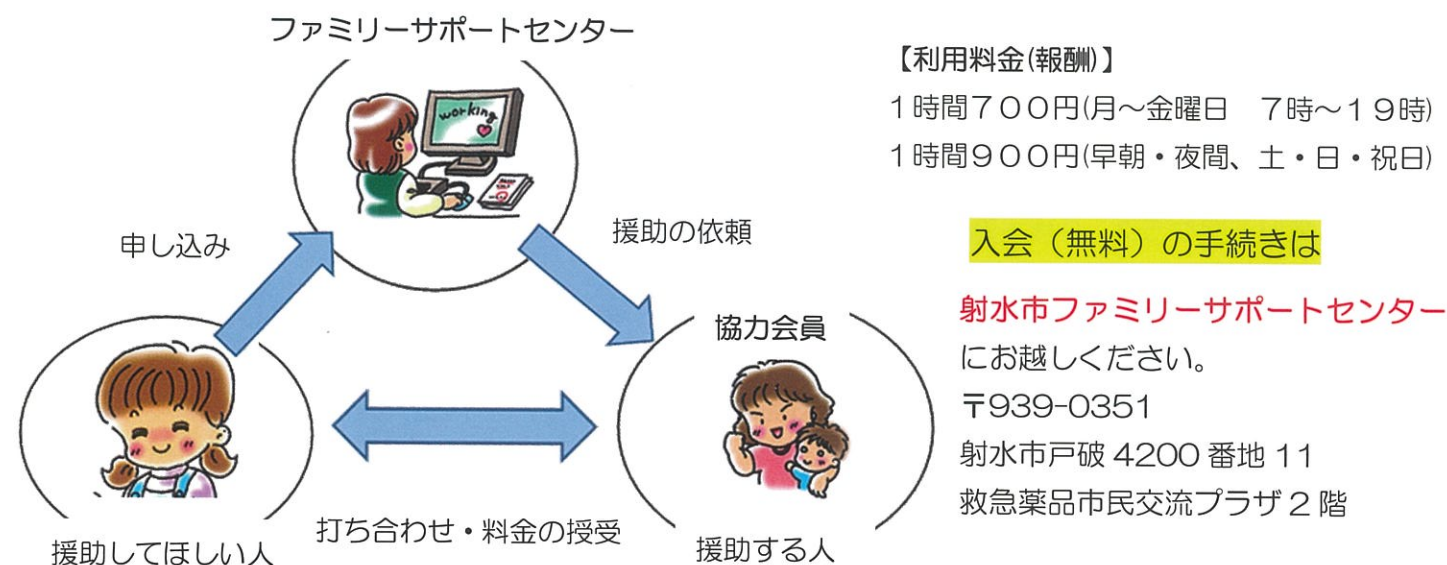
友人や親、支援センターで他のママさんや支援センターの先生に話を聞いてもらうことがリフレッシュになっています。

ときには家事や育児から離れてリフレッシュする時間が必要です。次のページでは家事や育児で忙しいパパ・ママがリフレッシュする時間を確保できるようなサービスをご紹介します！



射水市ファミリーサポートセンター

射水市ファミリーサポートセンターでは子育てのお手伝いをしてほしい方(依頼会員)と子育てのお手伝いができる方(協力会員)とが会員登録をして、地域での子育てをサポートしています。協力会員が一時的にお子さまを預かったり、保育園・小学校などへの送迎を行います。



一時預かり(一時保育)

一時預かりは、普段保育園に通っていないお子さんを、必要な時だけ短時間でお預かりするサービスです。例えば、お仕事の都合やリフレッシュしたい時、急な用事ができた時などに利用できます。射水市内で一時保育を実施している保育園・幼稚園は以下の通りです。利用を希望される方は、実施している保育園等へ直接お問い合わせください。

一時預かりを実施している保育施設

- | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| ☐ 片岡保育園 | ☐ 水戸田保育園 | ☐ 太閤山あおい園 |
| ☐ 杉の子保育園 | ☐ 大島つばさ保育園 | ☐ 小杉東部保育園 |
| ☐ 大門きらら保育園 | ☐ 射水おおぞら保育園 | |

【利用料金(報酬)】

*利用料については今後変更される場合があります。

平日 1日: 2,000円(昼食付) 半日: 1,000円(昼食なし)

土日祝日 1日: 3,000円 半日: 1,500円

【利用日数・利用時間】

月に12日以内 8時30分から16時30分まで

市内保育施設のMAPはこちら！
※「分類」で「保育園」「幼稚園」を選択してください。



わが子はどうしている？

保育園・認定こども園・幼稚園での過ごし方！

保育園・認定こども園・幼稚園(保育施設)での一日は、こどもたちの成長にとってとても大切な時間です。保育施設ではさまざまな活動が行われており、それぞれがこどもたちの発達をサポートしています。実際にこどもたちが保育施設でどんな一日を過ごしているのかまとめてみました！

一日の過ごし方はそれぞれの保育施設で異なります。今回は射水市内の年齢別保育3歳以上児クラス、3歳未満児クラス、異年齢保育3歳以上児クラスの例を紹介します！

時刻	保育内容 ある保育施設の 年齢別保育3歳以上児クラス
7:00	順次登園(標準時間認定のお子さん)
8:15	登園・挨拶をする 持ち物の始末
8:30	室内や園庭で、興味・関心のある遊びを楽しむ
9:30	朝の会 (出席調べ・当番活動)
10:00	みんなと一緒の時間 (歌・絵本・話し合い、リズム遊び、制作活動、運動遊び、散歩等)
11:45	給食の準備 食事
12:30	片付け・歯磨き
13:10	びかびかタイム
13:30	好きな遊びをする (絵本、ブロック、描画、ままごと等)
14:00	お帰りの会
14:30	降園 預かり保育・標準時間認定のお子さんはおやつの後、好きな遊びをする。
16:15	順次降園
18:00	

年齢別の保育では年齢ごとに学級が分かれて活動しています。年齢にあった遊びをしながら一日を過ごします。



保育施設(保育園・認定こども園・幼稚園)は、それぞれ遊びや活動を通して、こどもたちの社会性や基本的な生活習慣を身につけることが目的のひとつとなっています。

時刻	保育内容 ある保育施設の 3歳未満児クラス
7:00	順次登園
8:30	自分の保育室への移動 好きな遊びをする (絵本・ブロック・パズル・ままごと等)
9:30	片付け・排泄(おむつ交換)・手洗い おやつ 好きな遊びをする (戸外遊び・室内遊び・散歩・歌・リズム・運動・造形あそび等)
11:15	片付け・排泄・おむつ交換 食事の準備
11:30	食事をする
12:30	午睡 目覚め(排泄・おむつ交換・手洗い)
15:00	おやつ 好きな遊びをする
16:30	順次降園
18:00	延長保育(お迎えまでは好きな遊び)
19:00	



異年齢保育では3～5歳のこども達が遊びや生活の場を共にすることで年齢の枠を超えて成長していくことができます。年上のこどもが年下のこどもに遊びのルールを教えてあげるなど他者への思いやりや社会性が身につきます。

保育施設の一日のスケジュールや保育体制は各園で異なります。個別の保育園について知りたい場合は各施設までお問い合わせください。

初めて保護者から離れて過ごす保育施設に不安で泣くことも多いです。保育者が不安を受け止め、信頼関係を築いて第2のおうちとして安心できる環境づくりを行っています。

時刻	保育内容 ある保育施設の 異年齢保育3歳以上児クラス
7:00	順次登園
8:30	自分の保育室への移動(異年齢クラス) 好きな遊びをする (絵本・パズル・ままごと・粘土描画・折り紙等)
9:30	片付け・排泄・手洗い 朝の集まり (出席調べ・歌や手遊び等) 異年齢クラスの友だちとの遊び (戸外遊び・室内遊び・散歩歌・リズム遊び・集団あそび等)
11:45	食事の配膳・手伝い 当番が配膳をする 片付け・歯磨き
13:00	年齢別の課題活動 3歳児は午睡 4・5歳児の活動 (課題活動・制作活動・音楽リズム・体操・戸外遊び・室内遊び等)
15:00	おやつ 好きな遊びをする 帰りの集まり
16:30	好きな遊びをする 順次降園
18:00	延長保育(お迎えまでは好きな遊び)
19:00	

地域交流の拠点！

射水市内のこども食堂！



射水市内では現在4つの場所でこども食堂を開催しています。こども食堂ではこどもだけでなく、その保護者、そして地域の高齢者も利用できることから世代交流、地域交流の拠点となっています。今回は市内で開催している2つのこども食堂を紹介します！

片口ふれあい食堂「みんな来られ～」

<開催場所>

片口コミュニティセンター
富山県射水市片口高場175番地1

<開催日時>

毎月第2土曜日 11時30分～14時(要予約)

【1部制：11時30分～】

【2部制：11時30分～、12時30分～】

<利用料>

こども100円 大人300円

<連絡先>

TEL：0766-86-1006



<片口ふれあい食堂からのメッセージ>

食を通じて世代交流の場を形成し、こども達や高齢者の居場所づくりを目的に活動しています。みんなで楽しく食事をしましょう。

ひばりふれあい食堂・ペンギン

<開催場所>

戸破コミュニティセンター
富山県射水市戸破2917-1

<開催日時>

毎月第1、第3土曜日

11時30分～13時30分(要予約)

【2部制：11時30分～12時30分】

【12時30分～13時30分】

<利用料>

こども無料 大人300円

<連絡先>

TEL：0766-86-1006



<戸破ふれあい食堂・ペンギンからのメッセージ>

地域交流を通して子育て家庭を地域で見守る機運を高めようと開催しています。毎回60名を超える地域住民が訪れ、にぎやかな雰囲気です。夏には縁日体験イベントを開催しています。ぜひお越しください。



対策してる？こどもの感染症

こどもは感染症にかかりやすい一方で、病気にかかりながら徐々に抵抗力を身につけていきます。しかし、重症化しやすい感染症や乳幼児は特に注意が必要な感染症もあります。

こどもの感染症対策について先輩ママさんたちにアンケート形式で聞いてみました！

感染症対策どうしてる？

30代ママ・こども(2歳)

外出後や食事前の手洗いを徹底しています。また、十分な運動、栄養、水分補給を意識しています。

30代ママ・こども(未就学児3人)

感染症が流行している時期は人混みに行かず、睡眠時間をしっかり確保させています。うがいを中々してくれなくて困っています。

20代ママ・こども(2歳)

部屋の湿度を40～60%に維持しています。また、ビタミンや亜鉛、たんぱく質などを多く含む食品を摂取するようにしています。

感染症にかからないためには日常生活の中で対策が必要です。手洗いうがい、栄養バランスのとれた食事などが基本的な対策です。ワクチンで防げる感染症は積極的に予防接種を受けましょう。



乳幼児がかかりやすい感染症についてご紹介します！

	流行時期・感染期間	症状など
伝染性紅斑 (りんご病)	一年を通してみられる感染症です。かぜの症状が出てから顔に発疹が出るまでが感染期間とされています。	風邪の症状、両頬がリンゴのように赤くなり、手足に網目状の紅斑が出ます。妊婦が感染すると流産につながることもあります。
溶連菌感染症 (しょうこう熱)	夏に流行する感染症です。適切な抗菌薬を内服してから24時間が経過するまでが感染期間とされています。	発熱や嘔吐、発疹がみられます。舌が白いコケに覆われたようになり、次第に赤くざらざらした舌になります。早期に抗菌薬を飲めば重症の後遺症が残ることはまれです。
手足口病	夏に流行し、症状がある期間は感染力があります。	手足や口内に発疹がでます。長期の症状の場合は合併症に注意が必要です。
流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)	冬から夏にかけて流行し、耳下腺の腫れる3日前から腫れて4日目までが感染期間とされています。	耳下腺の腫れ、発熱がありますが不顕性感染(症状はないが免疫はつく)が多いです。妊婦が感染すると流産につながることもあります。ワクチン接種で予防ができます。
水痘 (みずぼうそう)	発疹出現の1～2日前からすべての発疹がかさぶたになるまで。	全身にかゆみを伴う発疹が広がります。感染者に接触した場合は72時間以内にワクチンを接種すれば症状の軽減が期待できます。ワクチン接種で予防ができます。

保育園の人気メニューの「ポークチャップ」は簡単に作れ、こどもが喜ぶケチャップベースのおかずです。リーズナブルで使いやすい豚こま肉に、玉ねぎの甘みやしめじの旨味がしみだし、とてもおいしく食べやすく作れます。保育園では、しめじをいれていますが、ほかに人参、コーン、ピーマンなどをいれてもこどもが好きな味つけなので、肉も野菜もモリモリ食べられますよ。

ポークチャップ

【材料】 大人（2人分）

豚こま肉	100g
玉ねぎ	40g
しめじ	20g
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
油	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
中濃ソース	小さじ1
塩・こしょう	少々

【作り方】

- ①玉ねぎは5mm程の厚さに切り、しめじは食べやすい大きさに切りほぐす。
- ②ポリ袋に豚こま肉、酒、砂糖をいれ、もみこむ。
- ③フライパンに油をひき、豚こま肉を炒める。
- ④豚こま肉に火がとおったら、①をいれ炒める。
- ⑤ケチャップ、中濃ソースで味付けし、塩、こしょうで味をととのえる。



【おすすめポイント】

小さいこどもは、硬い肉だとかみ切れず口から出してしまいがちですが、酒と砂糖でもみこむとお肉がやわらかく仕上がります。保育園では、豚肉の代わりに鶏肉を使ったものも大人気です。

バックナンバーもこちらからご確認くださいませ！

「いみず子育て情報 ちゃいる.com」

令和7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 こども福祉課こども福祉係

〒939-0294 射水市新開発410番地1

Tel:0766-51-6546

メールアドレス：kodomoc@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！

