



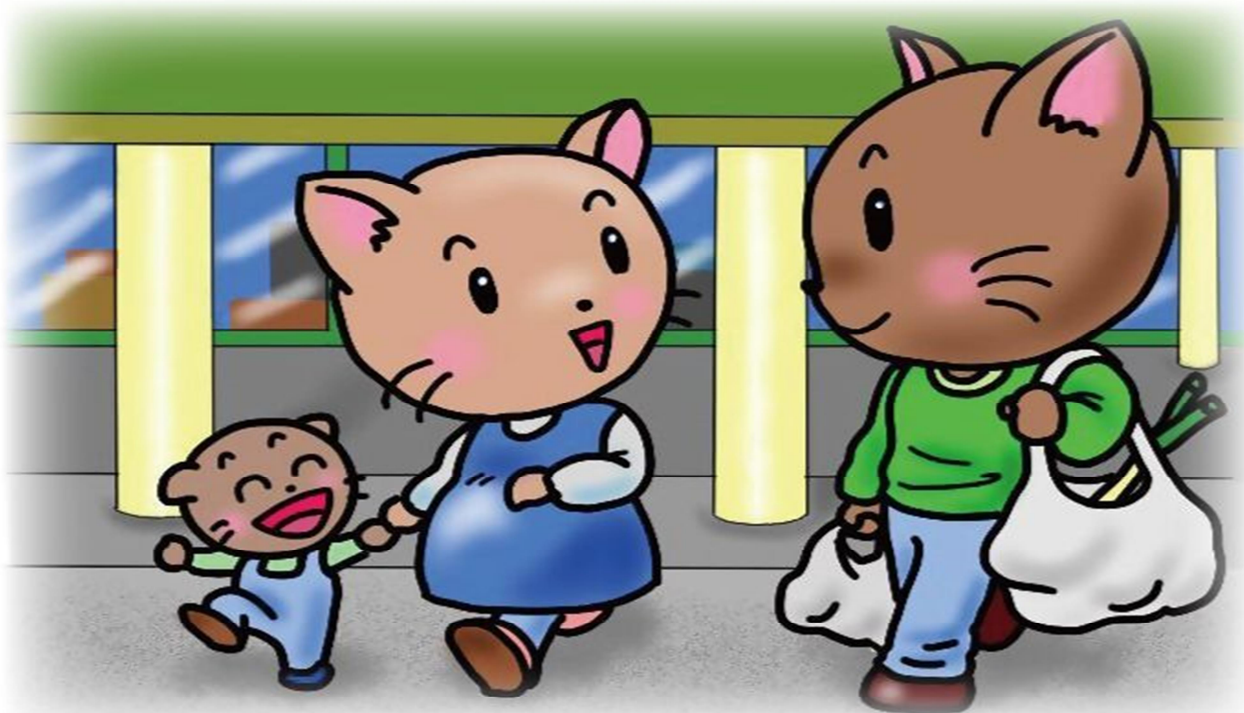
いみず子育て情報

ちやいる.COM
どっとこむ

第37号 令和7年10月

特集

子育て支援アプリ いみすくby母子モ



<目次>

特集 子育て支援アプリ いみすくby母子モ …ページ②～④

ミニ特集

おすすめ絵本紹介コーナー …ページ⑤

パパの産後うつと育児について …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こども・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 子育て支援アプリ いみすくby母子モ



令和7年7月からスタートした子育て支援アプリ

射水市にお住まいの方が、スマートフォン等で使える無料の子育て支援アプリを開始しました。子育てに関する情報の確認、お子さんの成長記録や予防接種のスケジュール管理など、様々な機能があります。地域とつながる、安心の子育てアプリをぜひインストールしてみてください。

～主な機能の紹介～

①射水市の子育て情報の確認

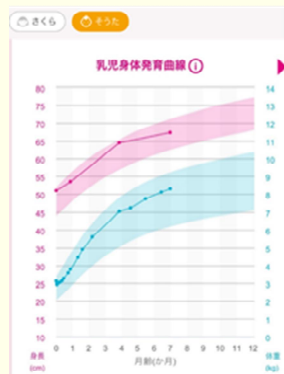
射水市の配信する出産・育児に関する情報や、イベント情報などがまとまっており、簡単に確認できます。また、市内の医療機関や子育て施設、保育園などを検索することができます。

②妊婦健診や出産後のお子さんの成長を簡単に登録

◆妊婦健診・乳幼児健診の記録◆
妊婦健診や乳幼児健診の記録を管理できます。



◆グラフ化機能◆
妊娠中の体重やお子さんの身長・体重をグラフ化して見やすくすることができます。

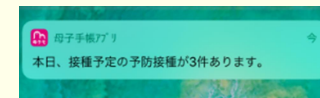


◆日々の思い出を楽しく記録◆
150種類のイベントを参考にして、日々の出来事を、写真やコメントつきで思い出として残すことができます。



③予防接種のスケジュール管理

お子さんの生年月日と接種履歴の情報を登録すれば、最適な接種日を自動で算出し、接種日が近づくと事前にプッシュ通知でお知らせします。また、接種済みの情報を記録することもできます。



④家族共有機能

お子さんの成長記録を共有できます。ママ・パパ、おじいちゃん・おばあちゃんなど家族と一緒に、お子さんの成長を見守ることができます。



⑤オンライン予約機能

保健センターでの育児相談・各種教室の予約や、母子健康手帳交付申請、射水市子育て支援センターでの行事や相談などは、母子モのオンライン機能で予約できます。（※一部対象外あり）

↓母子モでオンライン予約できるものの例（予約方法詳細は次のページを参照）

- ◆保健センター
 - ・もうすぐパパママ教室
 - ・育児相談
 - ・もぐもぐ教室
 - ・いみずっ子 baby の会
 - ・ママベビ助産師相談 等

パパもママも参加できます。
詳細は、市のHP や母子モでチェックしてみてください。

- ◆射水市子育て支援センター
 - ・作って遊ぼう
 - ・ベビーリトミック
 - ・キッズリトミック 等

パパもママも参加できます。
イベントの日程や内容は、子育て支援センターで毎月発行している、射水市子育て支援センターだよりからご確認いただけます。おたよりは、市のHP や母子モからもチェックできます。

注意事項

「いみすくby母子モ」は、母子健康手帳に代わるものではありません。健診・予防接種の際は、必ず母子健康手帳をお持ちください。





子育て支援アプリ

教室・相談会の

いみすくby母子モ登録・予約方法

①アプリをダウンロード

↓こちらを読み取り or 「母子モ」で検索



App Store



Google Play



母子モ(ボシモ)で検索!

アプリストアからダウンロード

母子モ

検索

②プロフィール情報を登録

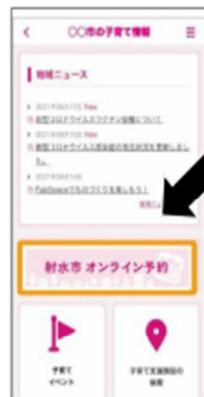


お子さんの
人数分登録
できます。



③希望する事業の種類や日時を選んで予約

- (1) アプリ下部の「地域子育て情報」から、「射水市オンライン予約」のバナーをタップ
- (2) 希望する事業や日時を選び必要事項を入力
- (3) 確認メール内のURLをタップし予約完了



おすすめ絵本紹介コーナー



◆書名◆

だっこのおにぎり

◆著者名◆

長野 ヒデ子 作
つちだ のぶこ 絵

◆出版社名◆

佼成出版社

◆対象年齢◆

2歳から

こどもをおにぎりに見立てて、ぎゅっと抱きしめたり、こちょこちょしたり、親子でスキンシップしながら、楽しく遊べる絵本

おすすめポイント

- ・親子で楽しく遊べます。
- ・読み聞かせに最適です。
- ・巻末に楽譜がついています。



～絵本について～

ヒデ子さんのうたあそびえほんシリーズ第4弾。

♪だっこ だっこ ママ だっこ だっこのおにぎり してちょうだい♪

こどもをおにぎりに見立てて、ぎゅっと抱きしめたり、こちょこちょしたり……と、親子でスキンシップしながら、楽しく遊べる歌遊び絵本です。

おにぎりになりきって、ママと思いきり遊び歌を楽しむ女の子を、人気画家のつちだのぶこさんが、ユーモアたっぷりに、いきいきと描いています。(出版社HPより)



～ママの感想～

こどもをおにぎりに見立てるという発想が、とても面白いなと思いました。ぎゅっぎゅっと、愛情をこめて握るおにぎりと、ぎゅーっとしながら愛情を伝える抱っこは、確かにどこか似ているような。イヤイヤ期でなかなかご飯を食べてくれないときでも、おにぎりはパクパクと食べてくれるので、少し手間はかかるけど、毎朝おにぎりを作っています！最近、夜寝る前にこの絵本を持ってきて、「読んでー」と、膝に座ってくるようになりました。(30代ママ・こども2歳)

パパの産後うつと育児について

「産後うつ」と聞くと、ママの発症リスクがあるというイメージを持つ人が多いと思いますが、最近では、日本の男性の約 10%が産後うつのリスクを抱えていると言われており、その割合はママとほぼ同じであることが分かってきています。

出産は、嬉しいライフイベントではありますが、パパにとっても、心理的・生活的な大きな変化をもたらし、心が不安定になることもあるため、無理は禁物です。また、パパの産後うつは、社会的に理解が進んでおらず、自分でも気づかなかったり、周囲から見逃されやすいのが現状です。

パパの育児休業制度等が拡充されるなか、パパの支援・サポートも必要になってきています。

パパの産後うつの原因や対策、パパも参加できるイベントや相談窓口などを紹介します。大変なときは自治体や民間のサポートなど外部の手を借りてみましょう！（参考：富山県 HP 掲載：「とやまパパBOOK」）

～パパの産後うつの原因～

- ・睡眠不足や疲労
- ・生活リズムの変化
- ・育児への戸惑いや自信のなさ
- ・孤独感（身近に相談相手がいない）
- ・妻とのコミュニケーション不足による関係悪化
- ・妻が先に産後うつになり不安定な状態にあることで自分も落ち込みやすくなる
- ・経済的な不安
- ・仕事と育児の両立へのプレッシャー
- ・「父親は強くあるべき」「家庭より仕事が優先」という社会的な風潮があり、周囲に理解されづらい
- ・理想の父親像とのギャップ（役に立てていないと感じる）
- ・妻の方が大変だと思い、周囲に弱音を吐けない

～セルフチェックリスト～

- 疲労感やイライラが続く
- 無気力・やる気がでない
- 物忘れをするようになる
- 活字が頭に入ってこない
- 集中力や仕事の能率が落ちる
- 笑うことが減る
- 飲酒や喫煙が増える
- 急に過剰に働く

育児休業等制度
詳細は厚労省 HP→



詳しくは厚労省
HPを参照

～対策～

- ・近くの子育て支援センターで、同じ思いをもつパパ・ママや職員と交流し、子育てのヒントをもらったり、安心感を得たりする
- ・妻と、互いの負担やストレスを共有し、コミュニケーションを取る
- ・市の教室（もうすぐパパママ教室）に参加し、沐浴や抱っこの方法等を出産前に学んでおく
- ・先輩パパに話を聞く
- ・市の相談窓口相談してみる
- ・育児支援サービス（ファミリーサポートセンター事業や保育園での一時預かり事業等）を活用し、リフレッシュの時間を作る
- ・祖父母に頼る（里帰り終了後のサポート体制も、事前に話し合っておく）
- ・出産前から、休暇制度やサポート制度について調べておく（職場や厚生労働省 HP で確認）
- ・会社の上司や同僚に、育児しながらの働き方について事前に相談する
- ・仕事を、他の人にも引継ぎを行い、子が風邪など引いた場合でも、休みやすい環境を整える

～パパも参加できる射水市内の教室など～

教室名等	対象者	主な内容	場所	予約方法
もうすぐ パパママ教室	妊婦（初産の方のみ）とその夫	沐浴、おむつ交換の実習 ※パパの妊婦疑似体験コーナーもあり	射水市 保健センター	 子育て支援アプリ「いみすく by 母子モ」でのオンライン予約
育児相談	乳幼児	身体計測 個別相談（育児、栄養、歯科、授乳）		
もぐもぐ教室	おおむね生後4か月から6か月のお子さん（初めて参加の方優先）	離乳食についての説明 簡単な実習・試食		
いみすく baby の会	産後0～3か月までのパパママとお子さん	体重測定 座談会 個別相談 イベント	キッズポートいみす 3階	
Happy♡産後ケア From いみすのパパママクラス	パパママとお子さん	体力づくりやコミュニケーションスキル等を学ぶイベント	射水市大江コミュニティセンター1 階和室	Happy♡産後ケア From いみす～エール～のInstagramに記載のある申込フォームより ↓詳細はこちら（Instagram） 

～育児休業を3週間とったパパの事例～

ママの2か月間の里帰り終了後、パパが3週間育休を取得。現在は夫婦共に、仕事復帰＜パパ＞

里帰り期間中、休日は妻の実家に行き、抱っこ、おむつ替え、沐浴、ミルクの作り方、哺乳瓶の除菌など、ひと通りの育児を覚えしました。育休中に、妻が1週間程体調を崩した期間があり、ワンオペを体験して大変でしたが、復帰前に、育児の大変さを知ることができたのは良かったです。

職場の上司には、早めに育児休業の相談をしておいたおかげで、業務引継ぎや、係員の応援依頼等もスムーズに進みました。

＜ママ＞

夫の育児休業は、3週間という短い期間でしたが、育児の内容を夫にも学んでもらい、大変さをシェアできる貴重な時間でした。学校では習ってこなかった育児は、お互い分からないことだらけでしたが、この3週間があったおかげで、夫は復帰後も、率先して育児に協力してくれていて、とても助かっています。今は、私も仕事復帰をして、とても忙しい毎日ですが、職場の上司や祖父母など、周りにたくさん助けてもらって、なんとかやっています。

保育園の人気メニューの「にら玉炒め」は、にらの他に、複数の野菜が入ることで、野菜と肉のうま味が合わさり、にらの臭いが苦手なお子さんでも食べやすい一品です。にらの臭いは、「アリシン」という成分で、このアリシンが豚肉などに含まれるビタミンB1と一緒に摂取することで新陳代謝の活性や慢性疲労・筋肉疲労の回復を助ける働きがあります。しっかり食事をとってスタミナをつけ、元気パワーを注入しましょう。

にら玉炒め

【材料】 大人（2人分）

にら	15g
にんじん	25g
水煮たけのこ	25g
たまねぎ	60g
豚肉	30g
卵	90g
油	大さじ1/2
しょう油	小さじ1
塩・こしょう	少々

【作り方】

- ①にらは1.5cm程の長さに切り、にんじん、たけのこは短冊切り、たまねぎは半分に切ってから薄切りにする。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切る。卵は割って、溶きほぐしておく。
- ③フライパンに油をひき、にんじん、たけのこ、たまねぎを炒める。
- ④③に豚肉を入れ炒める。
- ⑤④に、にらを入れ軽く炒めたら、溶き卵を入れる。
- ⑥しょう油、塩・こしょうで味を調える。

【おすすめポイント】

かたい野菜を炒めてから、豚肉を入れることで、肉がかたくなりません。

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10月発行

編集：射水市こども・子育てワーク会議委員

発行：射水市こども家庭部 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：kodomom@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！

