

【もくじ】

- P 1 -

「すくすく」配布のお知らせ

- P 2 -

子育て情報inひたち
(授乳コーナーなど)
親子deつころう
(健康づくり推進課との
コラボ企画)

- P 3 -

きららの里へ行ってきました

子育てQ&A

- P 4 -

マザーズハローワーク
いばらきKidsclub協賛店舗紹介

- P 5 -

編集後記



「バランス」
すずきだいさくん(2才)

～「ひたち子育て情報誌 すくすく」をお配りしています。～

日立市では、乳幼児期の制度やサービスをまとめた「子育て情報誌すくすく」を年に1回発行し、「こんにちは赤ちゃん訪問」時や乳幼児健診時、転入時などに子育て中のご家庭にお配りしています。

お子さんのことや子育てのこと、困ったことや誰かに聞いてみたいことなどなど、悩みは尽きない子育て中の皆様に、お役に立てればと考えています。

現在、平成23年度版をお配りしているところですが、昨年のもよりページ数も増え、カラー印刷になってとても見やすくなりました。身近な情報をわかりやすくお伝えし、日立市での子育てをより充実したものとしていただけるよう、御活用ください。こども福祉課、各支所、すくすくセンターなどで手に入れることができます。

日立市ホームページでは「ひたちすくすくガイド」もご覧いただけます。また、この「ひたち子育てミニ通信 すくすくプチ」も子育て真っ最中のメンバーからなる「日立市子育て情報編集委員会(子育て情報探検隊)」編集により発行しています。

各アドレスは5Pに記載してありますのでどうぞご覧ください。



2012年1月 日立市

プチ TeaTime

♪ 子育てに関する情報・絵等お寄せください♪

【テーマ別募集】

お店や施設、インタビューして欲しい人、イベントなどの情報をお寄せください。可能な限り子育て情報探検隊が調べ、記事掲載したいと思います。

【絵(イラスト)募集】

お子さまの描いた絵(イラスト)をデジタル撮影し、メール添付にてご応募ください。
①タイトル ②お子さまの名前 ③年齢 のご記入をお願いします。



「妹とどんぐりひろい」
もりたこだまちゃん(6才)

【ヘルプミ〜先輩ママ!】先輩ママからのアドバイス募集をしています。

質問1: 子供と映画を観にいきたいと思っています。映画館デビューは何歳ごろがおススメ? また、何か気をつけることは?
質問2: 4歳。朝の早起きが苦手で困っています。保育園に通い始め、パタパタする朝にイライラ…。何か良い方法はありますか。

■連絡先 メール又は郵送にて、日立市こども福祉課(下記問い合わせ先参照)へお寄せください。お待ちしております!!

ご協力ありがとうございました!

「奥日立きららの里」大楽所長と大森さん、「レストランしいな」のオーナー、「若美屋」古河店長さん、マザーズハローワーク、多賀支所・日立市健康づくり推進課の皆様、取材や情報提供にご協力いただき、ありがとうございました。

【編集部から】

みなさんにぜひ伝えたいことがあります。子供の様子を見て、普段と違う症状を見逃さない事、そして、直ぐに病院に行く事。私の経験です。手遅れにならないように後悔しないように…。皆様にわかってもらえたらと思います。子どもの小さなサイン、普段の様子と違う、なにかがおかしいと思ったら迷わずすぐに。家族、皆様が健康で幸せな1年でありますように。(駒木根)

【発行】日立市 日立市ホームページ <http://www.city.hitachi.ibaraki.jp/>
ひたちすくすくガイド <http://www.city.hitachi.ibaraki.jp/index.html?id=14>

【編集】ひたち子育て情報探検隊
白石由香利、大室梨恵、鈴木佳代、矢部美和子、湯浅智美、綿引未来、古曳英理、駒木根由美、鈴木麻沙子、所佐知子

【問い合わせ先】日立市保健福祉部こども福祉課
〒317-8605 日立市助川町1-1-1
☎0294-22-3111 (内線 323) IP☎ 050-5528-5071 ✉syoshi@city.hitachi.lg.jp



日立市HP

ひたちすくすく
ガイドHP

乳児のパパ&
ママ必見!



ひたち子育て情報



ベビーベッドと授乳コーナーが公共施設に設置されました。

お出かけの際、授乳する場所に困っていませんか?

11月半ばに公共施設にベビーベッドと授乳コーナー等が設置されました。場所さえ知っていればお出かけも怖くない! 子育て情報探検隊が多賀市民プラザ(多賀支所内)の授乳コーナーを取材しました。

奥日立きららの里



ホリゾンかみね



設置予定

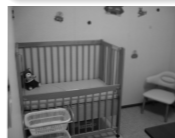


=授乳用ソファ



=ベビーベッド

臨時庁舎B棟



保健センター



女性センター



多賀市民プラザ



授乳コーナーは建物裏側の入り口を入ってすぐ左側。気軽に立ち寄りやすい。個室の扉を開けるとまず目隠しの間仕切りが。外から見えないので安心して授乳ができます。中は上の子を連れていても十分な広さ。パステルピンクのソファ、ベビーベッドはもちろん、可愛いキャラクターの折り紙等が壁に飾ってあるのも Good! 利用したいときは職員さんに声をかけて下さいね。すぐに対応してくれます(^_^) よく使う公共施設がより利用しやすくなりそうですね!



双子の同時授乳もできそう!



荷物置きもあるよ

詳細はこども福祉課までお問い合わせください。
☎ 0294-22-3111 内線 323 / IP電話 050-5528-5071

健康づくり推進課
×
子育て情報探検隊

親子 de つころう



前号に続き、今号も健康づくり推進課の管理栄養士さんと、子育て情報探検隊とのコラボ企画です。親子で楽しく、簡単に作れるレシピを探検隊が挑戦、ご紹介します

いももち



材料

☆じゃがいも 中1個
☆粉チーズ 小さじ1(2g)
☆マヨネーズ 小さじ1(4g)
☆コショウ 少々
☆片栗粉 小さじ2(6g)
☆サラダ油 小さじ1/2(2g)
☆青のり 適量
(又はパセリ)

1個分の栄養価

エネルギー38kcal たんぱく質0.5g 脂質1.4g

作り方

①じゃがいもはよく洗って皮付きのまま茹でてから、皮をむいてつぶしておく。
②①に粉チーズ、マヨネーズ、コショウ、片栗粉、青のり(パセリ)を加えてよく混ぜ合わせ、4等分してから小判型にする。
③フライパンにサラダ油をしき、両面に焼き目を付けてできあがり。(ホットプレートやオーブントースターでもOK)

※皮付きのまま加熱することで、ビタミンCの損失を抑える事ができ、また水っぽくならずに、おいしく食べられます。

～管理栄養士・鈴木さんから一言～

じゃがいもにはビタミンCが豊富に含まれており、じゃがいもに含まれるでんぷんが熱に強いビタミンCをガードしてくれるので、効率的に摂る事ができます。ビタミンCには、免疫力や鉄分吸収率を高める働きがあり、成長期のお子さんには欠かせない栄養素です。また体内でのコラーゲン合成の働きもあり、肌ハリとつやを与えてくれますので、お母さん世代も積極的に摂りたい栄養素です。「いももち」は、こねたり丸めたりと、小さなお子さんでも一緒に作れる簡単おやつです。寒い季節に焼きたての「いももち」で温まりましょう!

楽しく作れました♡
サラダを添えると、おかわり、コショウを効かせると1杯のつよみになりますよ!
おつまみになりますよ!
(ゆいママ)



奥日立きららの里

茨城キッズカードが使える!
大人60円引き
子供20円引き

自然の中でのびのび遊べる

奥日立きららの里は平成6年にオープンしました。ファミリーを対象として、自然に親しみ、自然の中でのびのび遊べる宿泊参加型のレクリエーション施設です。日本一長いすべり台「ワクワクスライダー」をはじめ、ふれあい牧場やきららとりで(木製アスレチック)、わんちゃんも遊べるドッグランもあります。宿泊施設ケビンでの宿泊もできます。

今回は親子4人で色々探検してきました!! (文責 綿引)
※ロードトレインきらら号は、現在、残念ながら運休中です。

イベント情報

- ・1月15日(日) 鳥追いまつり
 - ・1月22日~2月26日(期間日曜のみ) 冬の木工教室
- カード作り 参加費500円(1作品につき)
※右写真がカード作りです。カード作りとは名前のごとく鳥を呼びよせるための道具です。実際に鳴らしてみると「キュキュ」と本物の小鳥が鳴いているかのように聞こえます。完成後は実際にそれを使って野鳥観察(ジョウビタキやシジュウカラ)をします。



「ワクワクスライダー」にて☆

日本一の長さというだけあってスリル満点!急カーブを越えていくワクワク感は何度も体験したくなります。877mを下った後は、乗ったまま自動で上まで戻ります。この上りもまた楽しい!

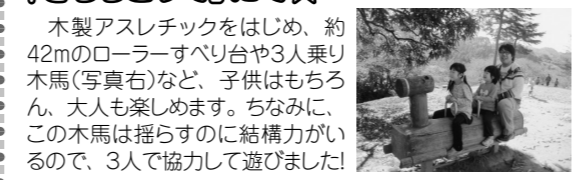
乗車できるのは4歳~です。4歳~小学2年生までは大人の付き添いが必要です。(この場合、大人券1枚で利用できます。)
【大人券510円、子供券310円】※回数券も販売しています。

「ふれあい牧場」にて☆

ポニーや羊、ヤギなどふれあえます!
←「どうぶつのえさ100円」を購入し、えさやりも体験してきました。えさやり後は手洗いを忘れずにね!

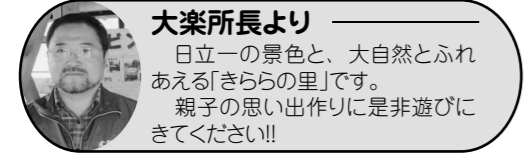
「きららとりで」にて☆

木製アスレチックをはじめ、約42mのローラーすべり台や3人乗り木馬(写真右)など、子供はもちろん、大人も楽しめます。ちなみに、この木馬は揺らすのに結構力がいるので、3人で協力して遊びました!



「里の館」にて屋外バーベキュー☆

お昼は天気よかったですのでバーベキューセット(1人前1300円)を食べました。写真は2人前→
自然いっぱいの中で食べるバーベキューは本当に美味しかったです。子供達はラム肉初体験!!準備や片づけなど、すべておまかせなのが大人は嬉しいですね。



大楽所長より
日立一の景色と、大自然とふれあえる「きららの里」です。親子の思い出作りには是非遊びに来て下さい!!

DATA 奥日立きららの里(TEL 0294-24-2424)

住所: 日立市入四間町863-1
 開園時間: 【11月16日~3月15日】9:00~16:00(入園は15:00まで)
 【3月16日~11月15日】9:00~17:00(入園は16:00まで)
 休園日: 月曜日(月曜日が祝祭日の場合は翌日)、12月29日~1月3日
 入場料: 大人310円 子供100円 (未就学児、65歳以上は無料)
 URL: <http://www.mito.ne.jp/~kirara/>

奥日立きららの里へ家族でついでに来ました

子育てQ&A

皆さんの子育てについての疑問・質問にお答えします。

Q1 子どもをしかる時、つい感情的になってしまう時ありますよね。こんな気持ちを抑えるのってどうしてますか??

☆気持ちを抑えるのって、難しいですね。「わっっ!!」と怒り爆発の時も時々あります。そんな時は、怒った後に反省し、子どもに謝りつつ、私がどう思っていたかを話し、子どもの気持ちも伺うようにしています。「子どもの人格」は「自分の人格」と違うのでイライラするのは正常だと、ある本に載っていました。気に留めておくことと子の距離感に変化があるのかな、と思います。(byおおかみ娘)

☆心がけていることは、常に先回りして結果自分の思い通りになるように(子供には自分で上手に出来たと思わせておいて)する事。感情的になってしまった時の気持ちを抑える事なんて、私は出来ないと思います。おこって良いんですくユーモアをいつでも忘れずに>(by 2才10ヶ月母)

☆子供を叱りたくなくなったまま自分の生活から直してきます。例えば「片付けはスグしよう」とかなんですけども…。子供は模倣の天才なので、それで案外うまくいきます。私の場合、この心がけでかなり楽になってきました。(byゆあとも)

☆ぐっところえて10数える、怒鳴りたい気持ちをクールダウン。(by怒りんぼママ)

☆とりあえず場所を変える!一緒に外に出て違う空気を吸う!(by mama)

Q2 ほんのチョットした悩みや愚痴を誰かに聞いてほしいなあと、思うことがあったりするのですが、実家は遠いしママ友もいないんです。日立市内や日立市周辺で、子どものことを気軽に話したいママ友を作るのに、お勤めの場所はある場所ありますか??

☆子供連れでバスに乗ると色々な方がアドバイスをくれたりあやしてくれたり。愚痴もニコニコ聞いてくれます。(byエコバス)

☆「こういう育児を一緒に」と連絡先を書いたチラシを、自分の趣味と合う場所に置かせてもらって、仲間が出来ました。(by干し柿ママ)

☆おもちゃライブラリー(問合せtel.37-1122日立市社協)では曜日により保育士さんや家庭教育サポーターさんなどが来たり、地区によってはイベントを設けたりしているので、他のママさんと話すきっかけをつかみやすいです。同じ位のお子さんを持つママさんをチェックしてさりげなく近くに座ったり。(by読者ママ)

☆家庭教育サポーターによる「とも育ち講座」や「おしゃべりティータイム」(問合せtel.23-9157教育委員会生涯学習課)、「おしゃべりテレフォン相談」(毎週水曜日9時から17時tel.35-7070)も活用してみてもいいです。(by他力本願ママ)

☆子育て支援施設「すくすくセンター」(神峰町1丁目10-1)での相談も(問合せtel.23-5522)(by育自はは)

ハローワーク日立「マザーズコーナー」

ハローワークに「マザーズコーナー」が設置されているのをご存知ですか?
「マザーズコーナー(マザーズサロン)」は、厚生労働省が少子高齢化による労働力不足対策の一環として、子を持つ女性の就労支援のためにH18年から設置されたものです。主要都市から地方の中心都市へと順次設置場所は拡大していき、日立市にも同年6月に設置されました。茨城県では他に水戸と古河にあります。子供連れでも来所しやすい環境の中で、個々の希望やニーズにあつたきめ細かい就労支援を行っています。

「マザーズコーナー」は、ハローワーク日立1階フロアの、相談窓口の一角にあり、専任の2人の相談員が対応しています。すぐ横に3畳ほどのキッズコーナーが設けられているので目が届いて安心です。母親が面談中あるいはPC検索中に利用できます。(おもちゃ、ぬいぐるみ、絵本、DVDなど)必要に応じてベビー布団も用意してくれます。

利点は、やはり待ち時間が少なく短時間で相談できること。効率よくするために、最初の面談でかなりしっかりと要望を聞いたり、就職先の案内だけでなく、子育てママならではの履歴書の書き方や添削指導もしています。相談にかかる時間は個人差があるが15分~40分程。

直接受付してもOKですが、基本は当日の朝に電話予約をします。比較的混む時間は10:00~15:00

また、子育て中のママ対象の就活セミナーを年に2回行っています(託児ナシですが1時間半位)。ex.「再就職の準備から面接まで」「働くための環境チェック、再就職に向けての自己分析や自己理解シート作成」

余談ですが
相談員 高橋さん談「最近の女性は結婚時でなく第1子出産時に離職する人が多く、その後の再就職がとても難しくなっている。幼い子供を持つ母親は条件も多く企業側も敬遠しがちだったり、特に事務職の希望者が多く競争率が高いのが現状です。仕事をしたい気持ちがあれば、担当者2人で徹底的にフォローしますので、気楽に足を運んでください。」

実際の利用者の声:
「マザーズコーナーがあってよかったと思う。やはり待ち時間が少ないから」「すぐにやってくれるから助かる」などなど

ハローワーク日立 マザーズコーナー

住所 日立市若葉町2-6-2
 電話 ☎0294-21-6441 fax 0294-23-3420
 開設時間 8:30~17:15 (土日祝日は休み)

探検隊が行く! ~いばらきKidsClub協賛店の紹介~

今回は【レストランしいな】と【手芸の若美屋】をご紹介します。 <http://www.kids.pref.ibaraki.jp/~kids/pcstyle/search.html>

レストランしいな

シャベットまたはアイスクリームをプレゼント
(お食事をされた方 ※お子様と妊婦さんのみ)

店内は、昔ながらのどこか懐かしい洋食屋さんの雰囲気。ランチは、お手頃価格なのに味は本格派☆「小さいお子さんがいても気楽に来て下さい」と優しくおっしゃっていました。

月に2回、音楽会も開かれていて、入店は無料、お茶やランチをしながら楽しめます。生演奏にキッズも釘付けでした。「ピアノとうた(第2火曜3:00~4:00)」「ウクレレと歌おう(第4水曜1:30~3:00)」

レストランしいな TEL22-1572/神峰町1-10-16(カスミ日立神峰南側)

手芸の若美屋

毛糸3玉以上・生地1m以上購入で10% OFF (お子様とその親のみ)

ソーイングや手編み、様々な1dayレッスンが気軽に体験できます(2時間525円/回)入園入学シーズン前にはオリジナルのバック作りにもたくさんのママが!初心者でも大丈夫、先生が丁寧に教えてくれます。「手作りが好きになるきっかけになってくれたら」とママの手作りを応援してくれる温かいお店です。ほらぺこあおむしの生地など、全国でも数店舗しか扱っていないレア物も多数☆Check it out!

手作り入園バック

手芸の若美屋 本店 TEL22-2542/弁天町1-9-4(銀座通り沿い)

