

【もくじ】
- P1 -
「ひたち子育て情報探検隊」の紹介
- P2 -
ひたち子育て情報(一時保育の紹介) 親子deつくろう (健康づくり推進課とのコラボ企画)
- P3 -
児童虐待防止について 教えて子育てinひたち
- P4 -
産後ママの体をカイロでケア いばらきKidsclub協賛店舗紹介
- P5 -
編集後記

こんにちは!「ひたち子育て情報探検隊」です♪

「ひたち子育てミニ通信『すくすくプチ』」は、日立市で子育て中&子育てを支援している方々を対象に発行している子育て情報紙です。「日立の子育て情報をママ目線で届けたい!」との思いで、市内在住の子育て奮闘中ママ10名が、編集チーム「ひたち子育て情報探検隊」を結成☆毎月テーマを決め、実際に取材・体験をして記事を書き、手作りの紙面づくりをしています。それはまさに体当たり!子どもをあやしながらベビーカー片手に取材メモをとり、時には取材を兼ねてJWAY子育て情報番組に親子で出演!!こうして肌で感じた生の情報をお届けすることはもちろん、創刊3年目を迎える今年は、読者の皆さんからご意見ご提案ご協力いただき、みんなで一緒に作り上げる参加型の情報紙にしていきたいと思っています。私たち探検隊と一緒に子育てin日立をより楽しんでいきましょう♪

2012年4月



隊員募集中です!! (詳細はP5)

子育て情報探検隊



「はやぶさ」すずきしょうすけくん(2才)

プチ TeaTime

子育てに関する情報・絵等お寄せください♪



ゆのはちゃん(3才)

【テーマ別募集】日立市内の興味のあるお店や行ってみたい施設、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。

【絵(イラスト)募集】就学前のお子さまの描いた絵(イラスト)を、すくすくプチに載せてみませんか。紙はなんでもOKです。またデジタル撮影したメール添付もOKです。《タイトル・お子さまの名前・年齢・保護者の住所、氏名、電話番号》を記入。掲載は1色刷りなのでご了承ください。

【子育て情報探検隊募集!!】 *募集締め切り4月20日(金)
*募集人員 若干名 ①市内に居住しているか通勤している方、②おおむね小学生以下のお子さんを持つ保護者、③子育て支援にかかわっている方(ボランティア、自主サークルなど)、④子育て情報提供にかかわってみたい方を募集します。
*応募理由を800字程度(様式自由)、特技、経歴(職業、子育て支援活動など)をまとめて子ども福祉課へ。直接持参、郵送、電子メールで。《住所・氏名・生年月日・電話番号》

【親子de食育クッキング参加者募集】 *調理実習時おさんは託児でお預かりし、出来上がったものと一緒に軽いランチをします。
*募集期間 4月16日(月)午前8時30分から4月19日(木)まで
①とき 4月26日(木)10時から13時まで ②ところ 保健センター ③10名以内 ④託児あり(無料) ⑤参加費500円(食料費など) ⑥子ども福祉課へ電話で申し込み。多いときは抽選。

【教えて子育てinひたち アドバイス募集】質問1, 2に関する皆さんからのアドバイスをお寄せください。《住所・氏名・電話番号・ペンネーム》

■連絡先 メール又は郵送にて、日立市子ども福祉課(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!

「はぎや旅館」萩庭さん、「旬菊水食品」菊池さん、カイロプラクター熊谷さん、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】3.11震災から一年、大きく変わった事、時を経て変わらない事、それぞれありますよね。私はこれまで以上に、「伝えていく」という事の大切さを感じています。そしてあれからいい時代が始まったと言われるような未来を作っていきたい、そう思います。まあ、日々ゴハン作るだけではない部分もありますが、方向性は必要かと(^_^)v 年度末で探検隊を卒業します。支えて下さった皆様ありがとうございました。そしてすくすくプチをこれからも宜しくお願いしますm(_ _)m(湯浅)

【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、大宝梨恵、鈴木佳代、矢部美和子、湯浅智美、綿引未来、古史英理、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 子ども福祉課 〒317-8605 日立市助川町1-1-1
☎0294-22-3111(内線323) IP☎ 050-5528-5071 FAX0294-223011 ✉syoshi@city.hitachi.lg.jp



保護者の方が仕事、就学、病気、リフレッシュなどの理由で緊急又は一時的に保育ができないときに、預かってもらえるところがあります。

一時保育を行っているところ

公立 みやた保育園
みずき保育園
おおくほ保育園

私立 小木津聖徳保育園
森山聖徳保育園
滑川聖徳保育園
田尻徳風保育園
つくしんぼ保育園
れんげ保育園
いしまち保育園
こどものいえ保育園
多賀さくら保育園
聖児保育園
茨城キリスト教学園保育園

その他 子どもすくすくセンター

*私立保育園やすくすくセンターに関しては値段や条件が各々異なるので、詳しくは各施設、または子ども福祉課にお問い合わせください。

今回は、あまり知られていない公立保育園の「一時保育」についてご紹介します。

- 対象：保育所に入所していない、日立市在住の子供
- 利用できる年齢：満1歳～小学校就学前
- 日時：AM9:30～PM4:30 (月曜～金曜まで)
※1時間単位で利用できます。原則として1週間のうち最大3日間まで。
- 料金：1人1時間につき220円
- 利用方法：事前に申請書の記入が必要です。保護者の方がこども福祉課か、または直接利用を希望する保育園で申請します。(電話での申し込みはできません)
- 持ち物：お弁当、飲み物、おやつ、オムツ、身の回りの物など。

実際に「おおくほ保育園」での一時保育の様子をのぞかせてもらいました!



一日の流れは、午前中は室内遊び↓水分補給↓戸外遊び。12時前にお昼、13時位～15時頃までお昼寝、その後におやつタイム↓室内遊びという感じ。近くに公園や消防署があるところは、外遊びの時間にお散歩したり公園で遊ぶこともあります。2名の保育士さんが担当しています。お弁当や飲み物等は持参ですが、料金の手軽さと、お昼寝用の布団を借りられる点が魅力的でした。

この日は、実際に1歳2歳3歳の子どもたちがいて、探検隊のメンバーも遊びました。



親子deつくろう

健康づくり推進課とのコラボ第3弾!「簡単!おいしい!栄養満点!」のレシピをまたまたご紹介しちゃいます。今回は残りものごはんで作る超簡単おやつ。その名も「ごはんピザ」♥です。

ごはんピザ



1個分の栄養価 エネルギー135Kcal、たんぱく質3.4g、脂質4.5g

材料

- ごはん 200g
- しょう油 小さじ2
- 青のり 小さじ2
- かつお節 2～3g (小袋1パック)
- サラタ油 大さじ1
- ピザ用チーズ 20g (スライスチーズ1枚)

作り方

- ①ごはんをAの材料を混ぜて4等分し、厚さ1cmの小判型に成形する。(好きな形でOK!)
- ②ホットプレート(又はフライパン)にサラタ油をしき、①を両面きつね色になるまで焼く。
- ③焼き色がついてきたら、チーズをのせてふたをして2～3分。チーズが溶けたら出来上がり!

～管理栄養士:鈴木さんからひと言～

幼児期は消化機能が未熟であることなどから、1回の食事でたくさん食べる事が出来ません。そこで不足しがちな栄養を補うために、間食が必要となります。間食として1日に100kcal前後(1～2歳)、130kcal前後(3～5歳)を目安に、間食=菓子類に偏らず、ごはんやパン、くだもの、野菜類、乳製品などで不足しがちな栄養素を補う間食を心がけてみましょう!!



成形するときは、ラップを使うとべたつかず、便利です。チーズを好きな型で抜いてもかわいいかも!(ママ)

予告

「親子de食育クッキング」参加者募集!

管理栄養士さんのお話を聞きながら、食育レシピを探検隊と一緒に作って試食してみませんか?参加者を10名募集します。その様子を次号のレポートでお知らせします。実習時は託児を用意します。詳細は最後のページで!



2月19日～3月17日放送のJWAY行政放送「いきいきすくすく子育て」では児童虐待防止がテーマでした。児童虐待って何だろう？防ぐにはどうしたら良いの？子ども達を守るための日立市の取り組みをご紹介します。皆さんもぜひこの機会に一緒に考えてみてください。

◆児童虐待とは具体的に……

Table with 2 columns: 虐待の種類 (Physical, Sexual, Neglect, Psychological) and 行 為 (Abuse behaviors).

◆家庭児童相談室などを利用しましょう！

家庭児童相談室はこども福祉課内に昭和42年10月に開設以来、幼児、子どものしつけ、養育上の悩みなどについての相談を受け付けています。自身の子育てに行き詰ったり、家庭間で問題を抱えたり、ご近所で「これは虐待なのかな？」と感じたときは一人で悩まずに気軽に相談してみてください。自身のこと、ご近所のことと同じです。相談者の情報を外に出すことはありません。家庭児童相談室のほかにも、乳児健診時に保健師さんや子育て支援センターで保育士さんなどに相談するのもひとつの手です。「必要な手助けをかりる」ことに遠慮せずに公的サービスをどんどん利用しましょう。

◆日立市では児童虐待防止の啓発運動を行っています。

オレンジリボン運動をご存知でしょうか？オレンジリボンは、児童虐待防止のシンボルマークです。日立市でも昨年11月の「児童虐待防止推進月間」に、こども福祉課の職員がリボンマークの入ったオレンジ色のウィンドブレーカーを着て仕事をしました。また、虐待防止のメッセージシールを貼った路線バスを走らせたり、専門家を招いて講演会を行いました。それにより市民の皆さんの関心が高まってきているようで、相談件数が増えています。日立市は多くの関係機関と連携し、家庭やお子さんにとっての適切な支援ができるよう心がけています。



小さな子どもは虐待から逃げることも逆らうこともできません。命に関わらないとしても、児童虐待は将来の子どもの性格行動に多大な影響を与えます。子どもをどうしても叱らなくてはならないときは、なぜ親が叱っているのかを分らせることが大切です。(ケースワーカー)

家庭児童相談室だけでは解決できない場合は保健センターや教育委員会など他の適切な相談機関をご紹介しますので安心してご相談ください。(相談員)

家庭児童相談室はケースワーカー2人と相談員2人が対応しています。直接おいていただいてもかまいませんが、あらかじめお電話いただくと確実です。(ケースワーカー)

児童虐待に関する連絡先：日立市こども福祉課内 家庭児童相談室 ☎0294-22-3111 (内線323) 050-5528-5071

子育て情報探検隊の 体当たり レポート！

産後ママの体をカイロプラクティックでケア

出産後、「生理痛がひどくなった…」「肩こりから偏頭痛が…」「冷え性が…」、でも、子育て中って自分のコトはつい後回し…ですよね？(^^;)そんな、体にガタが来はじめた(苦笑)探検隊ママ3名が「カイロプラクティック」を初体験しました！講師は、市内にお住まいで、2人の男の子(5歳と2歳)の子育てをしながら、カイロプラクターとして働くママ・熊谷京子さんです。



熊谷京子さん NPO法人日本カイロプラクティック教育諮問委員会 日本カイロプラクティック連合会会員 カイロプラクター

カイロプラクティックとは？

カイロ(=手)プラクティック(=技術)・・・「機械を使わずに手で治療する方法」です。マッサージや整体とは異なり、「検査」を行ない「体全体」を施術して、体の歪みを整えます。

1 問診

当てはまる症状をチェック



「生理通」「肩こり」「冷え性」等、症状をリストでチェックすると、どこに原因があるのかが見えてきます(驚!)

2 講義

カイロとは背骨と神経の関係痛みの原因と対策など



正しい姿勢はS字のカーブ



背骨は神経の通り道！その神経の行先は脳や心臓、胃、肝臓



背骨の歪みによるズレが神経を圧迫して、痛みや病気の原因となります。それを矯正する事によって、体の自己治癒能力を助け健康を取り戻す、というのがカイロプラクティックの目的です。



骨盤と背骨の歪みによる病気の関係

3 体験

実際に施術を体験



まず初めに、体の歪みを確認します



左右の足の長さが違う!('o;') 痛そうに見えるけど全然痛くないぞう



施術後、足の長さが同じに！同じ力で、前より足が10cmも高くあがるようになりました!('o;')



施術後、足の長さが同じに！同じ力で、前より足が10cmも高くあがるようになりました!('o;')

- こんな姿勢していませんか? 横座り, 膝(足)を組む, 正座で足の指を重ねる, 片足に重心を置いて立つ, イスに浅く腰掛ける, 腰に負担の掛かる洗面, 姿勢の悪い運動, 猫背で歩く

こんな姿勢が骨盤をゆがめます

【感想】・首が「ポキッ」と鳴ったけど施術は痛くなくてビックリ! ・事前に詳しい説明があり、安心して施術してもらうことができました♡ ・意識して牛乳やサプリメントでカルシウムを摂取しようと思います。

日常生活のポイント

- 生活習慣: 姿勢: 意識して「S字カーブ」を保ちましょう。(柔らかすぎる布団や枕はNG) 睡眠: 夜10時～2時の間は成長ホルモンの分泌が最も盛んな時間帯! 必ず寝るようにしましょう。 栄養: 特に女性は、妊娠・出産時にカルシウムが急激に喪失されてしまうので、積極的に摂取しましょう。 運動: 日頃から適度な運動をして、骨を支える深層筋肉を鍛えましょう。

教えて子育て in ひたち

Q1 子どもと映画を観に行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?

☆我が家では4歳で映画館デビュー。子供向けアニメ映画だったので、館内ではキャラクターの衣装を着て、思い切り映画を楽しんでいる子もいて、安心しました。(by まるこちゃん) ☆初めての場合、トイレや、飽きて途中退場もあると思って行くと余裕が持てますよ。特にトイレは数回覚悟で。(by ネコママ)

《次の質問に対する皆さんからのご意見・アドバイスをお待ちしております》 詳細は最後のページで!

- 質問1・小さい子供を連れての病院は大変! 他のママ達はどのようにしていますか? 質問2・保育園や幼稚園での失敗談・知っていればよかったー! などの経験があったら教えて下さい☆



探検隊が行く! ~いばらきKidsClub協賛店の紹介~

今回は【はぎ屋旅館】と【菊水食品】をご紹介します。



http://www.kids.pref.ibaraki.jp/~kids/pstyle/search.html

はぎ屋旅館 特製かじめ入りうどんプレゼント (宿泊者のみ※1家族1袋) かじめ湯で有名な老舗旅館。「かじめ」は水木浜で採れる海藻で、そのエキスを抽出したお風呂は、ミネラルたっぷり、肌をなめらかにし、体の芯から温まります。ママのご褒美に、太平洋を眺めながら家族でお泊りはいかが!? 手軽に、日帰り入浴や食事処「金砂」のみの利用もできます。女将より「支配人の石臼引きの手打ち蕎麦や、お昼の浜カゴ定食がお勧め♪」

お買い上げ金額の10%OFF 毎月10-20-30日は20%OFF、納豆の日(7月10日)は30%OFF 市内の学校給食にも出される菊水納豆。国産大豆のみ使用で、安心・安全・美味しさが自慢! 全国納豆鑑評会で最優秀賞 日本一に輝いた「海洋ミネラル納豆」が大好評♪ひときわ目を引くキラキラ金塊型パッケージの「菊水ゴールド納豆」はなんと金粉入りのゴージャス納豆。ギフトにもお勧め! 日立が誇る納豆専門店です。