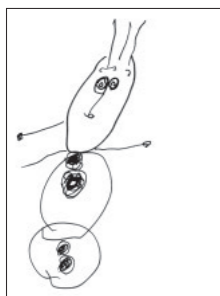


【今号の特集】

- シカのおうちが広がったよ!
- 産後のメンタルヘルス
- 「日立市子どもセンター」に行ってみよう!
- 子どもの歯科相談



「オラフ」
たに ななみちゃん(4才)

シカのおうちが広がったよ!

ひたちで遊ぼう!⑤ かみね動物園

古いシカ舎のすぐ隣に、新しいシカ舎がオープンしました。以前の全面コンクリートと違って、半分は木々が生えた自然の状態になっています。ただ、「草や葉っぱは全てシカが食べてしまった」と、担当の方からのお話。また、シカの活動が活発になると、泥浴びをする姿も見られるそうです。

新しいおうちの特徴は、敷居であるフェンスが低い位置に設置されていること。とても開放感を感じました。間近にシカの表情を観察でき、においなどの臨場感も味わえます。斜面を登ったり下りたり、かけまわる姿も見られるかも。

↑のんびり&まったりしているところ?



↑今まで通り、エサやりも体験できます。

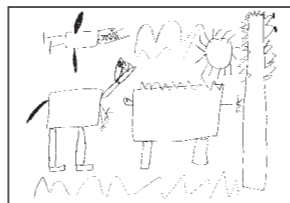


↑扉を開けて、おうちの中へ...

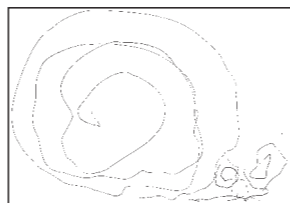
■ 1 ■

春の動物園では、どうぶつ総選挙や誕生会、飼育体験などを予定しています。詳しくはHPをみてくださいね。

めくってね



「ジュラ紀の恐竜たち」
くろさわ しゅうたろうくん(5才)



「目がまわったかたつむり」
てらやま きょうごくん(3才)

ご協力ありがとうございました

かみね動物園の皆様、取材のご協力ありがとうございました。

「子育て情報探検隊」メンバー募集!

私達と一緒に子育てに関する取材・編集活動に参加しませんか?

この【すくすくプチ】は子育て中のママたちが「日立での子育てがより楽しく快適なものになるように」という思いから作り始めた情報誌です。主な活動は、月1回の会議(平日・託児付き)に参加し、年3回発行される【すくすくプチ】記事の取材・編集などです。

平成28年4月から新メンバーを3名募集します。(締切は3/15です。)メンバーになって楽しい子育てをしませんか?

詳しい募集案内は2月20日号市報・ホームページをご覧ください。

テーマ・質問募集!!

市内の知りたいイベント、行ってみたい施設、子育ての不安...取り上げてほしいテーマや疑問などをお寄せ下さい。

応募先: 日立市子ども福祉課(下記参照)

直接お持ち頂いてもOKです!

【編集後記】~卒業メンバーより~

今年度限りで委員を辞退させていただくこととなりました。なかなか委員会にも出席することができず、委員の皆様には大変ご迷惑をおかけしてしまった一年間でしたが、初めて編集作業に携わって、子育てに関する色々な知恵をいただいたり、とても勉強になりました!ありがとうございました!(佐々木)

今回で委員を卒業する事になり、短い間でしたがありがとうございました。メンバーの皆様には大変お世話になり、楽しく活動する事が出来ました。塙山幼稚園や日立市子どもセンターの見学にも行かせて頂き、感謝します。これからは読者として楽しみたいと思いますので、期待しています。(塚本)

創刊号から気づいたら20号。あっという間でした。メンバーが入れ変わり震災も経験し、情報をお伝えしながら自分もいろいろ教わった6年間。取材や行政放送の収録等貴重な体験をさせていただきました。仕事を始めた事もあり、今回下の子の卒園を機に私も卒業することにしましたが、これからもすくすくプチをよろしくお願いいたします。(古曳)

【発行】日立市 日立市ホームページ・ひたちすくすくガイド
 【編集】ひたち子育て情報探検隊: 鬼澤亜矢子 加古由岐子 古曳英理 齋藤香里 佐々木智世 鈴木麻沙子 塚本真由美 所佐知子 福地美喜 皆川泰子
 【問合せ先】日立市保健福祉部子ども福祉課 〒317-8601 日立市助川町1-1-1
 ☎0294-22-3111(内線338) IP☎050-5528-5071 fax0294-22-3011 ✉kodomo@city.hitachi.lg.jp



もしかして私、
産後うつ?



「産後のメンタルヘルス」
正しく理解して、乗り切ろう。

出産のあの感動もつかの間、24時間赤ちゃんのお世話に追われ、だんだん疲れもたまっていませんか? 「あれはもしかしたら産後うつだったのかも?」

一般的に...

マタニティブルーとは

産後直後から数日後までに起こりやすい一時的な軽いうつ状態で「涙もろい、不安になる、集中力がなくなる」などの症状がみられる。産後すぐに約25~30%の人が経験する。精神疾患ではないが産後うつ病の予備軍である。

産後うつ病とは

産後1~2週間から数か月以内に起こり、「気分が沈む、日常生活で興味や喜びが無くなる、いつも疲れている、眠れない」などの症状が2週間以上続く。産後数週間から約10~20%の頻度でおこる。心療内科などの医療機関に相談するとよい。

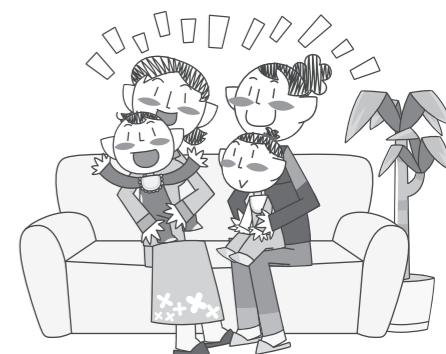
とにかくストレスをためないように心がけましょう!

お産後に身体やホルモンバランスが急激に変化することが原因です。

- ・頑張りすぎない
- ・なんでも一人でやろうとしない
- ・「自分は自分」とマイペースに生活する
- ・家族や友人と話したり、気分転換の時間を作る。

こちらの相談窓口も
利用できます

| | |
|-------------|-------------------|
| 日立市健康づくり推進課 | TEL: 0294-21-3300 |
| 日立保健所 | TEL: 0294-22-4188 |
| 日立市子どもセンター | TEL: 0294-36-0048 |



子育て情報探検隊の体験談*

旦那の協力が全くなく、常に不機嫌だった。産後、毎日のように訪れるようになった義母の玄関に近づいてくる足音に重荷がするようになった。子育て広場などに通いつめ、ママ友と愚痴を言い合っていたら気持ちが一変した。☺


一人目の時産後すぐに赤ちゃんが感染症にかかり保育器越しの面会だった。看護師さんに表情のなさを指摘された。2歳差で2人目を出産したが、夫もまだ2児の子育てに慣れてなく、夫がいると余計にイライラしていた。2年位落ち込みイライラの繰り返しだった。☹

旦那さん(旦那)達が「子供は〜したらよかっぺ!」と自己流アドバイスをくれるのがすごくストレスに...でも反論せずに「そうですね〜」と手短かに聞き、良いところだけ受け入れることに。できるだけ客観的に聞くことにした。☺


みなさんの「産後うつ」「マタニティブルー」についての体験談(エピソード、のりきり方等)を募集しています。ペンネームを添えてお気軽にお寄せください。今後、特集の予定です。お待ちしております!
 投稿先: 日立市子ども福祉課 kodomo@city.hitachi.lg.jp

1 おもちゃがいっぱい ふれあい広場

おままごとやパズル、本はもちろん、体を動かして遊べるジャングルジムや小さい子でも遊べる小さな滑り台も。
常に数名の子育て支援相談員が常駐しているので、おすすめの遊び方を教えてもらったりでき、はじめてでも安心して遊べます。
ランチタイムは11時30分から13時まで。ふれあい広場にテーブルを並べてくれるのでそこで食べることができます。
お天気の良い日は外で食べてもOK。レジャーシートを持ってきてピクニック気分を味わってみては？！
この時間以外は全館食事禁止なので気を付けてください。




広々と明るい室内



魅力的なおもちゃに夢中


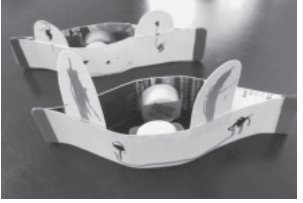
2 いつでも聞ける 総合相談

子どもセンター相談員が常にいるので、遊びに来たついでに気になったことをいつでも相談できます。
子どもと遊びながら個室でゆっくり、電話でなど、自分にあったスタイルで相談できます。
内容によっては専門家につないでもらえます。子どもが直接相談することもOKです。



イベント情報

気軽に参加できるイベントが毎週水曜日の午前中に行われています。探検隊がお邪魔した時は「作ってあそぼう」が行われ、「カエルのカスタンネット」を作ってきました。
子どもと遊べる工作やリズム遊びだけでなく、育児軽減に役立つママ向けの講演会も実施されるようです。
詳細は、子どもセンター玄関入口の掲示板、ホームページで確認できます。

探検隊レポート！ 日立市子どもセンターに行ってみよう！

「旧日立家庭教育センター」が「日立市子どもセンター」としてH27年12月1日にオープンしました。
0歳から18歳までの子どもと家族誰もが自由に利用できるように♪探検隊がさっそく見に行ってきました！



探検隊スケッチ図

3 自然豊かな 広い庭

大きくぬぎの木に下げられたタイヤのブランコや木の滑り台など、自然あふれる遊具を体感できます。裏庭は、土管のトンネルくぐりなど体を使った遊びができます！高い山に登れば、遠くに海が見えますよ！
また、梅やくるみ、グミ、クリ、どんぐり等々、実がなる木が植えられています。桜やイチヨウ等四季を楽しめる樹木もたくさんあります。




前庭 遊具がいっぱい！

奥庭 走り回れるよ！

タイヤのブランコ

4 パパママ安心 嬉しい設備

室内「ふれあい広場」には授乳コーナーやオムツかえスペースもあり、床暖房付きで、寒い日も裸足で快適に遊べます。
庭に面する場所には子どもトイレや汚れを落とせるシャワーもあります。駐車場も約50台駐車可と広々です。



和式のトイレもあるよ！

日立市子どもセンター

住所：日立市西成沢町 2-4-20
電話：0294(36)0048 / 050(8012)4082
開館日：月曜日～土曜日
※4月から日曜日も開館する予定です。
閉館時間：午前9時～午後5時

相談受付時間


| | |
|-----------------|-----------------|
| センターでの相談 | 午前9時～午後5時 |
| 電話での相談 | 午前9時～午後7時まで |
| 保健師との相談 | 月曜日 午前9時30分～12時 |
| 発達相談センター相談員との相談 | 第3金曜日午前10時～12時 |

歯科医ママに聞く！子どもの歯科相談

子どもの歯ブラシについて

今日は日常のケアで使う歯ブラシについてお話ししたいと思います。

歯ブラシは年齢に合わせ歯列の大きさに合ったものを使うようにしましょう。歯ブラシが小さい場合は、小回りがきき汚れを落とす能力も高まる場合がありますが、大きすぎる場合は動かしてもぶつかってしまうなどして歯ブラシの効果が小さくなってしまいます。大きさの基準は、メーカーの表記を参考にしてください。しかし、1サイズ小さいものだと小回りがきき細かいところが磨きやすくなり大きいものだと、接触する範囲が広くなるという利点があります。また、柄の形状も様々



センターからのお願い

♥受付してからご利用ください。
♥遊具の持ち込みはご遠慮ください。

なものが販売されています。自分で試して、磨きやすく感じるものを使ってください。それが、大切なポイントです。数ある歯ブラシの中から、これだ！という一本に出会えたら、うれしくなりますよね◎

また、ブラシや毛にも様々な形状のものがありますが、特殊な場合を除いて基本的には毛先が平らな形状でまっすぐにカットされており、ミディアム（普通）の硬さのものが良いでしょう。材質はナイロンが機能・衛生面で優れており、おすすめです。

電動歯ブラシは、基本的な使い方ができれば効率よく汚れが落とせますが、基本的には手持ちの歯ブラシがきちんと当てられ、使えるようになってからが良いと思います。
口臭が気になるという相談もありますが、口臭は摂取したものの影響を受けやすいことがあります。また、舌の上に舌苔が多くみられる場合も口臭の一因となります。舌ブラシや、手持ちの歯ブラシで優しく撫でて、清掃してみるのも良いです。

