

# すくすくプチ

メール募集中心!  
vol.37  
2021.11



～これから赤ちゃんを迎える方へ～

## 令和3年4月から 日立市の妊娠・出産時の支援がUPしました!!

### その1 妊婦健診

#### 妊婦健康診査(妊婦健診)の費用助成について

これまで実施していた14回の助成に加え、出産予定日を過ぎて出産する方は17回まで延長して助成が受けられるようになりました。

※15回目以降の助成は妊娠40週を過ぎたからの妊婦健康診査が対象となります。

〈問合せ先〉健康づくり推進課  
TEL:0294-21-3300

### その2 出産祝金

#### お誕生おめでとう事業 出産祝金について

市の誕生おめでとう事業 出産祝金を増額しました。出生後最初の住民登録が日立市であるお子様を対象に、出生日時点においてお子様と同一世帯となっている父または母に対して祝金を贈呈しています。

★第1子1万円⇒3万円  
★第2子3万円⇒5万円  
★第3子以降10万円

※令和3年4月1日以降に出生されたお子様を対象に金額が変更となります。

〈問合せ先〉子育て支援課  
TEL:0294-22-3111

### その3 ひたちすこやか赤ちゃんクーポン券

#### ひたちすこやか赤ちゃんクーポン券について

令和3年4月1日以降、市内産科医療機関(日立総合病院)で出産された市民を対象に、おむつやミルクを購入できるクーポン券の支給額を、6万円から8万円に増額しました。

出生した市内の医療機関で申請書を受取り、必要事項を記入の上、日立市へ提出して下さい。

約1カ月後に、ご自宅へクーポン券が郵送されます。 ※ハイリスク等により市内医療機関から紹介を受け、市外の周産期母子医療センター等で出産された方は、以下の問合せ先に相談してください。

〈問合せ先〉地域医療対策課  
TEL:0294-23-6766

★上記の内容の詳細やご質問については、記載の各担当課へお問い合わせの上ご確認下さい。

家にあるものだけでできる 混ぜて焼くだけ

## 簡単ドロップクッキー

【材料】(4cm大24個分)

- 薄力粉 ……100g
- 砂糖 ……30g
- 植物油 ……40g
- 牛乳 ……30g
- ジャム ……60g

- ★薄力粉以外は家にあるお好みの物でOK。
- ★牛乳も豆乳へ代用可能です。
- ★あらかじめ天板にオープンシートを敷き、オープンで170℃に温めておきましょう。

【作り方】

- ①ボウルに植物油と牛乳を入れ、ゴムベラ等でトロットとするまでよく混ぜる。
- ②粉と砂糖をふるい入れ、切るように混ぜる。粉っぽさがなくなったらひとまとめにする。
- ③②を4等分し、そのひとつかたまりから6個を目安にスプーンで天板にすくい落とす。
- ④中央を指先で押しへこみをつくり、そこへジャムをのせる。残りの生地も同様にし、170℃のオープンで30分ほど焼く。



ジャムをのせずに、チョコチップや刻んだナッツを混ぜて焼いても美味しくできます。

ご協力ありがとうございました

健康づくり推進課様、地域医療対策課様

(すくすくママより)

【発行】日立市  
【編集】すくすくママ:天野佳佳 大野ゆき子 朽津美穂 小室有梨 齋藤容子 渡邊朋美 岸安希子 開いくえ 政田優 富田美貴 北岡エリ子

【問合せ先】日立市保健福祉部子ども局子育て支援課 〒317-8601 日立市助川町1-1-1 ☎0294-22-3111(内線478) IP☎050-5528-5071 ✉kosodate@city.hitachi.lg.jp

日立市HP(携帯版) ひたちすくすくガイドHP



## 突撃!

# すくすくママたちの「おうちごはん」

コロナ禍で気軽に外食を楽しめない中、家族で過ごすおうちごはんが増えましたよね。在宅ワークや、休校・休園で家族でごはんを食べる機会も増え、ごはんどうしようと悩むこともしばしばではないでしょうか?そこですくすくママたちにおうちごはんを楽しむアイデアを聞いてみました! みなさんもぜひ参考に、おうちごはんを楽しんでください!

### 野菜たっぷりラーメン

- 【材料】
- ・インスタントラーメン
  - ・お好みの野菜



パパと子どもで作ったよ!

【作り方】  
お好みの野菜を切って、インスタントラーメンと一緒にゆでるだけ!

Yukimama ゆきママ



#野菜たっぷりラーメン

### 納豆チャーハン

- 【材料】
- ・ごはん ……200g
  - ・納豆 ……1パック
  - ・鶏がらスープ ……小さじ1
  - ・醤油 ……小さじ1
  - ・油 ……適量

【作り方】  
油をひいて、ごはんを炒める。油が全体になじんだら、納豆を加えて炒める。ネバネバがきれてきたら、鶏がらスープ、醤油を入れて混ぜて、出来上がり!  
普通の納豆ごはんに飽きたときに!子どもがよく食べます!



～アレンジ～

野菜を追加したいときは小さく切った玉ねぎも一緒に炒めると美味しいです。

Erikomama えりこママ



#納豆チャーハン

### アメリカンドッグ

- 【材料】(直径26cmフライパン1台分)
- ・ホットケーキミックス粉 ……200g
  - ・牛乳 ……200cc
  - ・サラダ油 ……少々
  - ・ウィンナーソーセージ ……5〜6本

【作り方】  
ウィンナーを小さく切る。ボウルにホットケーキミックス、牛乳を入れてダマがなくなるまで混ぜる。フライパンにサラダ油を薄くひき、よく温めて弱火にする。生地を流し入れてウィンナーを均等に並べる。表面がぼつぼつしてきたらひっくり返し、焼き色がついたら取り出す。ウィンナーの位置に合わせて一口大に切って完成!

料理が苦手な私でも驚くほど簡単でした!食べるときに手も汚れにくく、お弁当やおやつにもぴったりですね!

Mikimama みきママ



#アメリカンドッグ

## 簡単だけど盛り上がる!!

### 【映画館気分】

おうちで映画を観ながら、紙コップにストローをさしてジュースを飲んだり、紙皿に冷凍のピザなどをのせて食べたりして、映画館気分です!



### 【ピクニック気分】

いつものごはんをお弁当箱に入れて出すだけでも、子ども達はピクニック気分で大盛り上がり!喜んでもらえるよ!

ゆきママ

### 【お寿司屋さん気分】

家族の好きな具材を用意して手巻き寿司。子どもも海苔の上にごはんや好きな具をのせて巻いて楽しんでいるよ!



ようこママ

### 【ピザ屋さん気分】

市販のピザに、冷凍のほうれん草・アスパラ、冷凍のひき肉などを並べて、マヨネーズとケチャップとチーズをまぶして焼く!ボリュームたっぷり手作り風ピザ!お店のように美味しいよ!

ゆりママ

## 家族で楽しいごはんにするために、工夫していることはありますか?

季節の食べ物を食べる!

子どもに簡単なお手伝いをしてもらって、食べる意欲をおかせる!

今日あった出来事を話す!

食事が乗り気じゃない時でも、子どもが楽しくなるような声かけをして、楽しませる工夫をしている!

子どもの好きな曲をかける!



みなさんも、おうちごはんのアイデアがあったら教えてください!!

(例えば)OO(子どもの名前)おばけが出たよ、OOおばけ、このご飯食べてくれないかなー?寝てしまおう!と言いながら目を瞑ると、子どもは合間をみてパクパク食べる!



# おうちでできる

# 親子アート

- ① 用意するもの
- ② 説明



おうちで楽しめる簡単アートをご紹介します!!ぜひ親子で作ってみてね♪

## ★綿棒アート

- ① 画用紙or色画用紙、綿棒数本、パレット、好きな色の絵の具
- ② 綿棒を少しほぐしておく。パレットに好きな色を入れて、綿棒で直接とり、自由に描いていく。  
※水を使わないので、こぼす不安がなく、用意も簡単。



## ★野菜アート

- ① 画用紙、小松菜、レンコン、パレットor野菜の大きさに合うお皿、好きな色の絵の具
- ② 小松菜は根元部分、レンコンを切っておく。パレットとお皿に絵の具を入れる。スタンプのように付けて、自由に描いて遊ぶ。



## ★松ぼっくりツリー

- ① 松ぼっくり、ビーズ、ボンド
- ② 松ぼっくりをきれいに洗い、よく乾かす。ボンドを使って、開いているかさの部分に一つ一つ好みのビーズをつける。ボンドが乾いたら完成♪



## ★指紋アート

- ① 画用紙、スタンプのインク(絵の具でも)
- ② 紙に指紋をペタペタ押しして絵を描く。  
※木を描いた紙に指紋で木の葉をつけるのが定番!



## ★スクラッチアート

- ① 画用紙、クレヨン、つまようじ
- ② 紙に色とりどりに色を塗った後、黒いクレヨンで塗りつぶし、そこにつまようじで絵を描く。  
大きな一枚の絵にすると塗りつぶすのが大変なので、小さい範囲で気軽に遊ぶのもおすすめ!



## ★ちぎり絵

- ① 画用紙、色のついた紙
- ② おりがみ、チラシ、色々な色の紙を細かく切り、絵にする。  
※画用紙にのりを塗って細かくちぎった紙をふりかけたり、ちぎった紙にのりをつけて絵にしたり、大きめにちぎった紙の形が何に見えるか考えて絵にしても楽しいよ。



## ★押し花アート

- ① 画用紙、花や葉っぱ、薄い紙、ボンドやのり

- ② 摘んできた花や葉っぱを紙ではさみ、それを分厚い本にはさみ、何日間か保管して押し花を作る。様々な押し花を並べて画用紙に貼り、作品を作る。  
(写真は押し花のクリスマスツリー)



## ★落ち葉アート



- ① 画用紙、落ち葉、両面テープ(のり、セロテープも可)
- ② 画用紙に、自由に落ち葉を切って両面テープで貼ったり、絵を描いたりしてアートを楽しむ。※秋の落ち葉(紅葉)もおすすめ!

### もっとしっかり作りたい人のために♪

- ① プレス方法  
新聞紙の上に落ち葉を並べ、その上に新聞紙をかけ、全体的に重しをのせ一日置く。  
※葉っぱの変色を防ぐため
- ② 葉っぱにニスの膜を作り、①でプレスした落ち葉両面にラッカースプレー(透明色)を吹き付けて、完全に乾くまで干す。(環境にもよるが約2時間くらいで乾く) ※より強化するため

# すくぷちママのつぶやき

11人のすくぷちママのつぶやきをまとめました(^o^)

えりこママ @erikomama  
コロナ禍で、ネットスーパーの利用が増えました。おすすめです!

みきママ @mikimama  
第一子が産まれてようやく公園デビューの頃にコロナが大流行。家族や友達、会いたい人にも会えずとも大変な毎日でした。でも自宅での自粛生活中に得たものもありました!家で勉強時間をもうけ資格を取得したり、旅行には行けないけど地元を散歩することで子どもと一緒に地元の良さを再確認できたり!  
子育て真っ最中の皆さん、まだまだ感染対策など気を抜けない毎日ではありますが、その中でも「今だからこそその楽しみ」をみつけて頑張っていきたいと思います!

ゆきママ @yukimama  
会議や取材もできず、去年はすくぷちの発行が延期にもなりましたが、Web会議などを経て37号が発行できて良かったです!ステイホーム中、きょうだいも仲良く遊んでくれたのが救いでした。

ともママ @tomomama  
ワイヤレスイヤホンを購入したので、好きな音楽を聞きながら家事をするのが最近のお気に入りです。単身赴任中の夫が緊急事態宣言の間ずっと帰ってこれなかったのが、家事は手抜きしまくりでした!!

ゆりママ @yurimama  
実家に帰りたい!会えない気持ちを埋めるため暇さえあればテレビ電話をたくさんしました。

あきママ @akimama  
お祭りなどイベントがなくて残念だったり、友達に会えない寂しさもすごくありましたが、おうち時間で子ども達とたくさん遊べて思い出ができて良かった面も。

ゆうママ @yuumama  
実家にもう2年近く帰っていないです。子どもも成長してしまうので祖父母に会わせてあげたいなあ。

ようこママ @yokomama  
子どもと一緒にご飯を作ったりテイクアウトしたりとおうちご飯もいいけど、外でおいしいご飯食べたいなあ。

みほママ @mihomama  
いろいろな意味で、一喜一憂。  
我慢や不安な毎日だったけど、家族と過ごす時間が増え、子どもの成長を感じたり、夏の間、みんなで大掃除をしたり。  
日立での生活も、不自由はなく、新しい発見があったり。いろいろなことがあったけど、コロナが落ち着いたら、キャンプや旅行に行きたいなあ!

いくえママ @ikuemama  
コロナ禍での出産で、面会無しに耐えられるか不安だったけど、看護師さん達の優しさで入院生活を乗り越えました!

りかママ @rikamama  
コロナで出かける先がなく、家でカンヅメになったこの夏。顔を突き合わせていると母子互いに小さなことでイライラ。そこで子ども達の場所として、小型の簡易テントを部屋に設置。秘密基地に色々なものを引っ張り込んで楽しんでいました。物理的にワンクッションおくことで、私の心も少し落ち着くように感じました。濃密な家族時間を過ごすためには「あえて見ない」ということも大事かもしれないですね。