

ほっと

特集

子育て
みんなどんなことで悩んでる？
親子で でかけよう！

- ◆ 本の旅、癒しの森
- ◆ みんなの元気
- ◆ 困った時の電話番号

発行 福井市市民生活部 男女共同参画・少子化対策室
男女共同参画・子ども家庭センター



親子で友だちを
つくり
出かけてみよう!!
(未就園児対象)

福井市地域子育て支援センター

ばんだルーム ☎22-0130 すくすくキッズ ☎98-2135
びよんびよんルーム ☎90-1362 子育て支援室(アオッサ)
ひよこ広場 ☎36-0064 ☎20-1540

子育て みんなどんなことで悩んでる

子育てには休みがないですね…それだけに「どうすればいいの?」と悩むことも多いものです。今回はそんなお悩みにワンポイントアドバイス! また、「ほっと」世代を卒業された先輩パパ・ママからメッセージをいただきました。そして、多くのパパ・ママがいつもより笑顔になって、子どもと向かい合えればいいなあ…。



食事

- 子どもの食べる量が少ないのですが…。(4歳 男)
- なかなか野菜を食べてくれません。(2歳 女)
- 小食で食べる物にムラがあります。牛乳やジュースが大好きで、食べ物より飲み物や甘い物を欲しがるので、食べさせてしまい、お腹がすぐにいっぱいになってしまいます。(2歳 男)



子どもの食に関する事はいつもよく聞く悩みですね。小食でお悩みの方、子どもさんをお腹ペコペコ状態にしてみましょう! 「お腹が減った」と感じる事が大事です。甘い物はなるべく出さず、お腹がすぐまで一緒に遊びましょう!

たまには子どもと一緒に食事を作ってみてもいいですね。自分で洗った人参、お母さんと一緒に切ったピーマンなら、食べられるかも! そして家族みんなでワイワイ楽しく食事をしましょう。また、保育園や幼稚園に行くようになると、お友達に影響されて食べるようになった! という話もよく聞きますね。

トイレ

- 来春入園するので、トイレトレーニングを始めました。トイレに行きたがらず、パンツを脱いで走り回ったりして、なかなかうまくいきません。(2歳 男)



子どもそれぞれにおむつをはずせるタイミングがあると思います。1歳からなど早い時期から始めても、完了するまでにかえて時間がかかることもあります。あせらず気を長くして取り組みましょう。入園までに…とあせるお母さんも多いのですが、オムツが取れずに入園しても、周りの子ども達がトイレに行くのを見て、すぐにオムツが取れたという話をよく耳にします。近頃はトレーニングパンツが人気ですが、ぬれる感覚やトイレに行くことを意識させるために、子どもが好きな柄のかわいい「普通のパンツ」を買って、普通のパンツで過ごしてみるのもいいですよ!

歯みがき

- チョコレートや飴などの甘いお菓子ばかり欲しがり、歯みがきはしているが虫歯が気になる。(4歳 男)
- 歯みがきを嫌がり逃げ回るので、無理やりするのも…と思う反面、虫歯も心配。(2歳 男)



小さい子どもにとって、歯みがきの習慣をつけること、正しいブラッシングの方法を知ることは大切なことです。しかし、毎食後、必ず歯みがきをしたとしても虫歯になってしまうタイプの歯というもあります。歯みがきは大事ですが、「歯みがきをしない=虫歯」と直結させてしまわず、まずは楽しい歯みがきをお母さんが演出して印象づけてあげてください。

また、子どもが歯みがきを嫌がる場合には、寝る前には食べない、食後は必ずお茶を一口飲んで終わるなどの、歯みがき以外の対処法を考えてみてはいかがでしょうか?

情報

小さい子どもがいながらも仕事をしたいという時、相談できる所や仕事探しを支援してくれる所を知りたい。(0歳 男)



福井市には仕事と子育てを両立したい方に対して、仕事の相談をはじめ、就職実現までのお手伝いをしてくれるマザーズサロンという支援機関があります。登録をすればいつでも職業相談が可能で、仕事と子育てを両立するためのノウハウを教えてもらいながら就職活動ができます。ベビーカーを横付けしてのパソコンでの求人閲覧も可能で、ぬいぐるみや絵本のあるキッズコーナーと、おむつ替えができる授乳室もあります。

年に数回開かれるセミナーでは、面接でのアピールの仕方について聞けたり、履歴書・職務経歴書の書き方の指導などもしてくれます。短時間の仕事、土日休みの仕事をまとめた求人冊子なども置いてあり、仕事と子育てを両立したい“お母さん”にはとても頼もしい機関です。

ハローワーク福井マザーズサロン

福井市大手3丁目4番1号 福井放送会館3階
☎0776-22-2800

業務取扱時間
平日 / 8:30~17:15
土曜日 / 10:00~17:00
休日 / 日曜・祝日・年末年始(12月29日~1月3日)

マザーズサロン就職支援セミナー

日時	平成21年 9/2、10/7、11/11、12/9
	平成22年 1/13、2/10
	9:30~11:30(セミナー終了後、希望により個人相談)

※参加するには登録が必要。詳しくはマザーズサロンへ。



この情報誌「ほっと」はどこに置いてありますか？ (0歳 男)

保育園・幼稚園児のいるご家庭には、園を通じて配布しています。その他、下記の場所に設置しておりますので、これからも是非お読みくださいね!

「ほっと」 設置場所

- 福井市内の産婦人科、小児科(一部を除く)
- 福井市内公民館・児童館
- 図書館(市立、桜木、みどり、美山、清水)
- 福井市保健センター、福井市清水保健センター
- 福井市役所1階 市民相談室
- 子育て支援センター(本誌表紙参照)
- アオッサ5階 福井市男女共同参画・子ども家庭センター



子育て情報誌「ほっと」は、「親」である一般市民の編集委員4名で作成しています。そして、子育て中の方がこの情報誌を読んで「ほっと一息」ついていただければ…という思いで作っています。知らなかった情報を得たり、悩みについて「みんなそうなんだ」とお互い共感したり…それがいい気分転換になっていただければ幸いです。

番外編 育児の悩み 解決しました!

解決

あまり人と比べず、あせらず、時期的なものだと思いながら接すると楽になりました。(2歳 女)

解決

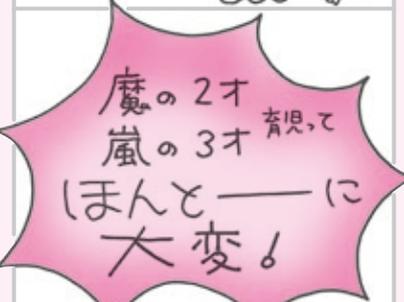
どうしても泣き止まない時に、母親が悲しい顔をしたら泣き止みました。(1歳 男)

解決

夜泣き、授乳間隔、下痢などいろいろ悩みはありましたが、すべて時間が解決してくれた気がします。(2歳 男)

解決

3人の子どもがいます。次女が反抗ばかりした時に、次女と母親と2人で出かけたり、抱っこやほめる回数を増やしたら、我慢が少しずつできるようになりました。(8歳、5歳、2歳 女)



次のページは「先輩パパ・ママからのアドバイス」です! ➡

先輩パパ・ママからのアドバイス



子どもだからできる発想、言い間違いなどをメモしていました。イライラした時、読み返してみると、笑顔になれました。

母・子1人

赤ちゃんが宿って10か月、育児書を読み、これで準備万端と思いきや、いざ子育てとなるとマニュアル通りにはいかないもの。そんな時、「子どもの足の裏を毎日マッサージしてあげるといいよ。足の裏は第2の心臓、ツボがたくさんあるからね。」2人のお嬢さんを育てられた隣のおじさんのアドバイスでした。生きている言葉、実生活でいろいろ経験し、発見してこられた方々の言葉はとても私の中に残っています。

母・子2人

1人でがんばって育児をしていると、「私って怒りすぎ？ダメママ？手抜きしすぎかな？」などと、マイナス思考に走ってしまいがちです。そんな時は、子育て支援センターへよく出かけ、リフレッシュを心がけました。すごく深く思い込んでいたことも、他のママ達も一緒だったり、「大丈夫/うちはもっとすごいよお」などと、笑い話になることで気持ちがす〜っと軽くなりましたし、いろいろな情報交換もできました。就学前の小さな社会で、子どももママも「お友達づくり」の基礎を一緒に経験できるのも良かったです。

母・子3人

「子どものことは僕に任せて！今日はゆっくりしていいよ」と、ママに言ってみたものの子どものパワーに圧倒され「前言撤回！」となる父親もいるのではないのでしょうか？自分がそうでした。無意識に「子どもの世話をしている」と思っていたようです。子どもの相手をするのではなく、一緒に遊ぶ（自分も楽しむ）ようにしたら、前ほど疲れなくなりました。

父・子1人

子ども達にとっては、どんな親でも自分の親が一番！悩んだり、腹が立ったり、辛いこともあるかもしれないけれど、それもあの笑顔で忘れられるはず。いつも心のどこかに「この子達は自分を選んで生まれてきてくれた」という自信を持ってあげたいと思っています。

母・子2人

育児の大変な乳幼児期と、父親の仕事が忙しくなる時期は重なりやすいと思います。母親に一任しがちな育児ですが、時間がある限り、子どもと接して下さい。子どもの「今」は「今」しかないのですから。

父・子2人

子育て中に心がけてきたことは、子どもひとりひとりの個性を伸ばすこと、母親でないといけないであろう子どもの良い点を必ず認めて褒めることです。また、子育てに関する情報はたくさんありますが、子どもひとりひとり違うようにケースバイケースだと思っています。だから、母親が自分に自信を持って子育てをすることが大事ですね。

母・子3人



編集員紹介



New



久野 尚子

家族構成 夫、8歳の女の子、3歳の男の子

第一子の出産を機に会社を退職して、育児にまい進中。子どものおかげで、いろんな人達、本や趣味に出会えました。胎教がきっかけとなり、クラシック音楽の世界の扉を開いたとき、奥が深すぎて出られなくなっています。親子でコンサートに出かけるのも楽しみです。これから、子どもと共に見聞を広めていながら、お母さんたちが上手にリフレッシュして、癒されるような情報を発信していきたいです。

New



吉川 あゆみ

家族構成 夫、4歳の男の子、2歳の女の子、義父、義母

小さい頃から文章を書くということが好きでした。子どもが産まれてからはそんな自分の好きなこともどこかへ忘れ去っていたのですが、今回編集委員という素晴らしい役目をいただき、嬉しいのと同時に母親の“私”ではない一個人としての“私”を徐々に感じています。世間に浸透しにくい、しかし大切に必要不可欠な情報を、心が「ほっと」と和むような記事も織り交ぜながら伝えていけたらなと思います。



岩本 幸栄

家族構成 夫、13歳の双子の男の子、犬ほかペットいろいろ

出産後、退職。創刊からほっとに携わって早8年。あの頃は幼稚園児だった子どもも中学2年生。子どもに身長はすでに越され、記憶力も負け、勝てるのはわずかに体重だけか？という状態ですが、毎日子どもの成長とたくましさを感じ、そして愛犬に癒されている今日この頃です。もう「ほっと世代」とは離れていますが、自分の経験や今まで教えてもらってきたことを生かして「ほっと」を作っていきたいと思っています。「子育ては楽しい！」とみなさんに思ってもらえるように…。



上田 美紀子

家族構成 夫、9歳の女の子、義父、義母

「ほっと」編集委員、2期目に突入しました。イラストを描こうとしても、ひらめきがなくなってきました。以前は、いろんなアイデアが浮かんだのになあ。スランプなのか、歳のせいなのか…
子育ては親育てでもあります。たくさん悩んで考えて、親として育てていきましょう！

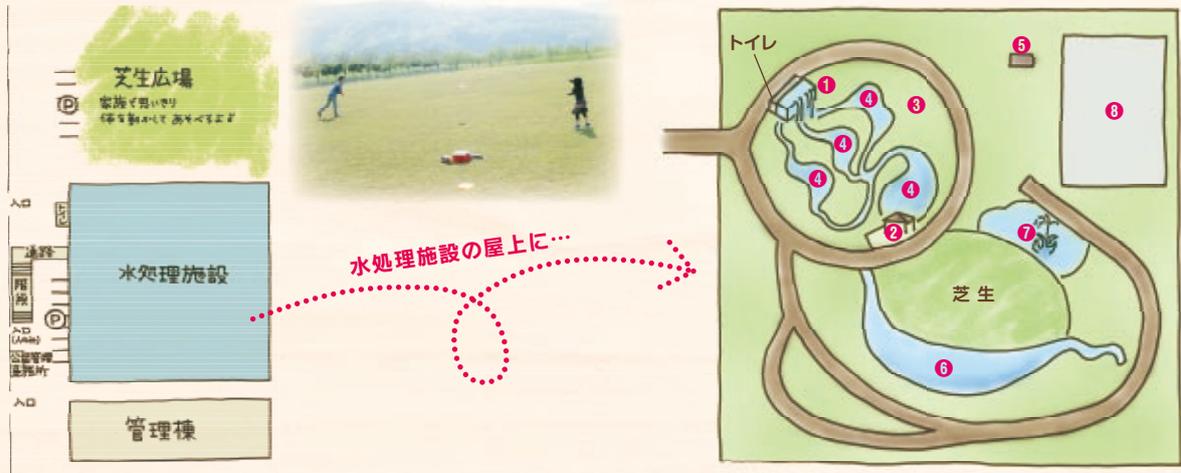


親子ででかけよう!



日野川スウェッジガーデン (日野川浄化センター屋上)

浄化センターの階段を上ると、なんとその屋上に巨大な公園があります。
 屋上だから見晴らしもよく、屋上なのに本格的な滝や池があつて、なんと不思議な空間です。
 水の音に癒されて、のんびりと小鳥のさえずりを聞いていたい気分になるよ。
 ベンチもたくさんあるから、お弁当をもって出かけてみてはいかが。
 遠くに山も見えるし、近場にこんなに安らぐ公園があるなんて、ちょっぴり得した気分だね。



① 滝

迫力満点の巨大な滝。ここで使われている水は、下水処理場の処理水を浄化して再利用しているそうです。地球に優しい公園だね。滝の裏にトイレがあるよ。



② ベンチ (I)

滝や魚を見ながらお弁当を食べるのに、もってこいの場所。



③ 水性植物・湿性植物園

山合いの澄んだ冷たい水でしか育たない植物を、通路の上から見る事ができるよ。



④ 魚池

溪流にしか生息しない、イワナ、アユなどの魚が見れるよ。



⑤ ベンチ (II)

広大な空間でルンルン♪
こちらにもベンチがあります。



⑥ せせらぎ池

川のせせらぎが聞こえて気持ちいいよ。日陰も多いのでのんびりするのにおすすめ。でも水遊びはできないので注意してね。



⑦ 噴水

この公園で使われているタイルやレンガは、下水汚泥をリサイクルしたもので作られているそう。親子で環境のことを話さきっかけになるといいね。



⑧ 多目的広場

テニス・ゲートボール場に使えます。(無料・要予約)



〈問い合わせ〉 公園管理事務所 福井市黒丸町3-1 ☎26-5838
 〈開園期間〉 4月～11月 10:00～16:00
 (但し、6月～8月は9:00～17:00)
 〈休園日〉 月曜日 (祝日の場合は翌日)
 〈料金〉 無料



本の旅 癒しの森

～ふかふかのソファの上で～

たまには肩の力を抜いて、ハーブティでも飲みながら、ゆったり読書、ネット検索もいろいろ

10冊の本があると、10通りの新しい世界観をかいま見ることができます。それが本のすばらしい所ですね。このコーナーでは本から本へと旅をするように、様々な本を紹介していきます。今回は、親子でゆったりとした気分で読める絵本と、毎日の食卓に役立つ本を紹介します。ママ必見!のおすすめホームページの紹介も始めましたので、ぜひ検索してみてくださいね。



BOOK



「わにわにのごちそう」

福音館書店発行/文 小風さち/絵 山口マオ

わにといえば、口を大きく開いてこわーいイメージがありますが、この本に登場する「わにわに」は、ワイルドながら、実に人間ほいの魅力です。ずりずりつと、重たい体をひきずって冷蔵庫の中の鳥肉一羽丸ごとを、エプロンまで着けてフライパンで焼きます。あまりにおいしいそうなのでだれまで出てきました。食後は満腹で「ああ、しあわせなわにわに」と、無防備に寝そべってしまいます。この本を読んだ私の娘は、わには恐くなく、親しみやすい動物だと思っているようです。木版画の渋くてなつかしいタッチに妙に引き付けられて、大人も楽しめるほのほのとした一冊です。わにわにシリーズの第三弾! 同著に「わにわにのおふる」「わにわにのおおけが」「わにわにのおでかけ」があります。



「子供を強くする100の食材」～子供に食べさせたい食品ランキング～

成美堂出版/文 長澤池早子

この本は5章に分かれていて、①子供を強くする ②知能を高める ③運動能力を高める ④情緒を安定させる ⑤美容に効果 のテーマごとに食材をランキング形式にしてあります。食べ物にはそれぞれ利点があり、優劣つけにくいものですが、各食材の栄養効果を分かりやすくするために、あえてランク付けしているそうです。私も二児の母として、食品成分表は大げさですが、食品の主成分を多少は把握しておきたいと思っていました。この本と出会って、自分の思い込みが見事に外れていたことに驚き、楽しみながら我が家の献立が改善されたような気がします。食材ごとに栄養素のグラフと解説が付いていて見やすく、各章にお勧めレシピがあるのもうれしいです。同著に「赤ちゃんが元気に育つ100の離乳食」「子供の好き嫌いがなくなる100の食材」があります。

WEB

「発言小町」 <http://komachi.yomiuri.co.jp/>

読売新聞社のサイト「大手小町」の中にあるもので、子供・健康・働く・学ぶなど10種類のジャンル分けがあり、それぞれ投稿者の悩みや意見で作られている掲示板サイトです。新聞社のものなので、最新ニュースも同ページで見ることができます。最近多い投稿サイトですが、長いタイトルをつけることが可能な為、タイトルを見ただけでどんな悩みの投稿なのかすぐわかるところが他のサイトより利用しやすいところです。

ハンドルネームとEメールアドレス等の入力さえすれば投稿もすぐに出来ます。また会員登録をすれば携帯からでも見ることが出来ます。



「日経ウーマンネット」 <http://www.nikkeiwoman.net/>

日本経済新聞社の出版グループ企業である日経BP社が出版している月刊誌「日経WOMAN」のサイトです。《働く女性を応援する》雑誌で、スキルアップやビジネスマナーについて、女性独特の体の悩み、メンタルな悩みの対処法等、仕事を持つ女性の心強いバックアップをしてくれるような記事ばかりです。本誌との連動企画が催される月もあり、個々にも楽しめますが、雑誌と一緒に見ても面白いサイトです。

どちらかというと独身の女性に向けてのページが多いように感じますが、母であっても《働く女性》であることには変わりはありません。働く上での悩みの解決法や、キャリアについてなど、既婚でお母さんであっても仕事を持つ女性なら十分に楽しめる、そしてためになるサイトだと思います。



福井大学医学部小児科講師 **大嶋 勇成**先生にお聞きました

あせもや湿疹、虫刺されなどをかきむしったところに、黄色ぶどう球菌や溶連菌が入り込み増殖すると、水ぶくれやかさぶたができ、とびひ（伝染性膿痂疹）になります。かゆいので引っかいてしまい、ばい菌をほかの皮膚にもうつしてしまい「飛び火」のように広がります。

黄色ぶどう球菌は高温多湿が好きなので、とびひは鼻の穴のまわりに良くできます。また、虫さされやあせもが夏に多いことから、夏に多く発生する病気です。



Q1 とびひには何を塗ればいいですか？飲み薬は必要ですか？

A ばい菌を殺す作用がある抗生物質の入った軟膏や消毒液を使います。また、症状によっては抗生物質やかゆみ止めを飲んで治療します。

Q2 なかなかとびひが治らないのですが…

A 普通は3〜7日程度で治りますが、治らない場合は抗生物質が効きにくい菌が原因となっている場合や、鼻の粘膜や軟膏を塗り忘れた部分に残っている菌が、新たに皮膚につき増殖した可能性があります。抗生物質が効きにくい場合にはお薬を変える必要があります。消毒液や軟膏を使う時には、塗り残しが無いようにします。かきこわすと悪化するので、爪を短くし、手をこまめに洗うことも重要です。

Q3 ステロイドの入った軟膏をとびひにつけてもいいですか？

A 虫さされあとや湿疹の部分がとびひになった場合は、かゆみをおさえるため湿疹の治療も一緒に行う必要があるため、ステロイドの入った軟膏を短期間使うこともあります。



Q4 ばんそうこうを使ってもいいですか？

A とびひの部分をガーゼでふさいでしまう方法もありますが、ばんそうこうにかぶれる場合には、かきむしる危険が高くなるため、ばんそうこうを使うかわりに包帯で巻くなどの工夫が必要です。

Q5 お風呂はどうすればいいですか？

A お風呂ではシャワーと石けんを使い全身をよく洗って、ばい菌をできるだけ洗い流すことが重要です。消毒液は皮膚への刺激が強いため、入浴前に消毒し、お風呂で消毒液を洗い流しておきます。



Q6 とびひで入院することもありますか？

A まれに重症化して、わきや股、首、目の周りなどすれやすい部分が赤くなり、やけどのように皮がむけてしまうぶどう球菌性熱傷様皮膚症候群になることがあります。また、とびひが治った頃に、腎炎になり顔がむくんだり、おしっこの色が変わってしまうことがあります。このような場合には小児科をすぐに受診してください。



とびひにならないようにするために普段から気をつけるポイント

- ① 皮膚を清潔にして、あせもや湿疹が出来ないように注意しましょう！
- ② 虫除けをうまく利用して虫に刺されないようにしましょう！
- ③ 爪の手入れをこまめにしましょう！

日本小児科学会HP 「こどもの救急On-line」 <http://kodomo-qq.jp/>

子育てママダイヤル



☎0776-20-5775

【受付時間】 9:00～20:00
【休日】 毎週火曜日、12/29～1/3

妊娠、出産、子育てに関する電話相談。(匿名で相談できます)
ご自身の身の回りのことで、誰にも打ち明けられない思いや悩みの相談も受け付けています。

お気軽にご相談下さい!

子育てファミリー 応援企業って?

子育てと仕事が
両立できる
職場環境の整備

地域における
子育て支援

子育て環境に
貢献

若者の
就労支援

上記のいずれか2つ以上に積極的に取り組んでいる福井市内の企業等です。

平成20年度より、子育てにより良い環境づくりを進め、仕事と家庭生活の最適化を図る「ワーク・アンド・ファミリーバランス」を企業と家庭に働きかける「子育てファミリー応援企業」登録事業を行っています。

私達が「子育てファミリー応援企業」です!

- 創文堂印刷(株) ■ (株)アイメル ■ (株)サンワコン ■ (株)チャイルドビジョン ■ (株)米五 ■ 日本公文教育研究会 福井事務局 ■ (株)しばな ■ (株)福邦銀行
 - パティスリー ベジューブル ■ 福井県米穀(株) ■ (株)竹下印刷所 ■ 福井信用金庫 ■ 大電産業(株) ■ 河村電器産業(株) 福井営業所 ■ 北陸労働金庫 福井支店
 - 三谷商事(株) ■ 河和田屋印刷(株) ■ 昭和美術印刷(株) ■ 福井県民生活協同組合 ■ クリーンガス福井(株) ■ 財福井県予防医学協会 ■ (株)エコ・プランナー
 - インテリア・リフォーム みのもり商店 ■ (株)安部書店 ■ 藤田製本印刷(株) ■ アスワ電子工業(株) ■ 佐野印刷(株) ■ 大和リース(株) 福井営業所 ■ (株)ホーコース
 - 酒井電機(株) ■ (株)大信堂 ■ (株)共栄データセンター ■ 富士ゼロックス(株) 福井営業所 ■ 福井ヤクルト販売(株) ■ (株)ネスティ ■ さわやかライフ白洋舎
 - (株)御素麵屋 ■ 白崎印刷(株) ■ スキット(株) ■ アジア航測(株) 福井営業所 ■ 大一印刷(株) ■ 日本システムバンク(株) ■ (株)ホリタ ■ 田中印刷
 - (株)マルツ電波 福井グループ ■ 足羽印刷(株) ■ イワイ(株) ■ カウベル・コーポレーション ■ 日光産業(株) ■ 児玉印刷(株) ■ 山金工業(株) ■ 三谷コンピューター(株)
- (7月末現在、登録順)

保育サポーター

財21世紀職業財団

☎21-0581

急な都合で子どもの面倒がみられないときに、一時預かりや家事・育児のサポートをします。

福井 ファミリーサービスクラブ

福井市生涯学習課分室内

☎21-8179

の〜びのび

福井市子ども一時預かりセンター

☎24-3715

救急医療体制

福井市休日急患センター

☎22-2099

休日昼間・土曜夜間当番医案内

☎21-2119

休日急患歯科診療所

☎26-8468

休日や土曜日の夜、急な病気やケガをしたときに!

子ども 救急医療電話相談

相談受付時間 / 19:00～23:00

#8000

短縮番号
(フッシュ回線対応)

☎25-9955 (携帯電話・ダイヤル回線対応)

急な病気に関する相談に小児科医がアドバイス!



病児・病後児保育

福井愛育病院愛育ちびっこハウス

病児 病後児 ☎54-5757

大滝病院 病児保育園

病児 病後児 ☎23-3215

福井県済生会 乳児院

病後児 ☎30-0300

福井総合クリニック

病後児 ☎21-1300

利用の際は登録が必要です。

詳しくは
福井市保育課 ☎20-5270

福井市保健センター

住所 / 福井市城東4-14-30

☎28-1256

福井市清水保健センター

住所 / 福井市風巻町28-8-1

☎98-3200

健診や予防接種などの問い合わせに!

幼児の誤飲の対処法

中毒110番

☎大阪 072-727-2499

(24時間・365日対応、
情報提供料は無料)

タバコ専用電話

☎大阪 072-726-9922

(24時間・365日対応
テープによる情報提供・無料)

財日本中毒情報センター

子どもが異物を飲みこんでしまったときに!!

ほっとな気持ちで ほっと一息

【編集後記】

新しい若い編集委員2名を迎え、少し紙面をリフレッシュしました。これから私たち4人でみなさんに楽しんでもらえる情報誌を作っていきたいと思います。また、今号よりみなさんからのご意見ご感想などをメールでお寄せいただけるようになりました! 「こんな事を取り上げて欲しいな」等々、是非お声をお寄せください。お待ちしております。

ご意見ご感想をお聞かせください。



発行

福井市市民生活部
男女共同参画・少子化対策室
男女共同参画・子ども家庭センター
「ほっと」係
〒910-0858
福井市手寄1丁目4-1 アオッサ5階
TEL (0776)20-1537
FAX (0776)20-1538
E-mail: danjo@kcc@city.fukui.lg.jp