

# ほっと

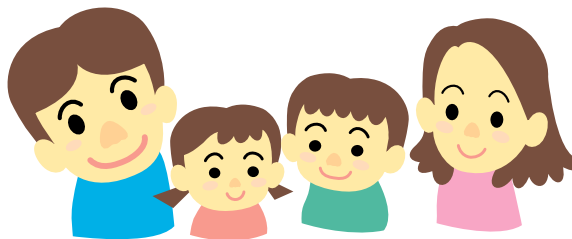
## 特集

福井では  
これって常識？非常識？

スペシャル  
親子でやってみよう！

## 連載

- ◆ 本、読んでるかい?!
- ◆ 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

かわいい弁当を  
つくろう!!

できた!  
"ネコ"の  
キャラ弁!!

ハンカチの  
ネコミミだよ!!

親子キャラ弁づくり(ふくい子ども劇場にて)

安居地区 子育て支援委員会

親子で楽しむ  
ものづくり!!

料理や工作を子どもと一緒に楽しんでみましょう。



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

ぱんだルーム ☎22-0130  
びよんびよんルーム ☎90-1362  
ひよこ広場 ☎36-0064

すくすくキッズ ☎98-2135  
子育て支援室(アオッサ)  
☎20-1540

# これって常識？ 非常識？



子ども達が  
いっぱい遊んでいるね。

お母さん達は  
井戸端会議中だね。



A子

同居、専業主婦  
結婚と同時に夫の  
両親と同居。  
福井の事情通。



B子

別居、パート勤務  
長男の嫁だが、同  
居せずマンション  
暮らし。古いしき  
たりにとられる  
のは嫌い。



C子

別居、専業主婦  
(大阪生まれ)  
夫の転勤で福井に  
来た。生活習慣の  
違いでとまどって  
いる。



D子

同居、  
会社員(フルタイム)  
出産を機に夫の両  
親と同居。同居の  
メリットをうまく  
いかしている。

## ①誰が怒るの？の巻

**A子:** 家の中で洗濯物たんでたらさあ、お義母さんの声が外から聞こえたのよ。「ママに怒られるから、もうやめよ！」って。花に水をやってたらエスカレートして服にかけはじめたらしく、それをやめさせようと怒ってるのよ。私が怒るとか怒らないとかでなくてさあ…。

**B子:** A子さんの言ってる事わかるよ～。見ていておかしいなら、その場でお義母さんが怒ってくれればいいんだよね。「もうやめよ」って。

**C子:** そうやねん。この間バスに乗ってたんや。小さい子ども連れのお母さんが乗ってきて、その子どもが騒いでたんや。そしたら、そのお母さんが「運転手さんが怒るからいい子にしないさい」って注意したんよ。そしたら、運転手さんが車内アナウンスで「運転手さんは怒りませ～ん。怒るのはお母さんです～」って言うてん。「それやー！」思たわ。でも、つついそう言うてしまうよね。

**A子:** レストランとか行くと、「お店の人に怒られるよ～」とか言っちゃうわ。

**B子:** この間うちに子どもの友達が遊びに来たの。そのお友達がうちの冷蔵庫を勝手にあけたから、思わず言っちゃった。「冷蔵庫はよそのうちのお財布をのぞくのと一緒に。開けちゃダメよ」って。とにかくやめさせたいわ。あかんと思わん？冷蔵庫開けたら。

**D子:** 冷蔵庫開けるのはやだわ！でも、その言い方がいいかも！うちに来たお友達にはさ、おやつ出したら、「これは食べたくな～い」って言われたわ。おまけに「他にない？」って言われたから「ないよ」と冷たく答えたらあきらめたわ。

**C子:** え～っ、そんな事言うの？いややで～。自分の家と他人の家の区別がわかってないんやね～。「他人の家ではそんな事言ったらあかんで～」って言うた？

**D子:** 言わないわよ～。これって親のしつけでしょ？言わなきゃダメなのかなあ。

**C子:** 今思い出したんやけど…。私、迷ったんやけど、出産を機に退

職したんよ。辞めてしばらくしたら、上司からハガキが届いたんよ。裏に一言、「良識ある人間を育てるのは、親の責務」と書いてあったんよ。

**A子:** 重いな、その言葉。常識でなく良識だよな。で、その育て方は書いてなかったの？

**C子:** 書いてなかった。私もその言葉やと理解できるようになったけど、どうすればいいかはまだはっきりわからへん。難しいわ～。

## ②主人に言われちゃった～の巻

**C子:** 「毎日何やってるの？」って、主人に言われたんや。

**B子:** 何やってるって、子育てと家事よね。何それ、遊んでるとでも言いたいのかしら？

**C子:** そうやろ～？そやから休みの日の午後、子ども置いて、私一人で出かけたんや。パパ1人でやってみて～！と思って。

**D子:** どうだった？

**C子:** 帰ったら、「俺、仕事行っての方が楽や～」って。

**A子:** 毎日大変なのが、わかってくれてよかったんじゃない？うちの主人にはなかなかわかってもらえないのよ。この間も主人について、お義父さんやお義母さんのことこぼしたら、「愚痴が多い！我慢しろ！」って言われたわ。どう思う？

**C子:** それ、あんまりや～。そういうことって、聞いてくれるだけでええのに～。

**D子:** 仕事から帰って、ご主人も疲れてたんじゃ？？休みの日とかさ、言う時を変えてみたら？

**C子:** それまで待てないなら、愚痴りたいこと、紙に書き留めておいたらええんちゃう？！私ら、いくらでも聞いてあげるで～(笑)



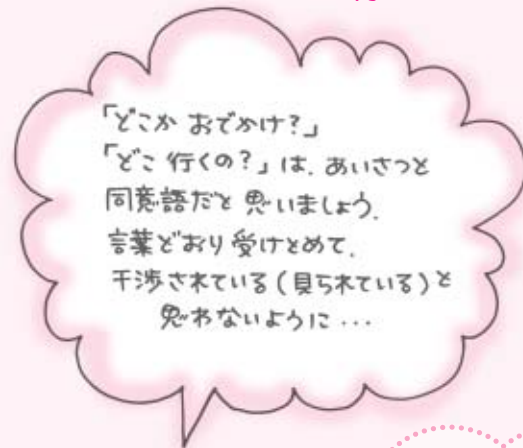
### ③お義母さん達、いろんなこと言うわの巻

- A子:** この間さ、お義母さんに言われちゃった！「いつも家にいて、子どもと遊んでいられていいの〜」って。
- C子:** え〜っ、そんな事言われた?! 家にいたら、やる事いっぱいある！遊んでるのとちがうから。
- D子:** 私は、逆よ！逆！ 仕事に行く時、お義母さんに子ども預けていくんだけど、「孫を守りしてると、自分のことちっともできんわ」って言われたわ。
- B子:** そうそう、私、子どもを保育園に預けて仕事に出始めた頃、「子どもと離れて、息抜きできていいわね〜」って言われたわ。家計のこともあるし、働いているのに…。
- C子:** 家に居ても言われる。仕事に出ても言われる。別に深い意味はないのやけど、ついつい言うてしまうんやろね。
- A子:** でも、言われる方はつらいよね。
- C子:** 別に深い意味はないんやったら、そんな言葉聞き流せばええんや。
- D子:** そうそう、独り言だと思って(笑)。



### ④福井って…の巻

- C子:** ねえ、福井って、どこもこな?
- A子:** こなって、何かあったの?
- C子:** 近所のおばちゃんに「日中、よう車ないけど、どこか行かれてるの?」と言われて…。車ないのをチェックしてるの?どこ行こうと勝手や!
- B子:** ああ、わかる、わかる! よくあるよ、そういうの。
- C子:** 気にならん? プライバシーのそかれてるみたいやん、何か嫌にならん?
- A子:** まあねえ…。福井では近所づきあいはまだ残っているからねえ。顔見たら、何かしゃべりかけなかってことあるのよ。
- C子:** じゃあ、どう答える?
- B子:** 「ちょっとお友達と〜」「ちょっと幼稚園まで〜」って答えればいいのよ。別に何時にどこ行って、何時に帰ってきたか知りたいわけじゃないんやから…。
- D子:** 顔見知りになっておくと、何かといいこともあるよ〜。留守中に急に雨降ってきて、お義母さんも留守だったんだけど、近所のおばさんに洗濯物取り込んでもらっちゃった。
- A子:** 私も二人目の出産で陣痛来た時、こんな時に限って家に誰もいなくて、病院まで送ってもらったよ。
- C子:** 親戚でもないのに?
- A子:** 毎日挨拶したり、回覧板もらったりしてると、何か自然とそうなるの〜。
- B子:** でも、もうすぐ聞かれるわよ。「〇〇ちゃん入園すると、仕事行かないの?」って。
- C子:** え〜っ、なんで〜?? 私は無理や、家庭と仕事の両立なんて。
- A子:** 別に「働け!」って言ってるんじゃないんよ、そのおばさん。福井はなぜか聞いてくるの〜っ。社交辞令?? あいさつ??
- 一同:** わからんの〜っ。(一同、笑)





# 親子でや

## ～料理編～

### おわん DE おにぎり

#### 〈用意するもの〉

- ご飯
- 同じ大きさのおわん 2個

#### 〈作り方〉

- ① おわんの1つに、ご飯を入れる。
- ② 2つのおわんを合わせて、振ってみよう!

おわんをこぼしたら  
おわんを洗ってね



～子どもでもできること～  
・ごはんを入れる  
・おわんをふる

ごはんを  
ふりかけをまぜたり。  
チャーハンも  
おにぎりにしても  
いいね



### 紙コップケーキ

#### 〈用意するもの〉 5個分

- 卵 1個
- 牛乳 150cc
- ホットケーキミックス 200g
- サラダ油 大さじ1
- 板チョコレート (お好みで) 1枚
- 紙コップ 5個



～子どもでもできること～  
・チョコレートをちぎる  
・生地をまぜる

#### 〈作り方〉

- ① ボールに卵を割りほぐし、牛乳、ホットケーキミックス、サラダ油を入れ、さっくり混ぜる。
- ② チョコレートは細かく割る。
- ③ 紙コップに①を少し入れ、チョコレートを散らす。それを繰り返す。

〔注意〕紙コップに①をたくさん入れ過ぎると加熱時にあふれ出すので、入れ過ぎないように15個の紙コップにわける程度がGOOD!

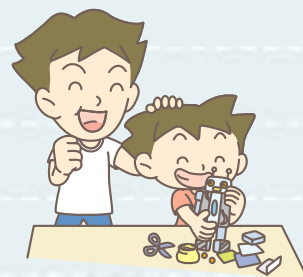
- ④ ③に軽くラップをし、電子レンジで4分ほど加熱。  
(5個を同時につくる時の目安です)  
竹串をさしてみて生地がつかなければ出来上がり。  
(やわらかい時は様子を見ながら再加熱してね)
- ⑤ あら熱をとってから、紙コップをハサミで切ってケーキを出してね。

ハサミで紙コップを切って出来あがり!!

チョコレートのお菓子に  
ハムやドライフルーツをまぜたり、  
ゴマをふりかけると、おいしいよ♡  
牛乳パックを使うと、  
四角いケーキができるよ



# あそびよう!



あひこはあひこのあひこ  
あひこはあひこのあひこ

## パフェ

### 〈用意するもの〉

- 生クリーム
- 砂糖 (生クリーム重量の10%程度)
- 広ロビン
- カステラやお好みの果物 など

### 〈作り方〉

- 生クリームを作ろう!  
ビンの中に生クリームと砂糖を入れて、程よい固さになるまで振ろう。
- パフェを飾りつけよう!  
透明なグラスにカステラと果物を入れるだけ  
簡単でかわいいパフェの完成。



### point

- ～子どもでもできること～
- ・ビンをふる
  - ・盛りつける

## ～ あそび編 ～

### ✂ 床屋さんあそび ✂

### 〈用意するもの〉

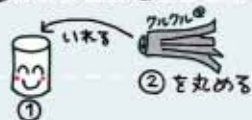
- トイレットペーパーの芯、マジック(クレヨンなど)
- 新聞紙 (おりがみ、毛糸など)



### 〈作り方〉

- トイレットペーパーの芯に顔をかく。
- 新聞紙に切り込みを入れる。 全部切らず 少しのこす

- ②を丸め、①に入れる。



- 床屋さんになりきり、新聞紙の髪をカット。



みつあみしたり  
リボンをつけたり  
洋服をきかせて  
かお!!! よ!!



これがあれば  
公園の砂場で遊ばなくても  
家で遊べるよ!!

### お手軽砂場



ふた付き衣装ケースで  
お砂場完成  
ふたがあるから  
衛生的☆



# 本、読んでるかい?!

今回も子育て中のお母さんを手助けしてくれる本です。  
ちょっとしたアイデアと心のケアで…



## 「3歳までの子育ての裏ワザ」

子育てネット 著/PHP研究所 発行

現代は核家族の家庭が増えています。そのため昔だったら、おじいちゃんやおばあちゃんから伝えられていたはずの、ちょっとした知恵、工夫が伝わっていないと思います。本書では、衣食住はもちろん、お出かけ時に準備しておくの良いもの、出かけた先で子どもがグズった時のひと工夫や、しつけ、あそび、夫との関係、義父母との距離の取り方、ママ友の作り方、子ども同士のトラブル対処法など様々なジャンルでの、なるほどどうならせる知恵がたくさん紹介されています。先輩ママたちが現場で得たものですから、具体的でとてもわかりやすいです。

書店販売はされておりませんので、購入の際はこちらへお問い合わせください。  
【申し込み先】PHP研究所 通販係 ☎075-681-8818

## 「おもちゃの王様」

相沢康夫 著/PHP研究所 発行

おもちゃ屋さんに行くと、目移りするほどたくさんのおもちゃが売られています。でも、お父さんお母さん、本当に必要な良いおもちゃを考えて買っていますか?一人遊びができるように、機械に子守りをさせようとして買っていないか?おもちゃは子どもが一人前の大人になれるよう、その発達の手助けになるものを選んであげるべきだと思います。そんなおもちゃを求めていくと、世界中で定番として売られているシンプルで、キャラクターなどに頼らない、ロングセラー商品となります。本書ではそんなおもちゃをジャンル別に紹介しています。

発行所より「品切れ・重版未定」との連絡がありましたので、図書館等にて閲覧してください。



## 「たいせつなこと」

マーガレット・ワイズ・ブラウン 作 レナード・ワイズガード 絵 うちだややこ 訳/獺フレーベル館 発行

1949年に最初に出版された絵本ですが、日本では2001年に初めて紹介されました。子どものためというより、ちょっと子育てや、社会生活にお疲れ気味のお父さん、お母さんのための癒しの絵本かもしれませんね。自分の身の回りの人、子どもはもちろん夫や義父母などのありのままを受け入れる。また自分もありのままに生き、ありのままを受け入れてもらう。当たり前なのに、難しく、でもそれがもっとも大切なんだと教えてくれています。ちょっと大きくなった子どもとしみりと読んでみたい絵本です。

## 「子育てファミリー応援企業」登録制度開始!

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」登録制度が始まりました。

また、6月2日・7月25日には登録証交付式を行い、市長から登録証が交付されました。



子育て  
ファミリー  
応援企業  
ってなに?

- 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。

※詳しくは福井市ホームページをご覧ください。

### 私達が「子育てファミリー応援企業」です!

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 創文堂印刷 株式会社  | <input type="checkbox"/> 株式会社 アイメル         |
| <input type="checkbox"/> 株式会社 サンワコン  | <input type="checkbox"/> 株式会社 チャイルドビジョン    |
| <input type="checkbox"/> 株式会社 米五     | <input type="checkbox"/> 日本公文教育研究会 福井事務局   |
| <input type="checkbox"/> 株式会社 しばなか   | <input type="checkbox"/> 株式会社 福邦銀行         |
| <input type="checkbox"/> パティスリー ペジブル | <input type="checkbox"/> 福井県米穀 株式会社        |
| <input type="checkbox"/> 株式会社 竹下印刷所  | <input type="checkbox"/> 福井信用金庫            |
| <input type="checkbox"/> 大電産業 株式会社   | <input type="checkbox"/> 河村電器産業 株式会社 福井営業所 |
| <input type="checkbox"/> 北陸労働金庫 福井支店 | <input type="checkbox"/> 三谷商事 株式会社 (7月末現在) |

男女共同参画・少子化対策室 ☎20-5353

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

子どもの身体は、大人に比べ水分の占める割合が多く、汗をかきやすい特徴を持ちます。その一方で、身体の水分が減った時にオシッコを濃くして、水分が出て行くのを減らす腎臓の働きが十分ではありません。ですから、水分がとれないと、子どもは大人の約3倍のスピードで脱水になってしまいます。お医者さんが「脱水にならないように水分をしっかりとらせてね」と言うのはこのためです。



## Q1 水分が足りているかどうか、何を目安に見ればいいのでしょうか？

**A** 次のことに注意してください。

- ① いつもの様な元気があるか
- ② オシッコの量や回数が減っていないか
- ③ 唇や口の中が乾いていないか
- ④ 泣いた時に涙がでるか
- ⑤ 皮膚の張りがなくなってシワシワになっていないか
- ⑥ 眼が落ち窪んでいないか

## Q2 脱水症状は、どんな症状でしょうか？

**A** 脱水が進行すると、不機嫌で興奮状態になったり、逆にぐったりします。さらにひどくなると意識もおかしくなり、ショック状態になることもあります。

## Q3 こんな時は何を飲ませてあげればいいのでしょうか？

**A** ① 熱がある時

熱がある時は、吐く息や皮膚から水蒸気、汗として水分を放出することで、体温が上がり過ぎないように調節しています。身体の水分が不足すると体温が高くなりやすく、解熱剤を使っても熱が下がりにくくなります。熱が高い場合は汗から水分だけでなく塩分も身体から出ていきます。食事が摂れているならお茶で水分補給をすればよいのですが、摂れていないなら、スポーツドリンクや赤ちゃん用イオン飲料水を飲ませてあげてください。

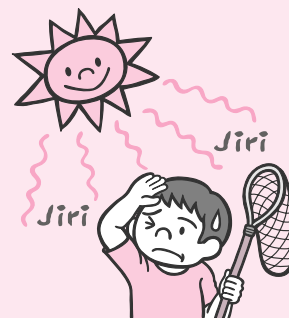


② 下痢、嘔吐等の症状がある時

下痢、嘔吐により大量の水分と塩分が同時に身体から出て行くため、出ていく分以上の水分と塩分を補給する必要があります。嘔吐がひどい時は短時間水分摂取をひかえることはやむを得ませんが、その後はスポーツドリンクや赤ちゃん用イオン飲料水を少量ずつ頻回に与えてください。嘔気が強い時に一度にたくさん与えるとすぐに吐いてしまいます。

③ 運動の後や暑い日

汗をかくため、水分を補給する必要があります。食事で塩分がしっかりと摂れていれば、お茶でかまいませんが、大量の汗をかく場合には、汗から失われる塩分も補充するため、スポーツドリンクが便利です。ただ、運動せずスポーツドリンクばかり飲んでしまうと、糖分の摂り過ぎで食欲がなくなります。また、むし歯や肥満にもつながりますので、注意してください。



④ 乳幼児の入浴後

赤ちゃんは、入浴により意外と汗をかいています。白湯かお茶で水分を補給してあげてください。



脱水がひどくなると自分で水分を摂る元気もなくなってしまいます。さらにひどくなると、血管もつぶれてしまい点滴をすることも難しくなります。脱水が進行しないように、水分補給をしっかりしてください。

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、子育てに関する相談を受け付けています。また、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。
- 電話で、誰でも、どこからでも、匿名で相談できます。

対応するスタッフ全員が、  
専門的経験を持っている  
心の専門家です。  
お気軽にご相談ください。  
待ってま〜す!!



## 相談内容

(例)

- 育児中の様々な悩み
- 言葉に遅れがあるような気がする
- しつけに対して不安がある
- 子どもの性格について悩んでいる
- 子どもにイライラして、強く叱ってしまい、手をあげてしまう
- 子どもの遊び、友達関係に悩んでいる
- 登園・登校しぶり
- 子どもの病気、アレルギー など

他にもいろいろな相談方法がありますので、ご利用下さい。

面接  
相談

直接おいでいただき、専門の相談員が相談される方の気持ちを大切にしながら支援します。

専門  
相談

弁護士や小児科・精神科医師による相談を行います。

要予約

面接相談や専門相談についての  
お問い合わせは…

☎0776-20-1541  
<http://www.fukui-kosodate.jp/>

## 保育サポーター 福井 ファミリーサービスクラブ の〜びのび

(助)21世紀職業財団

☎21-0581

福井市生涯学習課分室内

☎21-8179

福井市子ども一時預かりセンター

☎24-3715

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。

## 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  
(ブッシュ回線対応)

☎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

福井総合病院 小児科

病後児 ☎21-1300

利用の際は登録が必要です。

詳しくは

福井市保育児童課 ☎20-5412

## 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)

(助)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】

特集の記事を作り上げていく上で思ったこと…人間関係ってなかなか難しいものだなということ。現代は、あまりコミュニケーションをとらなくても買い物ができたりと便利になっていってますね。でも、やはり人間は人と人との関わりの中でこそ成長でき、生きていくものだと思います。上手にお付き合いしていきたいものですね。



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