

【今号の特集】

- 「家庭教育サポーター」紹介
- 託児付ヨガ・ベビマ体験
- マタニティクッキング
- 教えて子育てinひたち
- 南部図書館レポート



ひたちで遊ぼう! ③ 家庭教育サポーターさんと遊ぼう!

多賀図書館1Fの「おはなし広場ふわふわ」では家庭教育サポーターとおもちゃで遊んだりお話ししたりできる日「ふわふわで遊ぼう!」があります。

【毎月第2・4月曜日 10:00~12:00 申込不要】
※月曜祝日・図書調整日の場合は翌火曜日

タイルカーペット敷きのお部屋なのでハイハイの時期から安心して動き回れます。サポーターさんが小さいお子さんの楽しめるおもちゃを用意してくれているので、子どもが遊ぶのを見守りながら子育ての相談を聞いてもらえます。初めての参加で話すきっかけがなくても、さりげなく声をかけてもらえるのも嬉しいです。サポーターさんは市内各所のおもちゃライブラリーなどを訪問してたくさんママとお話しています。地域の情報もたずねてみてください。サポーター主催の「親の学び講座」や「おしゃべりティータイム」の開催情報もいち早く知ることができます。手遊びや絵本・紙芝居を読んでもらえる時間もあり、出入り自由なので子どものペースに合わせて楽しめます。



お部屋には大きな絵本がたくさんあって自由に読めるので、子どもが本に親しむきっかけにもなりそうです。みなさんも是非参加されてみてはいかがでしょうか。

☆南部図書館でもサポーターさんと遊べる「なんぶで遊ぼう!」があります。(P.3参照)

日立市教育委員会生涯学習課 家庭教育サポーター ☎(23) 9157

■ 1 ■

【絵(イラスト)募集】

就学前のお子さまの描いた絵を、すくすくプチに載せてみませんか? 《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。紙は何でもOKです。広告の裏の傑作も大歓迎! デジタル撮影したメール添付もOKです。なお、掲載は1色刷りですので、ご了解ください。



「じぶんのかお」
いがりりなちゃん(2才)

【テーマ募集】

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、取り上げてほしい情報をお寄せください。

・連絡先: メール or 郵送 or ファックスにて
「日立市こども福祉課」へお送りください。
お待ちしております!! (※下記問合せ先参照)



「かんかんかんとぼっぼー」
すずきれんたろうくん(2才)



「ばば」
おおつかはるかちゃん(2才)

【編集後記】

皆さんは結婚記念日って覚えていますか? 私は過去3回、日にちすら覚えていませんでした(汗)今年こそは!! とスケジュールに書き込んでプレゼントも準備していたのですが会社の飲み会で主人不在(つ且)主人は「まさか覚えてると思わなかった」らしいです。ですよね~。(マ)一生共に過ごしていく夫婦の思い出の日。皆さん大切にしましょう(笑) (相田)

ご協力ありがとうございました

mayu 先生・相田先生・家庭教育サポーターさん・南部子ども広場の保育士さん・南部図書館・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。

【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: 相田愛 古曳英理 駒木根由美 白石由香利 大宝梨恵 鈴木麻沙子 所佐知子 仁田美美子 平山美雪 福地美喜

【問合せ先】日立市保健福祉部こども福祉課 〒317-8605 日立市助川町1-1-1

☎0294-22-3111(内線 323) IP☎050-5528-5071 fax0294-22-3011 ✉syoshi@city.hitachi.lg.jp

日立市HP



ひたちすくすく
ガイドHP



託児つきヨガ・ベビマ体験教室
ママ&プレママサポートカフェ

子育て情報探検隊
企画イベント第二弾
2/27@保健センター

今回の講座はヨガまたは、ベビマ(ベビーマッサージ)を体験したあと、おしゃべり&お茶タイムを楽しむもの。抽選になってしまったほど大人気で、募集人数30名のところへなんと61名の応募が! 活気あふれる講座の様子を写真付きでご報告します。

実は相田先生は探検隊員

スケジュール

- 9:30 受付、子どもは託児へ
- 10:00 開会
- 10:10 ヨガ or ベビマ体験
*プレママはベビマ体験のみ
- 11:10 おしゃべり&お茶タイム
- 11:50 閉会
- 12:00 こどもお迎え
- 12:05 プレイルームで手遊び
希望者は13:30までお弁当タイム

〈ベビマ: 相田 愛先生: ロイヤルベビーマッサージセラピスト〉

ベビマの効果や赤ちゃんのお肌のお話から始まり、実際にマイベビーマッサージ♪
「赤ちゃんとのスキンシップと考えると、日常的に取り入れやすくなります♪ママも赤ちゃんも笑顔になれることが一番大切。」と先生。
「家に帰ってからもチャレンジしてみたいです!」と参加者。



先生のリズムカルで
楽しい実演♪



マッサージを受けて気持ちよさそうな赤ちゃん♪



プレママもお人形で体験です♪

〈ヨガ: mayu 先生: ひたち生き生き百年塾講師〉

癒しのBGMと先生の穏やかなお声が、参加者をまったりとした空間へ。普段の喧騒を忘れ、自身の心身だけに集中すること一時間。「意外に時間が短く感じました。」「一瞬“無”になれて気分転換できました。」と参加者。「またやって欲しい!」という嬉しい要望もいただきました。



ストレッチをしながら先生のお話を聞きます。



中盤からポーズが難しくなってきた、会場内も熱くなりました。



最初は緊張気味だった参加者も終わる頃には汗をかいてリラックスした表情になっていました。

おしゃべり&お茶タイム



小グループに分かれてお菓子をつまみながら楽しくおしゃべり。世代も子供の年齢もバラバラですが、とても盛り上がりましたよ。お話のごく一部をご紹介します♪

- ☆妊娠中にできるサークルやイベント情報交換
- ☆初めてのお誕生日のお祝いの仕方
- ☆雨の日に子どもが体力を発散できる室内遊び場



いかがでしたか? レポートを書いていると、ヨガの癒しの音楽がどこからともなく頭の中に♪赤ちゃんの笑い声や参加者の皆さんの笑顔を見ることができ、企画側としても大変和やかな気持ちになりました。講師の先生方、参加者の皆さん、ありがとうございました。これからも子育てママパパの要望に応えた企画を行いたいと思いますので、ご意見、ご要望を編集部までどんどんお寄せください。(連絡先はP.5参照。)お待ちしております!!



マタニティクッキング



日立市では、平成23年度から『マタニティクッキング』がスタートしたのをご存じですか？
妊婦さんを対象に、妊娠中に必要な栄養や食事について学んで、実際に作って食べる講座です。
「私が妊婦の時にはなかったのに…うらやましい〜♡」と探検隊の2人が取材にお邪魔しました♪
今回(4/26実施)は、5~9ヶ月のプレママ8人が参加していました

1 管理栄養士さんのお話

「産院での体重管理指導が増え、妊娠を期に食生活を見直す方が多くなる一方で、中には痩せすぎの妊婦さんでも体重増加を気にする方が。妊娠中の母体は劇的な変化とともに妊娠前よりも沢山の栄養素が必要！適切な体重増加を目指しましょう。」

- ポイント**
1. 1日3食バランスよく食べよう
 2. 塩分の取り過ぎに注意(妊娠高血圧症の予防)
 3. 葉酸・鉄分・食物繊維を上手に摂ろう
(胎児の成長に必要な)(貧血予防)(便秘予防)

2 調理実習

グループに分かれ、分担して、今回のメニュー4品を作りました。

Menu
豚肉カラフル巻き和風ソース
ひじきのサラダ
豆ごはんみそ汁



3 実食

妊婦さん同士おしゃべりしながら楽しいランチタイム♪



味少なめでもタシがきいていてしっかり味がするね!

【申込・問合せ先】健康づくり推進課
☎21-3300/IP050-5528-5180

マタニティクッキング(要予約)
対象：市内在住の妊婦さん
会場：保健センター
参加費：500円
日程(H25年度)：4/26、7/12、9/13、11/8、1/31、3/14 (年6回)

今回のメニューの中から1品レシピをご紹介します

ひじきのサラダ

- 材料 4人分
- 芽ひじき 12g
 - 小松菜 160g
 - 玉ねぎ 80g
 - ツナ水煮缶 40g
 - コーン缶 20g
 - 「アミノ酸」大2強(28g)
 - しょうゆ 小1と1/2(9g)
 - すりごま 大1(9g)

作り方

- ①芽ひじきは洗い、水に戻してからゆで、水を切っておく。小松菜はよく洗い、熱湯でゆで、冷水にとり2cmの長さに切り、よく水けを切る。玉ねぎは薄くスライスし、さっとゆで、よく水けを切る。ツナとコーンは缶から出し、水けを切る。
- ②ボウルに●を入れ混ぜる。①の野菜とツナを加え混ぜ合わせ、器に盛り、コーンを散らす。

ひじきは、動物性食品(ツナ)やビタミンC(野菜)と一緒に摂ると、鉄分の吸収率がアップ!

教えて子育て in ひたち

Q1 ハイハイやつたい歩きが始まった赤ちゃんの家庭内での簡単に出来る安全対策は?

- 転んでも平気なように連結できる厚手のクッションマットをひく、キッチンや階段に行けないようにベビーゲートを設置する。(by ゆいママ他)
- 百円ショップでも売ってるものを使う。ぶつけそうな角につけるゴム製の保護クッションや引き出しストッパー、クッションマットなど種類も豊富です。(by 駒りん他)
- とにかく掃除する! (笑)ベビーのいる部屋には床に物や倒れそうな棚はおかないようにするなど、危険なものを徹底的に排除するだけでかなり安全になります。(by くれはは)

Q2 遊び食いで、ウロウロちよろちよろ困った!! 何かいい対策ありませんか??

- 帰宅後すぐに食べられるように用意してから、思いっきり外遊びをさせて充分お腹をすかせてから食事にする。(by 一重ママ)
- すぐにできなくても毎回根気よく「座ってたべようね」と声かけをする。(by うっちゃん他)
- 席を立ったら「御飯おしまいね?」と声をかけ、立ち歩いたら「終わりでいいのね?」と再確認しお膳を下げてしまう。その姿勢を貫くことでこちらの本気が伝わり、だんだんと席をたちかいても座るように。(by カフェラテ)
- テレビは消し、おもちゃのない部屋で食事をするなどして食べることに集中させる。(by はーちゃんママ他)

どの家庭でも、だいたい同じような対策で乗り切っているようですね。



南部図書館内「こども図書室」



今年4月、南部地区に待望の図書館がオープンしました。早速、子どもを連れて探検隊が行って来たのでご紹介します。まずは、船の先端のような外観に子ども達はワクワク。子供図書室へ行くと、クジラのデザインの本棚やしずくの形の椅子などがあり楽しい雰囲気いっぱい! 育児支援本を集めた棚もあるので、ママの読みたい本を選びたい時にも助かります。奥にある「おはなしのへや」は、船底の形をした室内に実際に船で使われているという丸い小窓が印象的♪

探検隊オススメ

① ベビーカーやベビーラックが自由に使えます!



② 授乳室には流し台があり、いつでも沸騰したお湯が電気ポットに用意されています!! (受付に声をかけてから使ってくださいね。) たちの子用のおむつ替え台も有ります!



育メンにも嬉しい♪

③ トイレにはベビーキープや補助便座、子ども用の小便器はもちろん、男子トイレにもベビーキープや補助便座が設置されています!



DATA 南部図書館(☎0294-21-1955)

住所：日立市久慈町3丁目24-1
開館時間：9:30~18:00
(水曜日は祝日を除いて19:00まで)
休館日：月の最後の月曜日
(祝日の場合は開館)
URL：<http://www.city.hitachi.ibaraki.jp/lib/htm/nanbu.htm>

④ 休憩や食事に使えらるラウンジには自販機と手洗いコーナーがあり、とっても便利。子どもがぐずった時には、「こども図書室」横の「屋外テラス」でちょっとした気分転換もOK。(出入り自由)



「おはなしのへや」



「おはなしのへや」は親子で読書とふれあいを楽しむ部屋です。床にはパズルマットが敷いてあるので、赤ちゃんから安心して使えます。また、防音壁なので、気兼ねなく読み聞かせやふれあいができます。保育士さんや家庭教育サポーターさんによるお楽しみ会などの楽しいイベントが定期的にあるので、どんどん遊びに行きましょう!

☆おはなしのへやには、おもちゃは持参しないでください(図書館より)☆



ペンギンタイム

今後予定している親子講座は、親子体操や離乳食についての講義など充実した内容です! ママ対象の講座は託児を用意します。今後の市報をチェックしてくださいね♪
(こどもの広場保育士さんより)

「南部子どもの広場」

開設日時 毎週水~土(祝日は休み) 9:30~16:30
利用方法 入室時に名前、住所を名簿に記入すればOK(申込不要)
内容 親子の交流、遊びの広場。子育て情報の提供、育児相談等。
毎週金曜(10:30~11:00)には、「ペンギンタイム」があり、保育士さんが手遊びや読み聞かせをしてくれます。(利用無料、申込不要)
問い合わせ) 社会福祉協議会 ☎37-1220

「なんぶで遊ぼう!」

開設日時 第1・3月曜日か火曜の10:00~12:00
(祝日・図書調整日の場合は、翌火曜日)
利用方法 自由参加(申込不要)
内容 多賀図書館「おはなし広場」ふわふわで遊ぼうと同じです(P.1参照)
問い合わせ) 日立市教育委員会生涯学習課家庭教育サポーター ☎23-9157