

- 【今号の特集】
- 親子で作ろう！
超簡単♥紙コプター
 - 簡単ソーイングレシピ♪
入園・入学グッズ編
 - もう1度見直してみませんか？
災害対策
 - 歯科医ママに聞く！
子どもの歯科相談



「ともやくん」
せきかわ りおちゃん (3才)

親子で作ろう！ 超簡単♥紙コプター

この季節『お外に出たい』けれどちょっと無理なことも…
そんな時は、家にある身近な材料でおもちゃを作って遊んでみよう！



作り方

- ① 右上図①のような形に紙を切ります。
- ② 点線まで切ったら、実線部分を互い違いに折り曲げます。曲げた部分が羽になります。
- ③ 軸の下方に重りをつけて上から落としてみましょう。くるくる回って楽しいですよ。

材料

- ◎ 厚めの紙 (広告用紙などでもOK)
- ◎ 重りになるようなもの(クリップ、紙の飾り、アルミホイールなど)

重しのアレンジ



クリップの重し。カラーテープで隠しても可愛い♡



階段から落としてみたよ



厚紙に描いた子どもの絵

プチ TeaTime

これからが寒さが一段と厳しい季節。血行を良くし、体を温める効果のあるねぎ、風邪予防効果のあるビタミンCを持つ白菜や粘膜を丈夫にするビタミンAが豊富な人参を食べて風邪に負けずに過ごしましょう！

からだぼかぼかスープ 2~3人分

豚肉(薄切りや挽肉)	50g
白菜	1枚
ネギ	1/2本
人参	1/4本
A…鶏がらスープ粉末	小さじ1
水	2カップ
B…生姜すりおろし	小さじ1/4
ニンニクすりおろし	小さじ1/4
酒	小さじ1
醤油	小さじ1/2
塩コショウ	適量
水溶き片栗粉	適量

(作り方)

- ① 肉、野菜は子どもの食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にAを入れ、豚肉、白菜の芯、人参を加えて火にかける。
- ③ 沸騰したら、残りの野菜、Bを加えて煮る。
- ④ 材料が柔らかくなったら塩コショウで味を整える。
- ⑤ 一度火を止めてから、水溶き片栗粉を加え、とろみがつくまで煮る。



*大人用には、最後に小ねぎやにらを散らせ香りやスタミナUP◎
 *にんにくや生姜の苦手な子供には、量を減らしたり、入れなくても十分に風邪予防の効果がありますよ。
 *挽肉の場合は、②の前に挽肉に酒小さじ2を加え、炒ってから作ると肉が団子にならずにできます。
 *野菜が苦手な子供には、栄養がたっぷり溶け出ているスープだけでも◎
 *我が家の子供は、残念ながら野菜が苦手です…白菜を大根に替えたり、ネギはよそらずに食べさせたり、スープかけごはんにして何とか栄養をとってもらっています。

【編集後記】 10月末に長女が2歳になったので、家族旅行で東京ディズニーランドへ行って来ました。ハロウィーンの期間中という事もあり、来場者もキャラクターのフル衣装で盛り上がってました。まずレストランに入り、おいしい坊の娘は、ミッキーの形をしたプレートを見て大喜び(笑) 次はアトラクションを楽しもうと思いき、蒸気船と蒸気機関車に乗りました。しかし娘は、頻りに鳴る蒸気船の音がこわいのか、その度に泣いてばかり(涙) 今度は、ディズニーシーに行きたいな～。その時は最後まで、笑顔で、楽しみたいです！(塚本)

ご協力ありがとうございました

日立市生活安全課防災対策室の皆様、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・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 仁田美美子 福地美喜 皆川泰子
 【問合せ先】日立市保健福祉部子ども局子ども福祉課 〒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



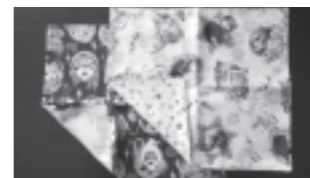
初心者ママでも大丈夫!!

簡単ソーイングレシピ♪(入園・入学グッズ編)

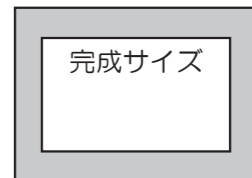


ランチマット

〈完成品〉



〈製図〉



■ 部分が縫い代

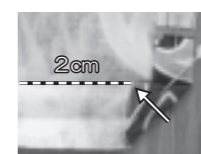
-STEP 1- 1枚仕立て(端処理なし)

- ① 布を仕上がりサイズに縫い代(縦横それぞれ2cm)をプラスして裁断したら、縫い代を折ってアイロンをかける。
- ② 2cmの縫い代を三つ折りにし(さらに半分に折り込み)、アイロンをかける。
- ③ 4か所の角を切り落とす。
- ④ 4つ角を折り返してアイロンでおさえる。

縫い代を折り込んだ時の厚みが減り縫いやすくなる! さらに仕上がりがきれい!!



横を1cm折り、さらに1cm折り返す



2cmの折り返し線に合わせて、三角に折る。



三角に折ったまま、下も1cm折り上げ、さらに1cm折り返す。角にきれいな斜め線ができる。

- ⑤ 周りを1周ミシンがけする。出来上がり!!

※縫い始めと縫い終わりは必ず返し縫い。



完成!

-STEP 2- 2枚仕立て(リバーシブル)

- ① 表布と裏布を用意する。仕上がりサイズに縫い代(縦横それぞれ1cm)をプラスして裁断する。
- ② 表布の表面と裏布の表面を合わせる(中表という)。
- ③ 返し口を残して布の端から1cmのところを縫う。

※縫い始めと縫い終わりは必ず返し縫い。

→裏返す時に返し口がほつれるのを防ぐため。

- ④ 4か所の角を切り落とす。

裏返した時の角がごわつかずきれいになる。縫い目まで切らないように!

- ⑤ ミシンで縫ったライン上を折り、アイロンでおさえる。

裏返した時に形を整えやすくするため。

- ⑥ ひっくり返し、周囲(端から0.2~0.3cmのところ)を縫う。出来上がり!!



返し口よりひっくり返す



ひっくり返したら、一度アイロンがけると、周囲を縫いやすい。



完成!

探検隊おすすめ!! 子育て便利グッズ

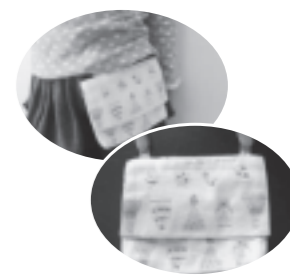
*ドアストッパー

足で上げ下ろしできるタイプのもので、赤ちゃんを抱っこしている時、両手がふさがっている時に安全面でもとても便利!!



*移動ポケット

ポケットがない服の時にウエストにつける小さなバッグ。ティッシュやハンカチを入れておけます。年長さんからつける幼稚園もあります。





災害対策

3.11 から4年経ち災害に対する危機感が薄れていませんか？震災後に子どもが生まれたり、家族構成が変わった方も多いのでは？防災のプロに話を聞いてきました。

まずは基本をおさらい!!

探検隊の体験談

● 家にいられるように準備しよう!

- ・安全な場所を確保!地震・津波など状況に応じて考える。
- ・家具・家電の配置を考えて倒れないようにする。
- ・戸棚や引き出しの中身が飛び出さないようにする。
- ・照明が落ちたり、ガラスが飛び散らないようにする。
- ・家の中の身を守る場所、避難経路を家族と確認しておこう。

・玄関の下駄箱が倒れ、ベビーカー2台とあわさり出口が完全にふさがれてしまった。

・転倒防止の器具をつけていたが、1箇所壁と固定していたので、器具を軸にねじれるように家具が壊れ、荷物が飛び出した。

POINT 子どもの目の高さで安全確認!!

● 家族で前もって決めておこう!

- ・どの避難所を利用するか、優先順位3つくらい決めておこう。
- ・避難するときは行き先を書いたメモを玄関等に貼っておこう。
- ・子どもの保育園・幼稚園などが災害時どのように対応するか、お迎えに行くのか、バスの送迎中はどうするのか、園に確認しておこう。
- ・携帯の電池が切れたり、故障したとしても連絡できるように、連絡先リストを持ち歩こう。
- ・災害ダイヤル171や災害伝言板を利用したり、遠方の親戚や共通の友人に連絡するルールを決め、安否を確認できるようにしよう。
- ・非常用の荷物置き場を家族全員で確認しておこう。

・避難所に安否確認情報を貼ることができるボードがあるが、白い紙に黒マジックのものが多く、色紙や色のついたペンで書くと目だつてよかったかも。

・災害時、公衆電話が無料になったが、電話の場所がわからず使えなかった。

● ハザードマップを活用しよう!

- ・市役所や支所で配布しているハザードマップをみておこう。学区ごとに避難所や避難場所、防災拠点などの防災情報、災害時に井戸水を提供いただける井戸、海拔、東海第2発電所からの距離などの情報が記載されています。通園先、職場、よくいく場所もあわせて確認しよう!

・外出先で震災にあい、津波の情報がわからないまま帰ってきた。なるべく海沿いを避けて車を走らせたが、今考えるとぞっとする。

・主人が家から10分程度のところで被災したにもかかわらず、道路に倒れた街路樹に阻まれ、1時間くらいかかり帰ってきた。

※ハザードマップは市役所HP「防災マップ」からも確認できます。

● 練習しよう!

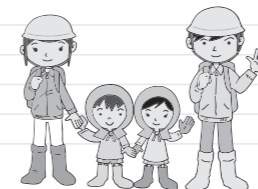
- ・カセットコンロを準備しておこう。コンロがあってもご飯の炊き方がわからない、といった本末転倒。日常で練習しておこう!子どもが大きければキャンプもおすすめ!
- ・非常持ち出し袋を持って近くの避難場所まで歩いてみよう。重くてもなかった、思っていた以上に時間がかかった等、新しい発見があるはず!
- ・子どもの非常持ち出し袋には必ずネームタグをつけよう。子どもとはぐれてもネームタグがついていると探しやすい。お気に入りのぬいぐるみ型の袋にすると避難所でも子どもが安心するかも?!

・カセットコンロと貴重な水で料理をするので、短時間・少量の水のできる調理法を考えた。

・ライフラインが途絶えたり、車で移動が難しかったので、キャンプ道具や自転車があったら便利だな、と思った。

備えておくべき備蓄品

- 非常食 家族の人数×4日分
- 飲料水 1日1人3リットル
- 紙皿・紙コップ・割り箸・スプーン
- ラップ・アルミホイル
- LEDランタン・置き型懐中電灯(複数)
- カセットコンロ・コンロ用ガス
- ライター・マッチ など
- ビニールシート・新聞紙
- 紙おむつ・おしりふき
- ウェットティッシュ・除菌ティッシュ
- 万能ナイフ □布製テープ □使い捨てカイロ



※日立市で配布している「防災ハンドブック」も参考にしてみましょう!

非常時の持ち出し品

- 非常食 □ ティッシュペーパー
- 飲料水 □ ウェットティッシュ
- 保険証のコピー □ 紙皿・紙コップ
- 銀行口座など貴重品の番号控えリスト
- 連絡先リスト
- 診察券・お薬手帳・常備薬
- 家族との災害時取り決めメモ
- 現金(小銭も)
- メモ帳・筆記用具(油性ペンや色のついた紙もあると便利)
- 携帯ラジオ(電池不要のもの、ソーラー式もあります)
- 懐中電灯(家族の人数分)
- 電池 □ 軍手 □ ビニール袋 □ 帽子
- 着替え □ タオル □ 救急セット □ 生理用品

リュックにいれ10kg以内にまとめましょう!



子ども用セット

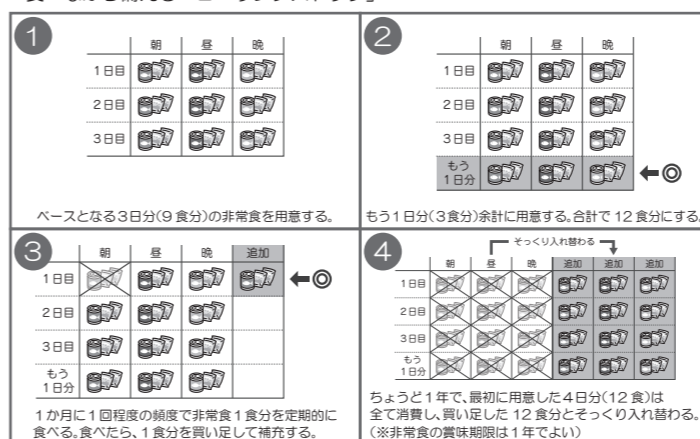
- 粉ミルク・離乳食 □ おむつ・おしりふき
- おやつ □ おんぶひも □スプーン □母子手帳

ローリングストック法を覚えて実践しよう!

「ローリングストック法」とは、備蓄品として普段食べる米やレトルト食品などを多めに買って置き、消費したらその分を改めて補充するという方法です。

最初に4日分12食分(1人あたり)を用意して、毎月1食分を古い順から食べて補充をすると、最初に用意した非常食は1年にすべて入れ代わることになり、消費期限切れの無駄がなくなります。毎月第1日曜日に食べる、といったルールを決めて実践してみましょう!

食べながら備える「ローリングストック」



スマートフォンや携帯を活用しよう!

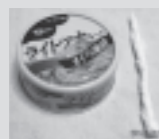
・安心ひろめーるを利用しよう
日立市では、いち早くお知らせしたい防災・防犯情報を、リアルタイムで携帯電話・パソコンへメールで配信するサービスを無料で提供しています。市役所HP「安心ひろめーる」で検索して登録できます。

・スマートフォンのアプリを活用しよう
スマートフォンの無料アプリには災害時に役立つものがたくさんあります。常に持ち歩くスマホをうまく利用して、外出先などで被害にあったときも乗り切れるようにしましょう!充電器や予備のバッテリーもあると安心ですね。

- たとえば...
- 懐中電灯になるアプリ: 通常の点灯以外に、点滅したり、サイレン音がでるものも。
 - ホイッスルアプリ: 倒壊した建物に取り残された時などがあると安心。
 - 避難所を探すアプリ: 全国対応しており、ルート案内もついている。旅行先などで被害にあっても大丈夫。
 - 情報収集アプリ: テレビやラジオ、新聞の情報をチェック。
 - 救命・応急処置・総合医療検索アプリ: 万が一のケガでも慌てずに対応できる。

停電&非常食対策に! 「ツナ缶ランプ」

- 【材料】
- ・未開封ツナ缶 1缶(オイルタイプ)
 - ・ティッシュ 1枚



- ・缶に穴を開けるための器具
※缶切り、キリなど
- ・ライター・マッチなど



①ランプの芯を作ります
ティッシュを半分にちぎり、ねじってひも状にし、ツナ缶の高さの2.5倍程の長さにします。余分な部分は切り取ります。



②芯を刺す穴を缶に開けます
芯が刺さる大きさの穴を開けます。※軍手があるとケガ予防になります。

③芯を缶詰に刺します
開けた穴に芯を刺せばツナ缶ランプの完成です。芯の頭が1センチ程出る所まで押しこんでください。数分たつて芯の先端まで油が染みこめば、火がつけられます。



※やけどや火災には十分注意してください。

試してみました!

1時間強点灯し続けました。(途中で消えてもこよりの状態を調整したりしてもう一度点火してみてください。)ちょっと魚を焼いた臭いはしますが、なかなか良いものでした。終了後、ティッシュを抜いてひっくり返して開けて中身を見ましたが、特にティッシュが残っているわけでもなく美味しくいただけました。

歯科医ママに聞く!子どもの歯科相談



歯医者さんと友達になろう!

「歯医者さんとの付き合い編」

乳幼児期からの歯科との付き合い方が、その人の生涯の歯科との付き合い方に影響すると言っても過言ではないと思います。一番最初にいやな体験をしてしまうと、その子はもう歯科を受診したいとは思わなくなってしまいます。すると、何かあっても限界まで我慢してからでないと受診しない大人になる。歯科に来た時には抜歯、または複雑な治療を長期間受けなければならなくなる...こんな悪循環が生まれます。小さい虫歯であれば、その日で終わってはすなのに。

子ども達は甘い物が好きですが、上手に歯磨きができません。つまり虫歯は親の責任です。あるレベルを超えると、虫歯は自然治癒することはありません。また、乳歯は進行が速いです。将来健康な歯で健康な大人になっていけるよう、普段から定期検診やホームドクターを持ち歯科を身近なものにしてください。うちの子も虫歯にしないよう気をつけなくちゃ!