

# すくすくプチ

vol.34  
2020.11

妊婦さんにも  
よんでほしい

今号は…

- すくプチママおすすめママのリラックス法
- 日立市の産前・産後サポート
- 家族みんなでノンカフェイン・カフェインレス飲料

## おうちで楽しもう!日立の動画

日立市ホームページの中に動画をメインにおススメをまとめた「【おうちで過ごそう】自宅で楽しめるコンテンツを紹介!」というページがあるよ。まずは「日立市」「おうちで過ごそう」で [検索](#)

### 子育て支援動画

「赤ちゃんのお風呂の入れ方について」プレパパ・ママ講座で教えてもらえる内容の一部をこちらで見られるよ。コロナ禍で中止になった他の講座の「離乳食の作り方について」や「乳幼児の歯磨きについて」もYouTubeの日立市公式チャンネルでチェック。

### おうちでZOO!

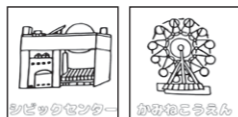
あなたの知らないかみね動物園が見られるかも? リンク先ではオンラインビデオの背景画像もダウンロードできるよ。

### おへやでカガクカン!

日立シビックセンター科学館は来年4月末まで休館中…。「サイエンスショー」の動画を見ながら待ってね!

### NEWS マタニティスクール(オンライン)開始!

9月下旬より初めての妊婦さんを対象に月1回、マタニティスクールをオンラインでも実施中。事前登録が必要だよ。詳しくは健康づくり推進課まで。



くひたちのぬりえダウンロードできるよ☆

## 家族みんなで◆ノンカフェイン・カフェインレス飲料◆

妊娠・授乳期や子どもの飲み物に!すくプチママお気に入りの、カフェインレスドリンクをお試しあれ!

※カフェインレス、デカフェとは…通常含まれるカフェインの90%以上を除去したもの(全日本コーヒー協会のHPより)。

☆ちょっとユニーク?でも美味しい、すくプチママ直伝!!簡単ノンカフェインドリンク

### ルイボスティ+麦茶

ノンカフェインドリンクの定番、麦茶に抗酸化作用などの効果があるといわれているルイボスティをブレンド。ゴクゴク飲めるくせのない美味しサ。  
<作り方>  
麦茶とルイボスティを煮出して作り、混ぜるだけ。それぞれ1対1の割合がおすすめ。

### オルゾーラテ風麦茶ラテ

オルゾーとはイタリア語で大麦のこと。本場のオルゾーの代わりに麦茶を使って手軽に。香ばしい香りに癒されます。ホットがおすすめ。  
<作り方>  
急須などで濃〜くいれた麦茶に牛乳や豆乳を加える。練乳をプラスすると甘サとコクUP。

すくプチママ行きつけ!外で楽しむカフェインレス  
弁天町のGENKANさんは、全メニューがプラス50円でデカフェに変更でき、幼児用のドリンクもあるので親子で楽しめます。

ご協力ありがとうございました  
ライフ・ケア・ひたち様、日立市地域ブランド推進協議会様  
健康づくり推進課様、観光物産課様

【発行】日立市  
【編集】すくプチママ:天野里佳 大西麻里子 大野ゆき子 朽津美穂 小林実由貴 小室有梨 齋藤容子  
渡邊朋美 岸安希子 関いくえ 政田優  
【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



# すくプチママおすすめ ママのリラックス法

新型コロナの影響で、外出を控えたり、おうち時間が増え、ママのストレスも溜まりますよね。そこで、すくプチママとおきのリラックス法をご紹介します!

## スイーツでいやされる

今回は日立市地域ブランド認定品の中から、すくプチママおすすめのスイーツをご紹介します

- ・NAGISAシュークリーム(Molto Buono)
- ・弥栄日和(グランイル)
- ・大みか饅頭(運平堂)



「ぷらっとひたち」(日立駅情報交流プラザ)には、日立市地域ブランド認定品などの商品がいっぱいおいてあるよ~!

日立には他にもおいしいスイーツがたくさん!みなさんもお気に入りのスイーツを見つけてね!!



## ドリンクでいやされる

・ノンアルコール

ハイボールテイストもあるよ

・生クリームを作って、冷氷皿に入れて固めて作り置き

・コーヒーに入れるとウイナーコーヒーのように♡

・お抹茶で一服!

茶道少年団に入っている娘さんが点ててくれる!!



## ひとり時間でいやされる

- ・パパに子どもたちを預けて、読書や散歩を楽しむ
- ・子どもたちが寝た後に、好きな映画や漫画を読む
- ・好きな音楽を聴く

子どもが寝たら、一緒に寝ることも



## 美容タイムでいやされる

- ・ヨガ
- ・ストレッチ
- ・好きな入浴剤を入れて、お風呂に入る
- ・アロマ
- ・足湯で血行促進
- ・ヘッドスパ

子連れで行ける美容室もあるよ



## まとめ

忙しいママでも、好きなことができるリラックスできて、ストレスも軽減されますよね♡  
ママが笑顔でいるために、どんどんリラックスしていきましょう♡♡

# こんにちはにすごいよ! 日立市の産前・産後サポート

これから出産するママにぜひ知ってもらいたい 日立で安心して子育てできる主な取り組みをすくぷちママが調べてきたよ

## 産前・産後ママサポート事業

介護・ヘルパー資格を持っているかたがママの家事をサポートしてくれるよ。

- 手続きの流れ** 子育て支援課の窓口にて相談。  
→自分の家族構成などを伝え、利用できるかどうかを相談する。  
→利用が決定した場合は、「決定通知書」が届く。  
→複数の事業者から依頼先を選んで電話する。

- 利用期間** 20回(多胎児は40回)※ピンクのチケットが配布されるよ!  
ただし、1歳の誕生日の前日まで。

- 利用時間** 最大1時間30分まで。

- 利用額** 無料



- Q** どんなことをしてもらえるの?  
**A** 家事(洗濯・掃除・買い物・食事作りなど)の支援  
赤ちゃんのお世話(沐浴、ミルク作りなど)の補助  
保育は対象外

- Q** 時間内の割り振りは?  
**A** ママが決める。食事作りをメインに、残りの時間で掃除してもらうなど。  
例: 食事作り 2、3日分の作り置きをお願いしたり、献立をママと決めて作ってもらったり。最近は、料理キットを用意しておいて、調理をお願いするというかたも!

- Q** 利用の多いランキングは?  
**A** ①食事作り ②掃除 ③洗濯

- Q** 産前・産後 どちらの利用者が多い?  
**A** 産後。  
※出産前にも申請できるので産前から使えるよ。臨月で利用するかたも!

- Q** 家が散らかってるのが気になる…  
**A** 気にせずご利用を戸助けが必要という状況なので誰も気にしないよ。

- Q** お茶出しは必要?  
**A** お茶出しなどは一切不要。  
来てくれたかたもご自身で用意してます!

【問い合わせ先】日立市保健福祉部子ども局 子育て支援課 TEL 0294-22-3111 (内線478)

### 身障者等用駐車場の利用

妊産婦も利用できるよ!

- ◆利用期間: 妊娠7ヶ月～産後6ヶ月
- ◆利用方法: 市役所・各支所の窓口で、「母子健康手帳」を提出し、記載欄に記入するだけ!「いばらき身障者等用駐車場利用証」が配布されるよ。
- ◆連絡先: 日立市障害福祉課 TEL: 0294-22-3111(内線458)

### 出生届を出すとももらえるエコバッグとごみ袋

バッグは厚手でたくさん入るよ!

- ◆対象: 最初の住民登録が日立市となる新生児の保護者
- ◆内容: エコバッグと紙オムツなどを入れるための燃えるごみ袋(20リットル)60枚

### ベビーベッドの貸出

赤ちゃんが生まれたらベビーベッドが借りられるよ!

予定日が決まったら予約できるよ!

- ◆使用料: 1ヶ月800円
- ◆貸出期間: 最大6ヶ月 運搬はご自身で!組み立ては簡単にできるよ!
- ◆連絡先: 日立市らぼーる協会(女性センター1F) TEL: 0294-36-0554

### ひたちすこやか赤ちゃんクーポン

市内の産科で出産するともらえるよ!

- ◆対象: 令和2年4月1日以降に市内の産科で出産されたかた
- ◆内容: おむつやミルクの購入ができるクーポン券(6万円分)
- ◆連絡先: 日立市地域医療対策課(保健センター内) TEL: 0294-23-6766

## 産後ケア事業

助産師さんから、心身ケア・指導が受けられるよ。

- ケアの内容とは?**
  - お母さんのケア: 健康管理や乳房ケアなど
  - 赤ちゃんのケア: 発育や発達チェック、体重や排便のチェックなど
  - 育児サポート(授乳指導、スキンケアや沐浴指導)、育児相談など。

- 利用できるかた** 日立市に住所があり、全ての条件が当てはまるお母さんと生後4ヶ月以内の赤ちゃん。

- 1 体調不良や育児に不安があるかた** 本人からの訴えや母乳が出ない、授乳がうまくできない、体調が不良など。ママが不安に思うことがあれば、なんでも相談してね。

- 2 ご家族などからの産後の協力を得るのが難しいかた** 市内にパパもママも実家がない場合が対象。市内に実家があってもご家族が介護など支援が難しい場合は検討してくれるよ。

- 3 お母さん、赤ちゃんともに入院治療を必要としないかた** 入院治療が必要ないけれど、ママの心や身体が不安だったり、赤ちゃんの発育や健康に心配なことがあるかた。赤ちゃんが治療の目的で入院しているなどの場合は利用不可。

- 利用日数** 利用日数は1回の出産につき、宿泊型・日帰り・訪問ケアがあり、合わせて原則7日以内!  
利用料金は自己負担。

利用者の声を受けて今年スタート!

| 宿泊型ケア  | 日帰りケア   | 訪問型ケア  |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・1泊2日の場合4食付き</li> <li>・AM9時～翌日PM5時</li> <li>・1泊2日 5,500円 ・原則個室</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・AM9時～PM5時</li> <li>・1日 2,000円</li> <li>・昼食付き ・原則個室</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・AM9時～PM4時のうちの4時間</li> <li>・1日 2,000円</li> <li>・昼食付き</li> </ul> |

- Q** 自分が利用できるのかわからない…  
**A** まずは「健康づくり推進課」にご相談を。面接をして、利用が決定した場合は、病院や助産院、利用できる日を知らせてくれるよ。妊娠中から申請できるよ。



- Q** 昼食付きとはどんなもの?  
**A** 病院で出されるか、助産師さんが簡単なお弁当を作って持ってきてくれることも。
- Q** どんな利用をしているの?  
**A** 出産した病院にそのまま入院したり、一旦家に戻って入院準備をしてくるかたも。希望に応じてくれるよ!

【問い合わせ先】日立市健康づくり推進課(保健センター内) TEL 0294-21-3300

### マタニティ子育てタクシー助成事業

日立市内のタクシーを利用してね!

- ◆対象者: 妊産婦と生後1歳未満の乳幼児の保護者
- ◆助成: 30,000円まで
- 【妊産婦】妊産婦健康診査(妊産婦受診券を利用した受診)、出産と退院
- 【乳児】乳児健康診査(市で配布した受診票を利用した健診)、予防接種
- 【妊産婦・乳児】体調不良時の通院等

市内の医療機関へ通院する際に利用したタクシーの領収書を受け取ってね!  
申請は出産後1年6ヶ月以内に一度だけなのでまとめて申請しよう!  
◆連絡先: 健康づくり推進課(保健センター内) TEL: 0294-21-3300

### チャイルドシートの貸出

事前予約だから退院のときから使えるよ!

交通安全協会の会員であれば、乳児・幼児兼用タイプ(0～4歳用)のチャイルドシートが1,000円(クリーニング代)で借りられるよ!

- ◆貸出期間: 6ヶ月以内 ※貸出には事前予約が必要。
- ◆貸出のときに必要なもの: 交通安全協会の会員証、運転免許証、着装する車の車検証、印鑑
- ◆連絡先: 日立地区交通安全協会(日立警察署内) TEL: 0294-21-5680

※2020年11月現在の内容です。変更になる場合もあります。