

【もくじ】

- P 1 -

日立市の子育て情報について

- P 2 -

季節のイベント情報inひたち  
親子deつくろう

- P 3 -

受動喫煙防止について

子育てQ&A

- P 4 -

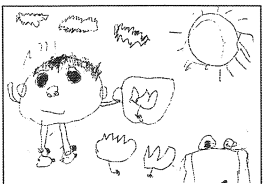
ひたち子育てインタビュー

いばらきkids club協賛店舗紹介

- P 5 -

募集しています！

編集後記



しらいし ゆいなちゃん(4才)

～「すくすくプちってどこでもらえるの？」～

ひたち子育てミニ通信 すくすくプちも今回で3回目の発行となりました。

「すくすくプちはどこでもらえるの？」というお問い合わせをいただきます。以下のような機会・場所で配布していますので、関心のある方は是非ご覧ください。

- 子どもすくすくセンター、十王子どもの広場、さくら荘内子育て支援センター、児童館などの乳幼児の親子が利用する施設
- 各支所、交流センター、図書館などの公共施設
- 幼児健診(1歳6か月児健康診査、2歳児歯科健康診査、3歳児健康診査)、マタニティスクール、フレバパ・ママの子育てスクール
- 保育園・幼稚園に通園している方には、各園を通してお配りしています。

また、日立市ホームページ(<http://www.city.hitachi.ibaraki.jp/>)の子育て情報ホームページ「ひたちすくすくガイド」(<http://www.city.hitachi.ibaraki.jp/index.html?id=14>)ではバックナンバーもご覧いただけます。

なお、日立市の子育てに関するサービスや事業をまとめた「子育て情報誌すくすく」(年1回、4月発行)、そして、幼児健診、予防接種などの母子保健に関する情報を紹介している「日立市健康カレンダー」の平成23年度版が発行されます。「子育て情報誌すくすく」は、今後すくすくプちを配布している公共施設等で、また、「日立市健康カレンダー」は3月20日号市報と同時配布します。

(こちら日立市ホームページでの公開を予定しています。)

2011年4月 日立市



めくってね

プチ TeaTime

♪ 子育てに関する情報・絵等お寄せください♪

【テーマ別募集】

お店や施設、インタビューして欲しい人、イベントなどの情報をお寄せください。可能な限り子育て情報探検隊が調べ、記事掲載したいと思います。

【絵(イラスト)募集】

お子さまの描いた絵(イラスト)をデジタル撮影し、メール添付にてご応募ください。

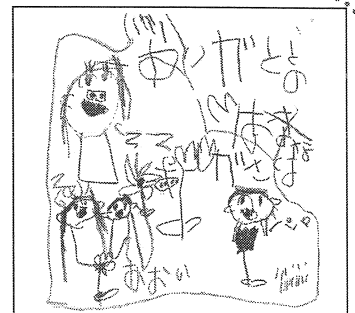
①タイトル ②お子さまの名前 ③年齢 のご記入をお願いします。

【ヘルプミ〜先輩ママ!】先輩ママからのアドバイス募集をしています。

質問1: 子どもが嫌がらずに歯磨きをするようになるコツを教えてください!

(毎日二人がかりで押さえつけないとだめなんです)

質問2: パパと子どもと一緒に楽しむことのできる場所や遊び方を教えてください!



「ありがとうのはながさくよ」  
だいほう るりちゃん(4才)

■連絡先 メール又は郵送にて、日立市こども福祉課(下記問い合わせ先参照)へお寄せください。お待ちしております!!

ご協力ありがとうございました!

「吉野家6号線常陸多賀店」鈴木店長、「クリーニング専科日立諏訪五差路店」鈴木さん、日立シビックセンター・日立市観光振興課の皆様、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。

※お詫びと訂正

前号のひたち子育てインタビューのお子さんの名前に間違いがありました。

訂正し、お詫びいたします。(誤)子彗(ずほいちちゃん)→(正)子惠(ずほいちちゃん)

【編集部から】少し前から、「すくすくプち見たよ」、「色々載って役立ったよ」などの声がママ友から届くようになり、「やったね!!」という嬉しい気持ちと「みんな読んでくれてるんだなあ〜」と感謝の気持ちでいっぱいです。日立で子育て奮闘中のママ・パパはもちろん、おじいちゃん・おばあちゃんや多くの方々に、これからも楽しく子育て出来るような情報をお届けしていきたいと思っております(^-^)  
そして一緒に子育てを楽しみましょうね♡ (ゆいママ)

【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

白石由香利、大宝梨恵、鈴木佳代、矢部美和子、湯浅智美、綿引未来、古奥英理、駒木根由美、鈴木麻沙子、所佐知子

【問い合わせ先】日立市保健福祉部こども福祉課

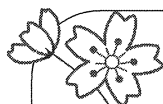
〒317-8605 日立市助川町1-1-1

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



日立市HP

ひたちすくすく  
ガイドHP



## 第50回 日立さくらまつり

4Apr 【日時】2011年4月1日(金)~4月20日(水) **中止**

【場所】平和通り、かみね公園、十王パノラマ公園

【主な内容】夜桜ライトアップ

※開花状況により変更の場合あり。

平和通りイベント：4月9日(土)、10日(日)

日立風流物、ステージでのダンスや演奏など。

【第50回記念事業】

9日：八木節(群馬県桐生市)など

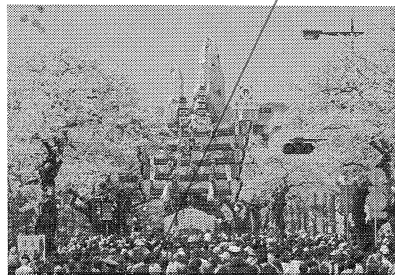
10日：相馬野馬追武者行列(福島県南相馬市)

かみね公園イベント：4月上旬~下旬

キャラクターショーなど

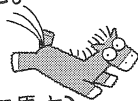
十王パノラマ公園イベント：4月16日(土)、17日(日)

模擬店の出店、市民によるステージイベントなど



【問合せ先】

日立さくらまつり  
実行委員会  
(日立市観光振  
興課内)  
0294-22-3111  
(内線406)



5May

## ひたち国際大道芸

【日時・場所】2011年5月14日(土)、15日(日) **中止**

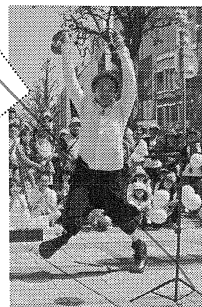
日立会場：14日(土)12時~17時

※18時~20時新都市広場で「夜会」を開催。

多賀会場：15日(日)12時~17時

【問合せ先】日立シビックセンター 0294-24-7111

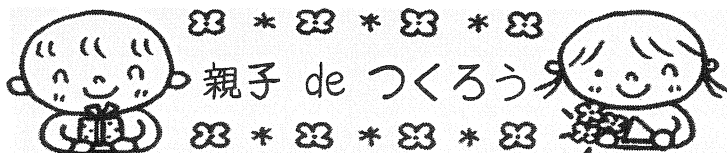
ジャグリング・パントマイム等の大道芸を中心に、海外及び日本で活躍中のトップパフォーマーが出演する国際色豊かなフェスティバルです。小さな子どもから年配の方まで見ているだけで笑顔になれる素敵なイベントです。是非ご家族で参加してみたいかがですか?(あおらんママ)



6Jun

## あじさい・ホタル鑑賞

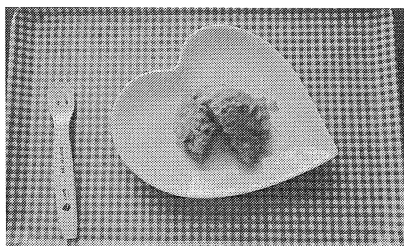
6月下旬ころからあじさいがとても綺麗ですね☆きららの里ではあじさい鑑賞のイベントもあります。自然いっぱいの日立では各地でホタル鑑賞も楽しめます。イトヨの里泉が森公園や赤羽緑地公園、滑川小学校横「北川」などでも見る事ができます。(だいきママ)



### 親子 de つくろう

ぽかぽかと暖かい季節になってきましたね。天気の良い日には親子で体を動かす機会が増えてくるかと思えます。今回ご紹介するレシピは、遊んでお腹を空かせた子ども達のために、すぐに作れて、さらに成長に欠かせない栄養がとれる簡単おやつ「菜の花蒸しパン」をご紹介します。

### 菜の花蒸しパン



材料 直径5センチカップ約8個分  
ホットケーキミックス(HM)・・・100g  
牛乳・・・・・・・・大さじ4  
卵・・・・・・・・1個  
サラダ油・・・・大さじ1  
人参・・・・50g  
プロセスチーズ・・・50g  
茹でた菜の花・・・50g

#### 作り方

- ①にんじんはすりおろす。  
チーズ、茹でた菜の花は細かく刻んでおく。
- ②ボウルに牛乳、卵、油をいれ、泡だて器でよく混ぜる。HMを加えて、粉っぽくなるまで混ぜる。
- ③②に①を加え、ざっと混ぜる。
- ④レンジ用カップ(無いときはレンジ対応の小鉢でもOK)に生地を流し、全体的にラップをふわっと乗せ、レンジで加熱する。(4個で4分程度。機種によって加熱時間が変わるので、小まめにチェックしてね!)
- ⑤竹串を刺して何もついてこなければ完成!

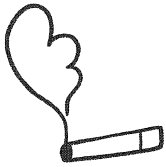
★この材料以外にも、ラム、しらす、ピーマン、かぼちゃ、リンゴ、バナナ等好みのものを組み合わせて楽しんでみて!ただし、具を入れすぎたり、水分の多いものを入れるとベタついた仕上がりになります。

チーズに豊富なカルシウムは丈夫な骨や歯のために。菜の花に豊富なビタミンAは、免疫力UPに役立ちます。

(mama栄養士)

#### 《1個当たりの栄養価》

- エネルギー 100kcal
- カルシウム 80mg  
→牛乳約70cc分
- ビタミンA 52μg  
→ミニトマト約5個分
- 塩分 0.3g



日立市のケーブルテレビで放映している、行政放送番組「いきいき すくすく 子育て」では、私たち子育て情報探検隊のメンバーが、実際に体験したりお話しを伺いながら子育てに関する疑問を、母親の視点で調べています。1月放送の番組では子どもへの「受動喫煙」の影響を調べるため、保健センターの保健師さんにお話を伺いました。今回はその中の一部をご紹介します。(行政放送は、ケーブルテレビ局JWAYのアナログ放送5チャンネルと地上波デジタル放送112チャンネルで、毎日放送しています。)

ケーブルテレビ 行政放送 ニコニコ健やかライフより

### 受動喫煙による子どもの健康被害

探:「受動喫煙」について、教えてください。

保: 受動喫煙とは、自分以外の人が吸ったたばこの煙を自分の意思とは無関係に吸わされてしまうことを言います。

探: 子どもへの影響は?

保: 健康被害の影響が大きいと考えられています。子どものいる車内での喫煙や、家庭内で換気扇の下での喫煙は、残念ながら子どもの受動喫煙を避けられません。喫煙場所別の子どもの尿中コチニンデータより、被害の大きさがわかります。(右上のグラフ参照)

そして右下のグラフは、家庭内の喫煙者数と喘息による子どもの学校欠席日数の関係を表したものです。このグラフからは、家庭内での喫煙者が多いほど、その子どもが喘息で学校を休む割合が高くなるのが分かります。

探: 喘息をもっているお子さんは周りにもいますが、たばこの煙も影響しているのですね。たばこを吸う方の権利もあると思いますが、子どもにとってやはり害が大きいですね。

保: お子さんへのたばこの煙の影響について、多くの方にご理解いただければと思います。

(探: 子育て情報探検隊員、保: 健康づくり推進課保健師)

#### ☆分煙 ●禁煙 のポイント

☆空間の繋がっている分煙は、空気が行き来し受動喫煙となる

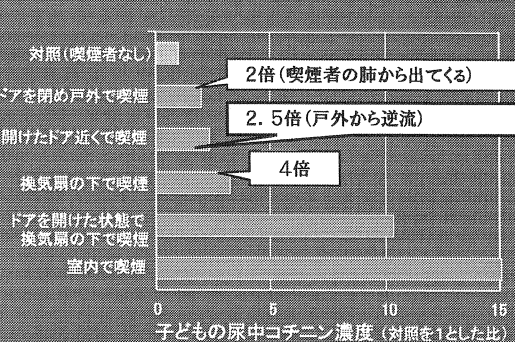
☆子どものいる空間での喫煙は、ぜひとも避ける

☆吸うなら戸外! の徹底

- 「自分が禁煙する理由」を書き出し弱気になったら再確認
- 禁煙開始前に自分の喫煙を記録。パターンを観察する
- 禁煙したいと思っている仲間と励ましあって取り組む

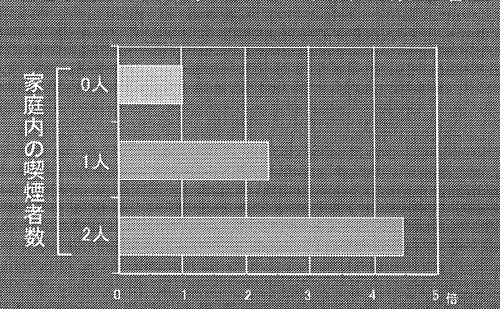
子どもの健康を守るためには、分煙ではなく、無煙環境が必要です

※ 家族の喫煙場所と子どもの尿中コチニン濃度



※コチニン/ニコチンが尿中で分解されてくる物質 (U.S. Johnston et al. Pediatrics 2004;113:e291)

喘息児童の受動喫煙による欠席日数の増加



(F. D. Gilliland et al. Am J Epidemiol 2003;157:86)

## 子育てQ&A

皆さんの子育てについての疑問・質問にお答えします。

Q1: 子育てを楽に or 楽しくするおススメ本を教えてください。

A: お答えします! 市内の図書館でも借りられますよ(^o^)



♪ 子育てに自信と安心を贈る1冊です♪

#### 『子育てハッピーアドバイス』

(明橋大二著)

1万年堂出版、980円)

イラストとマンガが多用され、文章も短くて簡潔。子育てに悩む心に響きます。読むと気持ちが軽く、明るく前向きになります。(るり&あおいママ)

♪ 平成時代の子育て必読書!

しつけの悩み解消します! ♪

#### 『子どもへのまなざし』

(児童精神科医・佐々木正美著)

福音館書店、1700円)

「最初の乳幼児期は人格の基礎をつくるとき」から始まり、親子の関わり方を、夫婦間や社会面も交えて解説。子育ての方法が見える内容です。(ねこママ)

♪ 産後の体の不調をセルフケア

する方法満載(^ ^)♪

#### 『産前・産後のからだ革命』

(吉岡マコ著)

青春出版社、1470円)

出産で消耗した体力を、回復に向けて取り組めるバランスボール運動の解説と紹介。不調を悪化させる前に、セルフケアで解消!(ねこママ)

Q2: トイレトレーニングをしている1歳半過ぎの女の子です。「うんち」を教えてくれるよい方法はありますか?

A: トイレトレーニングはホントに頭を悩ます問題ですよ。

出た、したい、という感覚が分かってくるのは個人差があるので、初めのうちはよく観察して「しそうだ」と思ったらトイレに連れて行く。(いきんだり、物陰に隠れたり、動きが止まったり。分かりやすいと思います。)出来たら大きさに褒めたり、シールを貼ったり、楽しくくり返していくと良いかも!

失敗しても怒らないで☺。大事なものはママのストレスにしない事です。ストレスを感じたら思い切って中断するのもアリです。季節的には夏がオススメ。早いうちに取ろうと焦ることはないですよ。(うちは2歳9ヶ月の時にオムツをやめて1日であんちは成功しました)(りょうママ)

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆  
 ひたち子育てインタビュー  
 ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

市内に住む子育て中の方を「紹介します。今回は、双子の女の子(産後2ヶ月)のお子さんを持ち、フルタイムで働くママ、東町にお住まいの吉成玲子さんにお話を伺いました。



撮影：子どもすくすくセンター

— 双子とわかった時どんな気持ちでしたか。  
 産婦人科を受診した時は妊娠5週目で、妊娠だけでも驚きだったのだけど、双子と知ったとき、びっくりでした。

— 出産のエピソードを教えてください。  
 妊娠中はわりもなく順調でしたが、7ヶ月の時に切迫早産になりました。陣痛が5分おきなのに痛みがないという状態で入院し、24時間点滴をさしつづけた生活が2ヶ月続きました。胎児がまだ小さく未熟なので、出産まで胎内で「いかにもたせるか」という緊迫した状況でした。その間も、逆子になったり、最悪の事態も考えるよう先生から言われたこともありました。ですので、36週でついに手術日を迎えた時には、終わつたことと緊張が解け、ほっとしました。生まれた子どもは、呼吸器系も弱かったので、NICUに3週間入院しました。先に退院した私は、毎日病院に母乳を届けました。それでも気持ちが落ち込むことはありませんでした。

— どのように授乳していましたか。  
 母乳とミルクの混合で、時間がずれると、ひとりは1時間おきになったり、辛かったり。ミルクの時は、2人を並べて寝かせて、私が両手に哺乳瓶を持ち、同時に飲ませていました。  
 — 同時にぐっすりした時はありましたか。  
 2人を横にして両手で同時にトントン

したり、時にはおんぶと抱っこ同時にすることもありました。退院したばかりで2人相手の育児にいったいどうすればいいかわからなかった頃、『新生児訪問指導』で来てくれた助産師さんが、まず「泣き声に慣れるように」とアドバイスしてくれました。それから、泣いても慌てないよう、泣き止んだらすぐに声をかけてあげました。

— 外遊びや買い物はどのようにしましたか。

— 後2ヶ月からは毎日出かけていました。子どもすくすくセンターへ遊びに行ったり、買い物に行ったり。外遊びは、今では主人が2人を連れて公園へ遊びに行きますが、それまでは目が届くように大人が2人以上いる時だけにしていました。買い物では、お店のカートに乗りたい！と騒ぎますが、2人同時には無理なことでは無理！と言いは聞かせたり、「お父さんと来た時にね。」と話して我慢してもらっています。ちなみに、我が家の電気店には2人用カートがあり助かっていました。他のお店にもあるし、もつと便利なものなあと感じています。



まなみちゃんとなつみちゃん(生後2か月頃)

— 食事の好き嫌いや好みには。

— 朝食時に「パンがいい」「私はごはんが好きな子」「あれは対応したという程度です。一人が「好き」と言うだけだと影響されて好きになったり、だんだん好みが似てきます。

— 双子で一番大変だったことは。

— まだ首が据わらない前のお風呂です。主人の仕事が忙しくて帰りが遅いときは、私が1人で入れていました。1人を部屋で待たせ、もう1人を入れて服を着せたらまた次へ順番に、慌しかってました。

— 双子で嬉しかったことは。

— ふたりが仲良くしている様子を見る時です。ケンカも多いですが、なぜか借りてくる本に双子の話が多いのも、きつと本人達なりに自覚があるんでしょね。

— 自分の時間は取れますか？

— なかなか取れないですが、2人同時に昼寝した時はチャンスと双子と言っても食欲も体力も違うので、タイミングが合うことは少ないです。そういう時は私も一緒に寝て体力回復。ママが元気でいることは大事だと思います。復帰した今は、仕事をしていることで生活にメリハリがつかっています。

— 家族の育児の協力は。

— 主人は何でもやってくれます。それこそ、おっぱい以外は笑。最近では、月曜日の保育園登園。布団など重い荷物が多いので助かっています。近くに住む私の両親はもちろんです。特に同居している主人の両親や妹には助けられています。残業の時には、代わりに保育園に迎えに行ってくれたり、本当にありがたいです。職場の方々の理解やサポートもあり、支えてくださる皆さんに本当に感謝しています。

— 最後に、日立市で双子の子育てをするママ達へメッセージを。

— 頑張る過ぎないこと、時には周りに甘えることも大事ですよ。

★ありがとうございます。★

— 探検隊の取材感想

「双子って...」という質問の連続に、「最初から2人だから、逆に1人ずつの子育てってわからないんですよね」とその一言に目から鱗がポロリ。同時に別々の違いだけでなく特別なコトじゃないのかもと感じさせられています。おつかひで自然体な吉成さんは、仕事も子育ても楽しむ素敵なママでした。(文責 大塚梨恵)

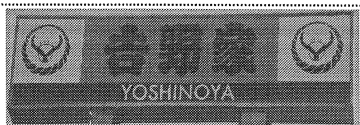
(※)市の母子保健事業のひとつで、赤ちゃんが生まれて28日の間に2回、生後1から3か月間の間に1回、訪問による保育相談や身体計測が受けられます(一部自己負担有)。

「ふたこの広場」ふたごみっこの子ども達を対象に、親子遊びグループワークを通して親子同士・子ども同士の交流を行います(保健センターにて、10時~11時30分(開催日は健康カレンダー参照))

●探検隊が行く！～いはらきkids club協賛店舗の紹介～●

今回は「吉野家」と「クリーニング専科」をご紹介します。

詳細についてはホームページで!  
<http://www.kids.pref.ibaraki.jp/>



特典  
 一食につき味噌汁  
 一杯無料

こちらの店舗ではお子様セットメニューやテーブル席を多く用意し、ファミリーで入りやすいように配慮しております。また、注文してからすぐに食事をお出しする“スピード”が強みですので、早くておいしい料理に満足いただけると思います!



鈴木店長  
 「6号線常陸多賀店」  
 TEL: 0294-25-7048

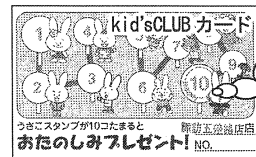
ドリンク&デザート付き! ポリュームも適量と好評♪

日立市内の吉野家：「6号線日立川尻店」「6号線常陸多賀店」  
 ※お子様セットは「6号線常陸多賀店」のみですが、特典は両店舗で受けられます。



特典  
 8のつく日に来店  
 すると8%引き

その他に親子連れの特典でkid's CLUB(小学3年生まで)があるので、来店ごとに1つスタンプ、10個貯まるとプレゼントがもらえます。やはり8のつく日(8日、18日、28日)がポイントなので、その日をねらって来店してください!



鈴木さん  
 「日立諏訪五差路店」  
 TEL: 0294-35-3929

プレゼントは種類が豊富♪

日立市内のクリーニング専科：「日立おおみか店」「日立水木店」「日立諏訪五差路店」「日立会瀬店」「日立本宮店」「日立川尻店」