

【今号の特集】

- 近所の園でお友達作りや育児相談
- 子育て支援センター、認定こども園って？
- 探検隊の妊娠・出産エピソード
- 歯科医ママに聞く！子どもの歯科相談



「雪だるま」
さいとう かえちゃん（4才）

近所の園でお友達作りや育児相談

～親子で「子育て支援」を利用しよう！～

市内の公立・私立幼稚園、保育園、認定こども園では、様々な内容の子育て支援が行われています。

探検隊は、小木津聖徳保育園（子育て支援センター（※））に2回遊びに行ってきました。

手遊びや体操、こいのぼり制作や新聞紙遊びをして、親子でとても楽しい時間を過ごすことができました。この園では年齢別に、開催する曜日が分かれています。また、1回限りでも年間通しての参加でも構わず、園庭開放や預かり保育もおこなっており、希望者には給食体験もできるそうです。午前中の1時間くらいの活動ですが、園の雰囲気を知ったり、育児の悩みを相談したり、同年齢のお友達と接することができる場所でした。

是非、近所の園に問い合わせ、気軽に子育て支援を利用してくださいね。

※「子育て支援センター」の詳細は次ページをご覧ください。



のりやテープを使って制作



新聞紙の雨で大盛り上がり♪

プチ TeaTime

毎日暑いし、もうすぐ子どもたちは夏休みだし…毎日のごはんの支度も悩むところですよね？そんな時は、わいわいみんなで作ってみませんか！！私の母がよく作ってくれた「うどんで作るお好み焼き」を紹介します。ポン酢でさっぱりいただきます♪

うどん de お好み焼き

- ・ゆでうどん 3玉
- ・たまご 3個
- ・豚ひき肉 150g
- ・ニラ 1束
- ・小麦粉 大さじ6くらい
- ・だしの素（粉末） 小さじ2
- ・長ねぎ、山芋 お好みで
直径約12センチほどのものが8枚できます。



（作り方）

- ①ニラは3cmほどの長さに切り、長ねぎは輪切りにする。（山芋を入れる場合は、すりおろす。）
- ②大きめのボウルに①、たまご、ひき肉、うどん、だしの素、（山芋）を入れて混ぜる。
- ③ホットプレートに油をひき、お玉でひとすくい入れて軽くまとめて焼く。（お好み焼きを焼く要領で）（最初から広げてしまうと返す時に大変になります。）
- ④軽く焼き色がついたらひっくり返し、上からへらで押しつけて薄く平らに焼き（できれば蒸し焼き）、もう1度ひっくり返して火を通す。
- ⑤ポン酢をかけて、出来上がり。

【編集後記】 先日長男が小学校入学しました。私も息子も未知の世界。初登校日には4月にもかかわらず、雪が降るといふ最悪なコンディションの中、親の不安をよそに元気に登校していききました。学校までちゃんと歩いていけるのだろうか、きちんと椅子に座って授業を聞いていられるのだろうか、私は仕事、給食の始まるまでのお迎えはどうしよう、そんなこんないろいろな事を考えながら、時は過ぎはや1カ月。『案ずるより産むが易し』という言葉があるように、あれこれ思い悩むよりもなるようにしかならない。でも、大人が思っているより子供は大人。今も元気に毎日頑張って登校しています！本人いわく、学校は・・・「楽しい！」とのこと。こうやって親を離れていくと思うと、ちょっと寂しい気分。下に4歳のやんちゃ娘がいるので、もうちょっと手がかかる年頃ですが、あと2年後には同じように歩いていくのかな・・・子供に負けぬように、私も親業がんばりますっ！（佐々木）

ご協力ありがとうございました

小木津聖徳保育園の皆様、取材のご協力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 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 ✉kodomu@city.hitachi.lg.jp



Q 子育て支援センターは何をしてくれるの？どこにあるの？



A 親子が自由に来て、好きな遊びを楽しんだり、話し合ったりして過ごす場所です。保育士が子育ての相談にもって来て、育児に関する情報提供も行っていきます。詳しくは、それぞれの施設に問い合わせください。

また、市内には、「子どもすくすくセンター」や「子どもの広場」（3か所）があります。

情報誌「すくすく」や日立市のホームページにも載っていますのでご覧ください。

（QRコードは5ページにあります。）



子育て支援センター（保育園・認定こども園 13園）

実地保育園	利用できる日時	実施場所	連絡先
みやた認定こども園	月～金曜日 午前9時～午後4時	本宮町2-9-21 (旧宮田幼稚園内)	22-5592 (22-3953)
いしまち認定こども園	月～土曜日 午前10時～午後3時	十王町伊師3447-1	39-5250
小木津聖徳保育園	火～木曜日 午前9時30分～午後2時30分	小木津町2-2-11	42-4328
田尻徳風保育園	日～金曜日 午前9時～午後3時	田尻町7-13-1	42-8218
滑川聖徳保育園	月～金曜日 午前9時～午後3時	滑川本町1-15-6	22-7133
認定こども園せいじ園	月～土曜日 午前9時～午後4時	助川町1-16-1	22-0373
こどものいえ認定こども園	月～金曜日 午前9時30分～午後4時30分	日高町1-14-11	43-6494
つくしんぼ保育園	月～金曜日 午前9時～午後2時	諏訪町3-12-19	37-4278
多賀さくら認定こども園	月～金曜日 午前10時～午後3時	東金沢町4-2-1	59-3355
森山聖徳保育園	月～土曜日 午前8時30分～午後2時30分	森山町3-17-1	52-0774
認定こども園みらい	月～土曜日 午前9時～午後4時	大みか町6-11-1	53-9412
豊浦さくら保育園	月～金曜日 午前10時～午後3時	折笠町447-1	33-6111
認定こども園ほほえみ 水木わかば幼稚園	月・火・金曜日 午前9時～午後2時	水木町1-20-12	52-5991

Q 今までの幼稚園や保育園と認定こども園は何が違うの？



A 認定こども園は、幼稚園と保育園の両方の機能を合わせもつ施設です。保育を必要としない3歳以上のお子さんは朝から昼過ぎまで、保護者が働いているなどおうちで保育できない方のお子さんは、朝から夕方まで預けることができます。また、認定こども園の特徴として、3歳以上の子は

- ①保育園児も幼稚園児も同じクラスで編成をされ、幼稚園の教育を受けます。
- ②保護者の就労状況が変わっても、同じ施設に預けることができます。



妊娠編

😊 …嬉しかったこと 😞 …辛かったこと 😲 …ビックリしたこと

出産編

- 😊 エコー写真を見た時。だんだん人間らしい姿になってきたり、お腹の中で指しゃぶりをしていた時には感動♥
- 😊 安定期から平均毎日 7000 歩程歩いていました。7ヶ月ごろは 1 万歩歩いたことも。体重もプラス 7 キロくらいでおさまった。毎日のお散歩はオススメです。
- 😞 3 人出産しましたが、3 人とも妊娠してから出産までずっとつわりが続いてつらかった… 気持ち悪い時期が続くと、気持ちも後ろ向きに。とにかく出産まで、ひたすらがまん、の日々でした。
- 😞 妊娠したことを上司に伝えたところ、はっきり「やめてください」と言われた。出産後も仕事を継続したいと希望を言うと「それなら妊娠すべきでなかったでしょう？」と言われた。

- 😊 産声が聞こえ「おめでとうございます」と言われた瞬間、嬉しさと安心感で涙がでた。

探検隊全員 生命の神秘に感動！！



- 😞 なかなか子宮口が開かず、2 日間の陣痛に苦しんだあげく破水して、緊急帝王切開へ。両方の痛みを経験しました。
- 😊 助産師さんや先生達の対応が的確で、かけてくれる声が優しかった。
- 😞 わが子との初対面に自分の嫌いなメガネ姿だったこと。帝王切開だったので、コンタクトもダメといわれ強度近視だった私はメガネがないと何も見えなかった。

探検隊の妊娠・出産エピソード



これから出産のママとママになったあなたへ

産後編

- 😊 はじめてのおっぱい。はじめからおっぱいを飲むのが上手で一生懸命飲む姿がかわいかった♥
- 😞 初めのお産で入院中、赤ちゃんが泣いたらどうしていいのかわからずしどろもどろに。でも周囲のサポートが厚く心強かった。
- 😞 子どもは黄疸の処置があり母子別室に。周りから聞こえる赤ちゃんの音がうらやましかった。その分、同室になったときはとても嬉しかった。
- 😞 出産後あまり母乳がでなかったこと。
- 😞 周囲の人の「母乳育児以外あまりよくない」とアドバイスや、夫の実家側の母乳育児へのこだわりがプレッシャーに。おっぱいマッサージ等してもらい、2ヶ月目くらいからは結構できるようになり、ホッとしました。
- 😞 出初出産後二日目に、乳腺が開通する前に母乳が作られすぎ、首まで腫れる乳腺炎になった。痛みで朝まで眠れず、本気で助けて！と思った。看護師二人に乳首つままれ翌朝には両乳首に痛々しい爪の跡が…

その他

- 😞 3 人とも立会い出産をした夫。3 回も立ち会っている割には、陣痛時には毎回オロオロして、腰が痛いというのに、肩をもみはじめたり、いつも余計なことばかり…。
- 😞 陣痛の痛みをのがすためにはゴルフボールでおしりのつけねを押すといい、と聞き、グリグリ押しながら痛みを我慢していたら、力いっぱい押しすぎて青あざに。産後の痛みより青あざの痛みの方が痛いし、看護婦さんには笑われるし散々でした。
- 😞 入院した後の出産だったので、上の子がずっと寂しそうだった。家族の助けがとても大切だと感じました。
- 😊 なかなか子宝に恵まれず、不妊治療の末の妊娠。妊娠検査薬で陽性が出たときには、びっくりとともにとても感動的でした。あきらめずに治療を続けてよかったと思っています。

歯科医ママに聞く！子どもの歯科相談



「フッ素について」



歯医者さんと友達になろう！

Q. どんないいことがあるの？

A. 塗らない状態に比べて、虫歯に対し強い歯にしてくれます。また、虫歯になりかけた部分を修復する再石灰化という作用、虫歯菌の抑制効果があります。特に、乳歯や生えだての永久歯には高い有効性が確認されています。

Q. 体に影響はないの？

A. 世界的な研究・調査から身体等に有害であるという懸念は否定されています。フッ素は誰の体にも必要な必須の微量元素です。何事も過量に摂取すれば害が出ますが、適正に用いればメリットが高いもので、まず問題ありません。

Q. どれくらいの頻度がいいの？

A. 人にもよりますが、3～4 か月に一度がよいでしょう。また、普段からフッ素を使った洗口や歯ブラシを行っていても、歯科医院でフッ素を塗布してもらうことで相乗効果が期待できます。歯科医院で用いるフッ素は濃度が高く、また確実に必要な場所にフッ素を届けることができます。

Q. いつから始めていつまで続ければいいの？

A. 乳歯が生えたら開始できますが、奥歯が生えてから始めて 12 歳臼歯といわれる大きい奥歯の、2 本目が生え揃うまでは続けると安心です。でも成人にも、効果はありますよ。

このようにたくさんの良い効果のあるフッ素ですが、予防をしているからと油断してしまう保護者の方もおられます。医院で予防をしても、日頃の管理の基本である歯磨きや食生活に問題があれば、当然虫歯になりますので、注意してください。

それでは、次回はその歯磨きや食生活についてお話ししたいと思います。