

【くじ】  
- P1 -  
市役所本庁舎一部移転  
- P2 -  
子育て情報 in ひたち  
(予防接種について)  
親子deつくろう  
(健康づくり推進課との  
コラボ企画)  
- P3・4 -  
かみね動物園  
日立駅  
子育てQ&A  
いばらきKidsclub協賛店舗紹介  
- P5 -  
編集後記

「かたつむり」  
ところあいこちゃん(2才3ヶ月)

～市役所本庁舎の一部の窓口が臨時庁舎に移転しました～

日立市では、8月29日(月)から、市民の皆さんにかかわりの深い一部の関係課所について、臨時庁舎に移転し業務を行っております。

臨時庁舎は、現在の本庁舎の西側に2棟あり、市役所本庁舎側がA棟、山側がB棟になります。A棟とB棟は、渡り廊下で接続しています。また休日開庁業務は、臨時庁舎A棟1階の市民課で行います。

臨時庁舎においでの際は、今までの駐車場及び南側、西側駐車場を利用してください。(臨時庁舎案内図をご覧ください)

※西側駐車場は、身体の不自由な方や高齢の方、妊娠している方等の優先駐車場です。

※車椅子優先駐車場は、臨時庁舎A棟及びB棟の入口付近にあります。

※市役所本庁舎又は市役所駐車場から臨時庁舎へ行く際は、駐車場西側倉庫脇の階段をご利用ください。

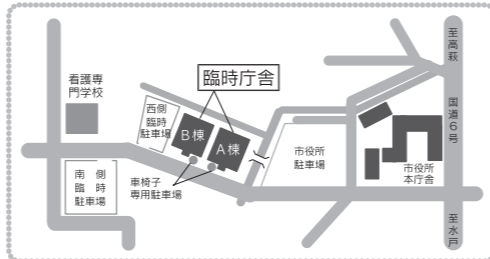
ご不便をおかけしますがご理解ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

2011年10月 日立市

臨時庁舎の配置

	A棟	B棟
2階	市民税課 資産税課 納税課	社会福祉課 住宅課
1階	市民課 国民健康保険課	こども福祉課 高齢福祉課 障害福祉課 介護保険課

案内図



プチ TeaTime

【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: 子供をしかるときつい感情的になってしまうときありますよね。こんな時気持ちを抑えるのってどうしてますか?

質問2: ほんのちょっとした悩みや愚痴を誰かに聞いて欲しいなあと、思うことがあったりするのですが、実家は遠いしママ友もいないんです。日立市内や日立市周辺で、子供のことを気軽に話したりママ友を作ったりするのにオススメの場所がありますか。

■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!!

子育てに関する情報・絵等お寄せください



「ハバとハートマークとチューリップ」  
ねもとわかちゃん(3才)

ご協力ありがとうございました!

「うどんれすとらんへんこつ(日立大久保店)」山崎店長、「榎一誠堂」石川社長、JR日立駅・日立市かみね動物園・日立市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。

【編集部から】我が家の息子2歳半の現在の悩みは「遊び食べ」。夏の暑さで食欲ダウン、ひどい偏食で食に興味なし。食べないときもあり…。今までは、ガツガツたくさん食べていたので、健診時の質問は「食べ過ぎ、早食い」。「遊び食べ」の記事は常にスルーでした。育児の悩みは日々変化するもの…とは言いますが、180℃変わるとは思ってもみませんでした。「すくすくプチ」がそんな時、みなさんのお役に立てたらと思いついています。今回の記事の「はみがき」も手を焼いていた! 悩みは尽きませんね!! (鈴木佳)

【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、古曳英理、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

NEW

インフルエンザ予防接種

平成23年度からハガキによる申込みがなくなりました!! (※接種期間: 10月1日~12月31日まで)

日立市では、定期接種及び任意接種の一部について、接種料金の補助を行っています。補助対象となる方は、下表のとおりです。(内容等について変更になる場合があります)

申込み区分	接種料金補助対象者 (接種時の年齢)	申込み及び接種方法	市の接種補助回数
市への申込みが 必要ない方	1歳から19歳未満の方	市内の協力医療機関(※)へ直接予約の上、年齢と日立市民であることを確認できるもの(保険証・母子手帳)を持参して下さい。	13歳未満 2回
	65歳以上の方		13歳以上 1回
市への申込みが 必要な方	1歳以上の生活保護費受給者	保健センターや市役所・支所窓口に設置の「個人負担金免除申請書」用紙に記入し(印鑑必要)お申込み下さい	13歳未満 2回 13歳以上 1回

(※)「日立市健康カレンダー」のP2、P3に掲載してあります。

NEW

日本脳炎予防接種

平成23年度から、通常の3歳のお子様に加えて、9歳10歳のお子様にも、予防接種のご案内をすることになりました。



☎ 詳細やご不明な点は【日立市 健康づくり推進課】までお問い合わせ下さい ☎

TEL 21-3300 / IP 電話 050-5528-5180

効果が期待できる期間は接種後3~4週間後から半年です。計画的に接種しましょう☆

健康づくり推進課  
子育て情報探検隊  
親子deつくろう

今号は、日立市の『食育』をすすめる健康づくり推進課の管理栄養士さんと、子育て情報探検隊とのコラボ企画『簡単・美味しく・栄養満点』をテーマに、管理栄養士の鈴木さんに紹介してもらったレシピを、探検隊親子が挑戦!!

今回は、おからと豆乳を使った、素朴でやさしいおやつです。まぜて丸めて揚げるだけ♡とっても簡単で、娘(4才)も楽しくまぜまぜコロコロ♪ 試食係の息子(1才)は、その日出ました。3回も…!! おから効果ってスゴ〜イ♡ ぜひお試しを♡

What's食育?

子どもの頃から体にいい食べ物を選ぶ目を育て、「食」の大切さを学び、好ましい食生活と豊かな心を身につけることです。

おから豆乳ドーナツ



材料 8個分

- 生おから 50g
- 小麦粉 50g
- ハーフキングパウダー 小さじ 1/2
- 砂糖 20g
- 豆乳 30cc
- 揚げ油 適宜

作り方

- ①ボウルに●の材料を入れてよく混ぜる。
- ②まとまったら、一口大に丸める。
- ③170℃の油で、きつね色になるまで揚げる。

1個分の栄養価

エネルギー69Kcal たんぱく質1.0g 脂質3.4g

～管理栄養士・鈴木さんからひと言～

おからは食物繊維が豊富な食品ですので、便秘の予防にも効果があります。また、卵や乳製品を使わないドーナツなので、卵アレルギーや牛乳アレルギーのあるお子さんでも食べられます。ぜひお子さんと一緒に作ってみてくださいね(〇〇)♪

探検隊オリジナルお手軽レシピ(小麦粉+ハーフキングパウダー+砂糖)をホットケーキミックスに替えて作ることもできます。  
⇒●生おから 50g ●ホットケーキミックス 50g ●豆乳 30cc



ボウルの代わりにビニール袋を使うと小さい子でもまぜやすく&洗い物も減ってGOOD♪

# 特別企画

# 子育て情報探検隊レポート

新しくなった施設に子ども連れで行ってみました。

## リニューアル中のかみね動物園

昭和32年開園から50周年を経過した現在、リニューアルを行いどんどん変化していく「かみね動物園」。現在約70種500点の動物たちがいます。園内すべてをベビーカーでまわれるようになるなど、ちびっこ連れに優しい施設も増えましたよ。H21年オープンのチンパンジーの森やゾウ舎をはじめ、今年4月には「サル」の楽園がオープンし、さらに来年春頃には新しい「クマ舎」もできるということです。楽しみですね。生江園長にお話を伺いながら、園内を探検してきました。(文責 古曳)

### 新施設「サル」の楽園



サルは、ジェフロクモザル、フサオマキザル、サバナモンキーがいます。楽園の扉を開けるとリスザルが足元近くで見ることが出来ますよ。リスザルは水が苦手なので、周りを池で囲って逃げ出さないように工夫されています。その向こう側にはマンドリルとブラッサグエノンの空中回廊があり、途中で交差するように作られています。運がよければお互いが威嚇しあう姿が見られるかも！  
そして注目のクモザルのつり橋。サルたちの生活を間近で見、感じることができる施設です。



僕、ジェフロクモザル。指が4本しかないけど尻尾が自在に動くから木の枝の移動もへっちゃらさ。



「マンドリルとブラッサグエノンの空中回廊」

### もぐもぐタイム・ふれあい広場・動物の赤ちゃんたち

園内には、その他にも楽しめることがたくさん。ゾウをはじめ、サイやキリンに直接エサをあげることもできます。また、ペンギンやチンパンジーなどがおやつを食べている様子を間近で見られる「もぐもぐタイム」もあります。それ以外にもおやつをあげることで動物がいるので探してみてください。

また、園内には次々と赤ちゃんが生まれています。ライオン以外に、シカやチンパンジーの赤ちゃんも実は自然繁殖が基本なのでこれからたくさん子どもたちが見られるかもしれないですね。



ウサギやモルモットを抱っこできます。運がよければ隣のわんぱく広場でニシキヘビともふれあえるよ！

### ベビーに優しい施設

- ★ベビーカーのレンタル (200円)
- ★オムツ交換スペース (3ヶ所)
  - ①「ふれあいプラザかみね」1F 多目的トイレ
  - ②同2Fエレファントカフェ横
  - ③カバさんハウス付近の多目的トイレ
 ※多目的トイレにはベビーカーごと入れます♪
- ★授乳室
  - 上記①②(写真)



授乳室の様子



ベビーベッドの脇にはぬいぐるみや絵本が！(\*)



**生江園長より**  
入ってすぐにゾウがお出迎えています。全部見たいのですが、特に、新しくできた「サル」の楽園に足を運んでいただいて、ぜひクモザルがつり橋を渡る姿の第一目撃者になってください！

### DATA 日立市かみね動物園 (TEL 0294-22-5586)

住所：日立市宮田町5-2-22  
 開園時間：【3月～10月】9:00～17:00(入園は16:15まで)  
 【11月～2月】9:00～16:15(入園は15:30まで)  
 休園日：12/29～1/1  
 入場料：一般500円/小人100円 (3歳以下65歳以上は無料)  
 U R L：http://www.city.hitachi.ibaraki.jp/zoo/

## 新しくなった日立駅

赤ちゃんを連れて電車に乗るのはちょっと面倒…と思っているママ。日立駅がバリアフリーになりました。探検隊が、実際に子供達と行って来たのでご紹介します。(文責 鈴木麻)

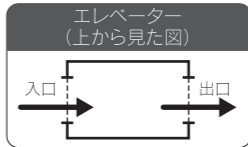
### ママ達に嬉しい改善点

以前は、中央口の改札を抜けてからホームまでに2度階段を降りる必要がありましたが現在は、中央口から改札までフラットになり、改札からホームへはエレベーター or エスカレーター or 階段で降りるだけになりました。

エレベーターは、前後に扉があり、ベビーカーでも乗り込んだままで降りることができます。(定員11人。ベビーカー2～3台そのまま入れます)

また、ホームまでの距離は変わりませんが、その間に50mの「動く歩道」が設置されました。

ホームと行き来するためのエレベーター



これらの電源には、太陽光発電も利用されています。便利な上に、eco!

### その他、おススメポイント!!

- ・公衆トイレ…改札を抜けて1ヶ所(海岸口駅前広場にも建設中) 車椅子やベビーカーでも入れる広さで、おむつ替えや着替えが出来るベッドがあります。
- ・休憩場所…ベンチは、駅舎コンコース、自由通路東側先端部にあります。
- ・眺めは…駅舎や通路は全面ガラス張り、電車の出入りやコンテナの積み下ろし作業、太平洋の大海原を見ることが出来ます。(好きなスポットを見つけて楽しめよう) また、自由通路東側先端部には、「東口交流支援施設」があり、海の眺めを楽しみながら、簡単な飲食などもできるスペースになっています。11月中にはカフェもオープンする予定です。
- ・ユニバーサルデザインです…中央口入り口と自由通路中央に列車時刻表が設置されていて、運行状況が一目でわかります。また、自由通路中央にある構内案内図には点字も表示され、ボタンを押すと声で案内してくれます。その脇には、公衆電話があり、車椅子でも使える高さに設置されています。

多目的に使えるベッドのあるトイレ



### 今後は…

駅前広場は、中央口、海岸口とも電車から、バス、タクシーの乗り換えがしやすいようになります。

乗り場には、ひさしをつけ、雨に濡れずに移動できるようになる予定です。また、駐車場は、中央口が8台から25台に増えます。(海岸口は9台。30分無料で以降有料となる予定です。)

旧日立駅中央口駅舎跡地には、物産、土産物の展示・販売なども出来るインフォメーションセンターや、民間事業者による店舗が入る予定です。駅周辺がより便利になりそうです!

8月には、ペットボトルキャップアート展やアンサンブルコンサートが開かれました



## 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 「嫌がらずに「歯みがき」ができるには？」

私の娘は、歯みがきが嫌いでした。が、ある出来事をきっかけに、今では抵抗なく歯みがきをしてくれるようになったのです。

それは家に遊びに来たお友達が、ママにすんなり歯磨きをもらっている様子を、目の前で見てからでした。歯みがきに対する恐怖心が消えたのか、私がお子さんを誉めたからか、突然すんなり歯みがきができるようになったのです。そして「わ～、おっきなお口！すごいね！」と、大きめにリアクションすると、これでもか、と、大きな口をあけてくれました。(ノリよすぎ?)

個人差がありますが、色々試すとその子に合った「キツカケ」が見つかると思います。大好きなママの笑顔も、嫌いなもの克服に効果ありますよ！ (ネコママ)

### Q2 「パパと子供と一緒に楽しめる場所は？」

歩き始めた頃～入学前のお子さんは目が離せませんよね。車が来る心配のない大きな公園でのびのび遊ばせてあげましょう！

市内の大きな公園「かみね公園」「十王パノラマ公園」「まえのうち児童公園」もオススメです。今回ご紹介したいのは「河原子北浜スポーツ広場」でのお散歩です！広い駐車場もあり、海沿いなので潮風がとても心地よく、一面に広がる芝生、整備された遊歩道は小さな子供のお散歩コースにぴったりです！ドッグランもありますのでわんちゃんにも会えるかも？

是非パパと一緒に出かけしてみてください☆ (あおらんママ)

## 探検隊が行く！～いばらきkids club協賛店舗の紹介～

今回は「うどんれすとらん・へんこつ(日立大久保店)」と「一誠堂」をご紹介します。  
\*特典内容は変わることもあります。

IBARAKI キッズクラブ協賛店舗検索  
http://www.kids.pref.ibaraki.jp/kids/pcstyle/search.html



大久保店 国道六号沿

### ガラガラ&水曜日にはデザート半額

キッズカードを見せるとすぐにガラガラをテーブルに持ってきてくれます。特典はなんと食事代が半額に！お子様セットメニューはドリンク、おもちゃ付きでした！



日立市内のうどんれすとらん・へんこつ

日立おのみか店:0294(53)7253  
 日立多賀店:0294(37)3382  
 日立大久保店:0294(28)7867



常陸多賀駅前

### 本を買くと文具雑貨プレゼント

陳列棚の間はベビーカーでも充分通れるスペースがあって、複数の子供を連れていても入りやすいです！児童書は入り口付近に置いてありますよ。

☆社長さんより☆  
子育ては大変だと  
思いますが時間を作って読み聞かせをしてあげてくださいね。



一誠堂 0294(33)0303