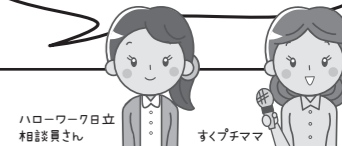


# すくすくすくすくママ

お花見に行こうよ  
vol.41  
2023.2

今号は…  
■教えて子育てのギモン  
■ハローワーク日立「マザーズコーナー」ってどんなところ？  
■みんなで楽しもう！でかけよう!!  
■簡単!!子どものごはん・おやつ

仕事と家庭をバランスよく過ごしたいママの味方♪



ハローワーク日立 相談員さん  
すくすくママ

## 教えて！子育てのギモン

子育て中は、他のママ達はこんな時どうしているの？と思うことがありますよね。そんな疑問に私達すくすくママ(すくすくママの編集委員・日立市で子育て中)が答えします♪

**Q** 子どもと2人きりの時、どう過ごして良いかわかりません。すくすくママ達ははどうしてる？



- 屋内**
- ・遊び感覚で一緒に家事をしたよ。米研ぎ、野菜洗い、皮むきや野菜をちぎったり、洗濯たたみならタオルを二つに折るなどその時にできる簡単なことから。
  - ・スプーンやお箸の練習にもなるからポンポンなどをすくったり掴んで遊ぶのもおすすめ。
  - ・お絵描きなら、スマホで好きなキャラクターを検索して一緒に描いたり、描いた絵を切ってパズルにしたり絵の線に沿って切っても遊んだよ。
  - ・かくれんぼ、絵本、木の実や落ち葉で工作が我が家の定番。
  - ・室内用砂場は大人も楽しく、小さなおもちゃを砂に隠すかくれんぼも盛り上がるよ。

**屋外**

- ・お散歩しながら花や虫の観察、お家はどこかなど想像を膨らませる会話をしているよ。
- ・牛乳パックを1/3位で切り、紐を通して首に掛けたら、木の実や石、葉っぱなどを拾って集めてるよ。 ※紐が首に絡まないよう注意
- ・遊具がない公園ではボールやシャボン玉など100円ショップで買えるおもちゃを活用。
- ・毎日出かけるのは大変なので、週の半分は子どもの予定(支援センターや公園)、半分は親の予定(買い物など)にして過ごしてます♪

遊び場については3、4ページも是非参考に！

メール募集中! 質問やご意見など、お問い合わせはこちら



すくすくママたちも作ってる!

## 簡単!!子どものごはん・おやつ

離乳食後期～完了期に。お兄ちゃんお姉ちゃんと一緒に親子クッキングを楽しもう!

### くるくるパン

- 【材 料】**
- ・サンドイッチ用パン
  - ・ジャム(砂糖不使用のもの)適量

- 【作り方】**
- ①サンドイッチ用のパンにジャムを塗り、ラップで巻く
  - ②しばらく置いたあと、食べやすい大きさに切る

**ポイント** 巻いた時にジャムがはみ出してしまうので、薄く塗ってね。



サンドイッチパンは種類で少し薄くすると巻きやすいよ

### アレンジ 余ったサンドイッチパンでフレンチトースト

- 【材 料】**
- ・卵 1個
  - ・サンドイッチ用パン 砂糖 適量
  - ・牛乳 適量
  - ・バター 適量

- 【作り方】**
- ①サンドイッチ用パンを食べやすい大きさに切る
  - ②バター以外の材料をまぜて、パンを浸す
  - ③フライパンにバターを溶かし、パンを焼く。焼き色がついたら完成

**ポイント** 焦げやすいので調節をしながら焼き色をつけてね。



### 納豆ごはん焼き

- 【材 料】**
- ・納豆 1パック
  - ・卵 1個
  - ・ごはん 約100g
  - ・かつお節 適量
  - ・醤油 お好みで
  - ・片栗粉 適量
  - ・青のり 少々

- 【作り方】**
- ①青のり以外の材料をよく混ぜ、油を少し引いたフライパンで平たく焼く
  - ②青のりを上からかけ、焼き色がついたらひっくり返す
  - ③食べやすい大きさに切る

### アレンジ 味を変えて、お兄ちゃんお姉ちゃんも納豆ご飯焼き!

納豆パックについているだし醤油を加えるだけ  
**ポイント** 醤油を入れる前に半量に分けると、2つのレシピが同時に作れるよ。



あなたのオススメレシピも募集中

ご協力ありがとうございました

日立公共職業安定所(ハローワーク日立)様、シーマークスクエア様  
認定こども園ほほえみ学びの森わかば園様 (すくすくママより)

【発行】日立市  
【編集】すくすくママ:天野里佳 大野ゆき子 小室有梨 齋藤容子 渡邊朋美 関いくえ 政田優 富田美貴 北岡エリ子 高梨里美 西岡朋美  
【問合せ先】日立市保健福祉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

日立市HP(携帯版)



ひたちすくすくガイドHP



## ハローワーク日立 「マザーズコーナー」ってどんなところ?

働きたいけど小さな子どもがいてできるかな?プランクがあるけど再就職できるかな?などと悩んでいるママ達、注目!すくすくママがハローワーク日立「マザーズコーナー」で色々聞いてきました!



### マザーズコーナーは子育て中であれば誰でも相談できますか?

小学校6年生以下のお子様をお持ちの方が中心に利用されていますが、妊娠中の方や中学生以上のお子様をお持ちの方など、ご希望があればどなたでも相談できます。

### どのようなことを相談できますか?

自己分析に始まり就職活動の進め方、面接の受け方、応募書類の書き方など就職活動に関する相談や、子育てとの両立に関する不安、パート勤務から正職員への転職相談など多岐にわたります。条件や働き方はひとそれぞれなので、心配なことはご相談ください。関連する機関のご案内も必要に応じていたします。今すぐではなく、いずれ働きたいと考えている方もどうぞ。資格取得など長い目で計画を立てるお手伝いもしています。

### 電話予約は必要ですか?また、準備しておくべきものはありますか?

予約がない場合も相談可能ですが、予約をしておくスムーズにご案内できます。現在、電話での予約が可能です。準備するのは特にありません。お気軽にいらしてください。

### 託児付きの再就職無料講座について詳しく知りたいです。

最近では新型コロナウイルスの影響からzoomで実施していましたが、対面での場合はセミナー室の隣に託児室を設け、保育士の資格を持った方が保育をします(生後1か月から利用可能)。約1時間半の講座で、応募書類の書き方、面接の受け方、就職活動の進め方など回ごとに内容を変えて、おおよそ年4回実施しています。

### どんな仕事を紹介してもらえますか?

希望の条件をうかがい、条件に近い求人をご提供し相談のうえ応募するかを決めていきます。急な休みがとりやすいかなどについて不安があれば、事業所に問い合わせも行います。

### 求人情報を紹介してもらったら、必ず就職しなければいけないのでしょうか?

こちらからご提供した求人にも必ず応募しなければならないということはありません。また、紹介を受け採用をいただいた場合でも、希望にあわない時は辞退することもできます。

### 子育て中で空白期間があっても就職できますか?

長い空白があっても再就職を実現させている方は多いです。利用から5年以内は登録データが保存されているので、全国どこでも就職活動ができます。家事やPTA活動なども立派な活動ですので、自己アピールや志望動機に活かすことができます。日立市のママさんは優秀な能力をお持ちの方が多くと聞きますので、ぜひ活躍して頂きたいです。



### これから就職を考えるママへのアドバイス

子育てをしながらの就職活動、就労には様々な不安があると思います。それぞれの不安を丁寧にうかがいながら、希望にあった就職が実現できるよう、サポートしていきたいと思っています。もちろん守秘義務がありますので、ご相談にいらしたことが口外されることはありません。まずは、気軽に相談窓口足運んでみてください。



### ハローワーク日立

- 利用時間 平日のみ 8:30 ~ 17:15 (土日祝は休み)
- 住 所 若葉町2-6-2
- 電 話 0294-21-6441 (44#マザーズコーナー)



茨城労働局HP

### 取材してみた感想

「どんな仕事があるんだろうくらいで、手ぶらで気軽に相談に来てくれて大丈夫です。」と職員の方におっしゃっていたとき、ハローワークが取材前よりも身近に感じられました。子育て中の経験が就職活動の際にアピールできるのも驚きでした。一度相談をしに行ってみたいです!

隣にキッズスペースがあるから、子連れでも安心♪



## 子育てママのつらさ

昨年の4月、私は仕事復帰をしました。産後すぐに感染症の流行が始まり、娘を園へ預けての社会復帰を長く見送ってききましたが、気づけば娘も3歳となり沢山の経験をさせるべき年齢に。不安も多く少し寂しいけれど、親子共々成長を願って新生活をスタートさせました。しかし思った以上に仕事と子育ての両立は甘いものではなく、急なお迎えなどに対応できないこともあり、すぐに子のもとへ行ってあげられないことに胸がグッとすることも。

しかし帰宅後の様子を見ると、親子で家にいた時より確実に速いスピードでお姉さんになっているのを感じます。家でワガママばかり言っていた我が子ですが、園では年下の子のお世話をしているそう。一緒にいてあげられる時間は減ってしまったけれど、我が子が日々たくましく成長する姿をみると心配な気持ちはほんの少し捨て、私も前向きに頑張ろうと思う今日この頃です。



# みんなが楽しんでみよう!! でかけよう!!

すくぷちママとおおきの親子で  
楽しめる遊び場を紹介しちゃいます

## お買い物も遊びも満喫

### シーマークスクエア

住所・日立市東滑川町5丁目地内

## 2F 屋上

〔 遊具利用時間 〕  
10:15～20:00

イルミネーション点灯17時～21時屋上は20時まで利用可。今年度は、秋頃～2月まで実施。クリスマスもバレンタインも楽しめるね!



外のテラスでご飯がたべられてきもちいい。モール内でお弁当を買って食べてもいいね。



- ① 黒板床  
思いっきりかけろ! チョークは自動販売機の隣。自由に使えるよ。
- ② 築山トンネル  
よじ登ったり滑ったり、トンネル潜って、いないいないばあ、したり。
- ③ 昔遊びの場所  
ジャンプしたり楽しい。アート作品もあるよ。

アンモナイトの他によく見るとなんと「鶴」が見えるよ! 見つけてみてね。



通り道を歩いて行く  
海にまで行けるよ!



写真スポット  
小さな島に鶴が止まっているのに出会えるよ。



大きな遊具。長い滑り台が大人気。  
芝滑りもできるから段ボールも持って行くのもいいかも!

## テーブルゾーン

歩き始めはうれしい!

## 3

## 1

## 2

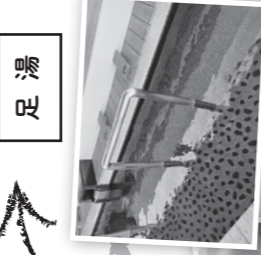
## 3

## シヨッピングエリア

## 公園 → 海

## 結び橋

## 足湯



## テーブルゾーン

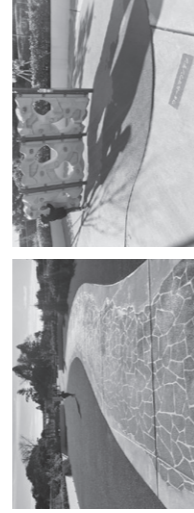
## 人工芝ゾーン

## 4

## 5

公園へ行く通り道。

この通りの柄はキリン?ヘビ?動物の柄に売っておもしろいね。西洋の石畳をテーマなお洒落ストリート。



④ ウォールマウンテン  
全身の体を動かせる。

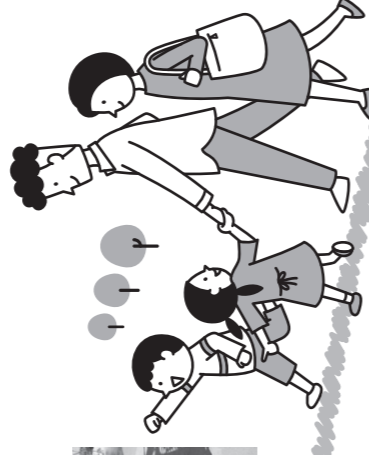


## 1F

テラス  
フードコート



⑤ サイルネット



フードコートからテラスに出れるよ!  
芝生がきもちよく植物もあって夢中になれる。この「パンパスグラス」は通称「お化けスキ」で寒いところでは育たない貴重な植物。階段があるから2階の屋上まで行けて運動にもなっているね。

## 開花が待ち遠しい 遊べるお花見スポット

### ● 久慈川河川敷の菜の花

見ごろは4月～5月にかけて。黄色い菜の花が一画面を埋め尽くし、鉄橋を渡る電車も絵になります。広大な敷地でお散歩が楽しめます。



住所 久慈川河川敷(JR常磐線鉄橋下周辺)  
駐車場 ありませんが、河川敷にとめるスペースあり  
トイレ なし

### ● 諏訪梅林

紅梅、白梅が約280本植えられていて、見ごろは3月中旬ごろ。ベンチやあずまやもあるので休憩もでき、お散歩しながら愛らしい梅の花を楽しめます。



住所 諏訪町字山田  
駐車場 25台  
トイレ あり(オムツ交換台あり)

### ● 日高交流センター

日立市固有の桜である「日立紅寒桜」があり、咲き始める時期が早いので長い期間開花を楽しめます。新品種の「おぎつやよい桜」もあり、日立らしい桜が見られます。



住所 日高町2-2-1  
駐車場 あり  
トイレ あり(交流センター内使用可)(オムツ交換台あり)

### ● 日立市防災広場

1本の大きなシダレザクラと、約40本のソメイヨシノが広場のまわりをぐるりと取り囲むように植えられています。咲き乱れる桜は迫力満点です。  
住所 日立市消防本部の裏  
駐車場 あり ※砂利の部分に駐車してください。防災広場は防災ヘリコプターの離着陸場になっておりますので緊急時は使用が出来ない場合があります。  
トイレ 広敷敷地内の「本庁会館」を利用可(オムツ交換台なし)



### ● とざわ第一児童公園

公園内と目の前の桜川沿いの桜が楽しめます。ブランコやすべり台・鉄棒などの遊具や砂場もあり、広いのでボール遊びなどもできます。



住所 末広町3-21-2  
駐車場 なし  
トイレ あり(オムツ交換台なし)

### ● とのうち児童公園

住宅街に面した広い公園で、遊具や砂場などがあり、桜にぐるりと囲まれているので、お花見にも最適です。



住所 東町2-3  
駐車場 なし  
トイレ あり(オムツ交換台なし)

## 色々な体験ができる

## 保育園・認定こども園の子育て支援センター

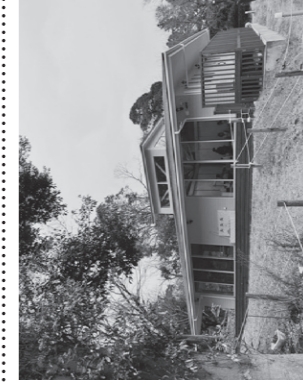
行ってみよう! ★  
子育て支援拠点!! ★

詳しくは市のホームページで検索してみてくださいね。

学びの森わかば園の支援センターは、令和4年6月にオープン! 森を切り拓いて作られた施設だから、自然の木をそのまま活かした遊び場が魅力! のびのびと遊べる環境です! 市内には他にも17か所、親子同士の交流や、学びを体験できる場所があります。

### 学びの森わかば園 わかばくらぶ

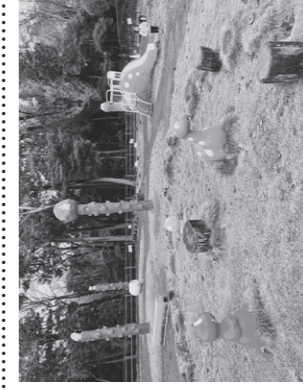
対象児 1歳6か月ごろから就園前までのお子さんと保護者  
活動時間 10:00～11:30  
自由遊び 11:30～13:00  
実施日 月曜日から金曜日  
会費 月額500円(毎週1回参加) 1回の定員6組まで  
別途保険加入(1100円/年額)  
住所 森山町1085-1  
電話 0294-33-8822(要予約)



こんな所に通いたい! 高台なので窓から海もみえる 桜



リズムなどの活動もするから、集団生活の練習にも◎



外遊びでは遊具で遊ぶこともできる!



優しい先生に見守られておもちゃ遊びに夢中♡