

子育て家族応援フリーマガジン

ママトコ

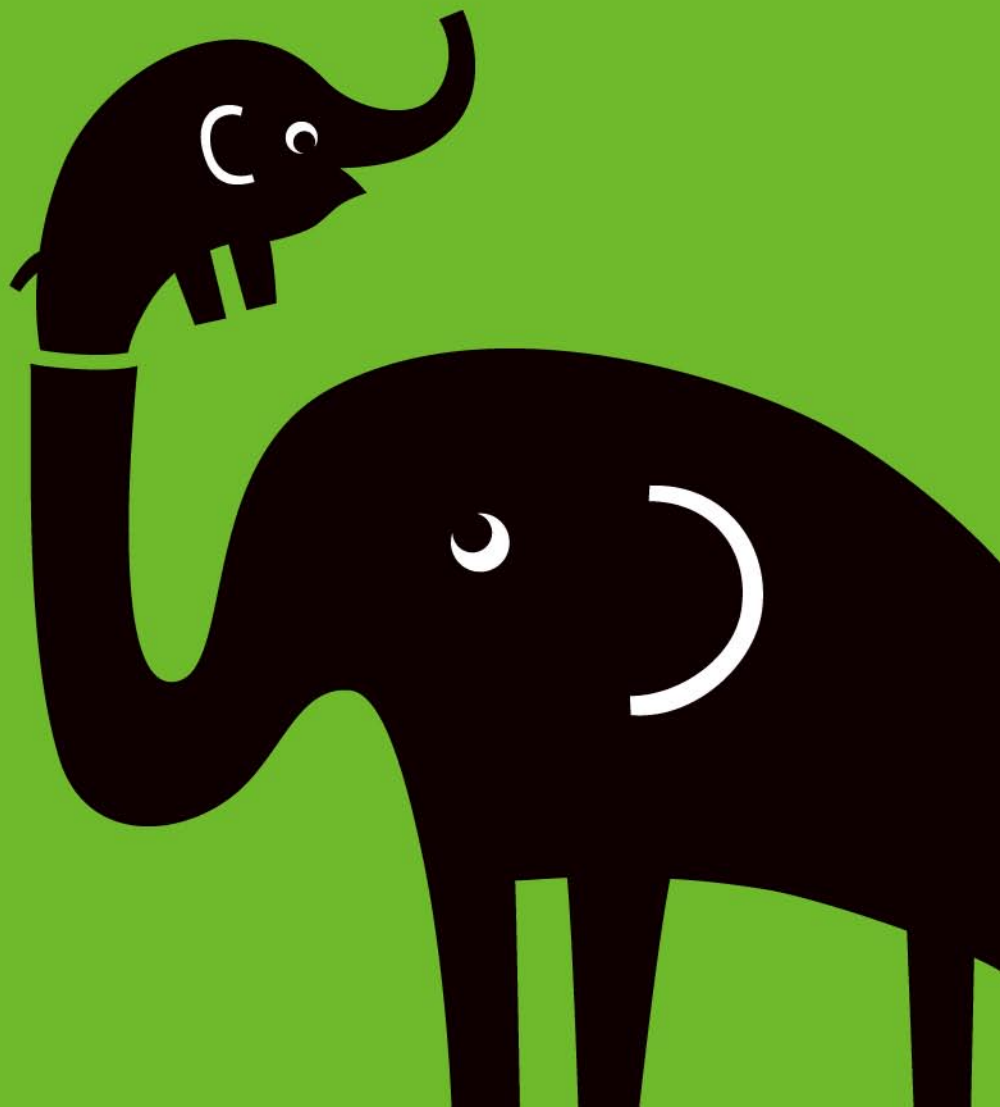
# mamatoko

創刊号 2008.09 SEPTEMBER

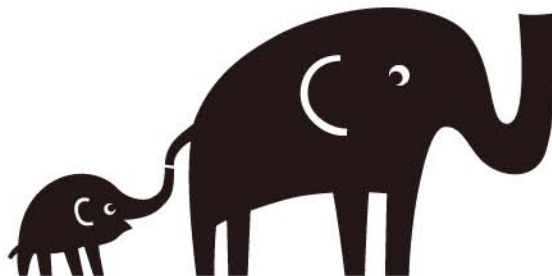
特集

初めての 幼稚園選び

FREE  
¥0



「mamatoko(ママトコ)」は、山口市在住の子育て中のママたちが、企画・取材協力を行う“子育て家族応援フリーマガジン”です。子育て家族が必要としている情報を、ママならではの視点で分かりやすくお伝えしていきます。また、子育てに関する様々な問題についても、読者のみなさんと一緒に考え、子育てを地域全体で考えるきっかけのひとつになればと思います。ママたちの「子育て家族を応援したい!」という想いがいっぱい詰まった一冊です。ぜひご一読ください!



### vol.1 | Contents

- 05 ママインタビュー 「ジェネレ」 渡邊 久美子さん
- 08 特集 はじめての幼稚園選び
- 12 ママのおススメショップ
- 15 遊びのヒミツ
- 18 隣の朝ごはん
- 19 子育てサークル紹介/山口市からのお知らせ
- 20 我が家のルール
- 21 子育て日記
- 22 子どもの健康について
- 24 30 Kids Snapshot
- 26 ガンバレ!! パパ
- 27 ママの口コミ情報 ~ママコミ~
- 28 おススメイベント情報
- 30 読者プレゼント

#### ■発行

株式会社セントラル広告  
〒753-0043 山口市宮島町5-13セントラル広告ビル4F  
TEL 083-922-8651 FAX 083-923-5452  
ホームページ <http://www.ad-central.co.jp>  
Eメール [info@ad-central.co.jp](mailto:info@ad-central.co.jp)

#### ■デザイン

株式会社スイッチボックス

#### ■イラスト

オカダン・グラフィック  
山寺 わかな

#### ■ライター

小野 理枝

#### ■取材・企画協力

やまぐち子育て支援ネットワークhussyh  
すこやかそだち隊、母親クラブ  
やまぐち育児サークルネットワークぶちネット  
たんぽぽ保育園、やまぐち子育てネットめぶぎ  
栄養士ネットワークぼこぼこ、まっぶら〜連  
CAP西京

mama  
INTERVIEW  
Vol.1

ママインタビュー

# 「今」しかない 子育ての時間を楽しみたい。

「ジェネレ」 渡邊 久美子さん

毎回さまざまな分野で活躍されている女性に登場していただき、子育て、仕事との両立、プライベートな時間の過ごし方など、普段の生活についてお話を聞きます。

文=小野理枝

取材協力=やまぐち子育て支援ネットワークhussyh



# 今

回インタビューさせていたただいたのは、山口市で洋菓子店を営むパティシエの渡邊久美子さん。専門学校を卒業後、大阪の高級ホテルでパティシエとして活躍。そこで、現在のご主人である陽介さんとお会い、帰郷、結婚。自分たちのお店を持ちたいとの夢を実現させ、2006年、ご実家の敷地内に「ジェネシエ」をオープンさせました。現在2歳になる陽久(はるひさ)くん(以下ハルクん)を持つ、子育て真っ最中のママでもあります。木の香りが漂う落ち着いた雰囲気の内店で、普段の生活や、子育てと仕事の両立、プライベートな時間などについて、じっくりとお話を伺いました。

## 好きなことを仕事にする

■そもそもこのお仕事をすることになったきっかけは？  
母が作ってくれたお菓子やパンを食べ



て育ち、小さい頃から自分でも作っていました。パティシエになったのは、母の影響が大きいですね。そして、大阪でパティシエをしていた主人に出会い、自分のお店を持ちたいという話で盛り上がり、気が付いたら結婚、起業という流れになっていました。私自身小さい子もがいるので、添加物は一切使用していません。県産の小麦や夏みかんなど、なるべく地元の素材を使うようにしています。

■結婚、起業、出産と続いたわけですか？  
出産後、退院して2週間後には仕事に復帰しました。あの頃はお店をオープンしたばかりで、毎日必死。アルバイトも雇わず主人と2人で切り盛りしていました。授乳のたびにお店と実家に行ったり来たり(笑)。毎日自分のことと子どものことで精一杯で、主人ともケン力が絶えませんでした。体力的にも精神的にもまいってしまつて…陰で泣いてました。

## たくさんの優しさに支えられて

■そんな大変な状況で、仕事と子育てを両立できたのは？

実母に随分助けてもらいました。自分たちのお店を持つという夢があったので、子どもを産んでからも仕事を続けるにはどうしたらいいかを考え、私の実家と両親と同居というスタイルを選びました。赤ちゃんのお世話は初めてのことだらけ。4人の子どもを育てた経験を持つ母がそばにいてくれるだけで、本当に心強かったですね。

■旦那様もお忙しいと思いますが、家事の分担はどうしてますか？

旦那様も忙しいとは思いますが、家事の分担はいいですね。ほとんど自分、もしくは母ですね。ただ主人は自分のことは自分でするタイプなので、その点は助かっています。子どもと接する時間は私の方が長いのですが、パパのことを「カッコいい」と尊敬しているんです。私としてはちょっと悔しいんですけどね(笑)。

■1歳になって保育園に預けられたんですか？

最初は少し抵抗があったのですが、たくさんの子どもや大人と関わるようになって、ハルクんはどんどん成長しているようです。ハイハイが上手になったり、お箸がきちんと持てるようになったり、本人も毎日保育園に行くのを楽しみにしています。

■出産後など、どこが変わったと思いますか？

一言でいうと、生活にメリハリができ、規則正しい生活になりました。保育園に迎えに行く時間が決まっていますから、必然的に仕事は時間内に終わらせないとイケない。常に逆算しながら仕事をしています。時間の使い方もつま

## 保育園に迎えに行ったときは、必ずギュッと抱きしめます。



くなったように思います。

■どんなママですか？

危ないことや他人に迷惑がかかること以外は、あまり注意せず遠くから見守っている感じです。思い通りにならないことが多いのですが、どんなに忙しくても一つだけは必ず徹底させようと思ひ、歯磨きを習慣つけています。

■忙しい中でハルクんの時間をどう過ごされていますか？

保育園に迎えに行ったときは、必ずギュッと抱きしめます。私にとって夕食までの時間は、とても貴重です。保育園での出来事を聞いたり、手をつないで散歩したり、ハルクと一緒に過ごします。子どもってそれまでできなかったことが、急にできるようになるんですね。日々のちよつとした出来事がうれしくて、それを共有できることに喜びを感じます。

### 渡邊 久美子さん Kumiko Watanabe

1984年生まれ。山口県山口市出身。神戸国際調理師専門学校製菓衛生師科卒業後、パティシエとして大阪のホテルに就職。帰山し、21歳で結婚。同時に起業、「ジェネシエ」をオープン。出産後も仕事に育児に多忙な毎日を送っている。ご主人の陽介さん、息子の陽久くん、おじいちゃん、おばあちゃんが同居する5人家族。



mama  
INTERVIEW  
Vol.1

お母さんって  
すごいなと  
心から尊敬します。

渡邊 久美子さんの  
ある一日のスケジュール

5:00	起床
5:30	犬の散歩 家事
7:00	息子起床
8:00	息子を保育園へ送る。
9:00	仕事開始
16:30 ~17:00	保育園に息子を迎えに行く
17:00	家事、子どもと散歩など
19:00	夕食
20:00	入浴
21:00	就寝



今しかない瞬間を大切に

■仕事や育児に追われる忙しい毎日、ストレス解消法は？

授乳を卒業してからは、たまに主人に子どもを預けて映画に行ったり、友人と食事に出掛けたり。子どもが寝たあと、両親に預けて夫婦で飲みに行ったりもします、ほんとたまにですけど笑。なるべく息抜きをするように心掛けています。

■夫婦円満でいられる秘訣は？

互いに一人の時間を持つことでしょうか。私の場合は主人と仕事場が一緒なので、家では逆に一緒にいないことが多いですね。私はリビングで

子どもと過ごして、主人は自分の部屋で過ごしています。

■自分が変わったと思うところはありますか？

育児で疲れていた時期は「いつたいあと何年続くの？」と思っていました。でも、抱っこしたり、手をつないで歩いたり、この子が甘えてくれるのは、せいぜいあと数年。そう考えるとちよつと寂しいなって。それに気が付いてからは、今しかできない子育てを「楽しもう」という気持ちに切り替わりました。前向きにとらえるようになってからは、気持ちがとてもラクになりました。

■仕事と育児のバランスの取り方で悩んでいる女性たちに何かメッセージはありますか？

働いている働いていないに関わらず、お母さんってすごいなと心から尊敬します。自分が人を雇う側になって分かりましたが、小さい子どもがいると仕事に制限されるのは仕方ないこと。仕事を続けるには、自分だけでなく周りの協力も必要だと思いません。私の場合は、両親や保育園に助けられてもっています。たとえ接する時間が短くても、愛情を注げば子どもは絶対分かってくれると思います。

■10年後はどんな自分になっていたいですか？

もう少し人間的に成長して、同じ忙しさの中でも、もっと余裕のある女性になりたいですね。

# 初めての 幼稚園選び

さあ! 幼稚園選びもいよいよ大詰めです。運動会に、プレ幼稚園、入園説明会…。だんだん幼稚園を身近に感じる行事が増えてきますね。「たくさんあってどんな風を選べばいいのかよくわからなくなっちゃった…」そんな迷えるママ達に、先輩ママ達の声をご紹介します。あなたらしい園選びのご参考にどうぞ。

文=小野理枝  
取材協力=まっぶら一連



在園児のママたちが市内の幼稚園・保育園の情報を集めた「2009年度版やまぐち幼稚園・保育園ナビ」が発行されました。そこで、発行者まっぶら一連代表の大來綾さんに、まず知っておきたいこと、園選びのポイントなどについてお話を伺いました。

### 幼稚園と保育園の違い

幼稚園は文部科学省、保育園は厚生労働省の管轄。つまり、幼稚園は学校教育法に基づいて教育を行う学校、保育園は児童福祉法に基づいて保育を行う児童福祉施設です。幼稚園の場合は年齢以外に入園の規定はありませんが、保育園の場合は就労や療養などで保護者が保育できない状況にあることが前提となります。幼稚園の対象年齢は満3〜5歳（歳7カ月や2歳から入園を認める園もあり）、保育園の対象年齢は0〜5歳。1日の保育時間は、原則として幼稚園は4時間、保育園は8時間。延長保育を行っている所もあります。各施設によって特色は異なりますが、近年いろいろな面で幼稚園と保育園の役割は近づいてきているようです。

### 園選びのポイント

大切な我が子を初めて他人に預ける場所です。保護者が実際に園に足を運び、自分の目で見たり、聞いたり

## 何を重要視するか？

我が家の方針を明確にしておくことが大切だと思います。



やまぐち幼稚園・保育園ナビ  
一冊500円。「ほっとさろん中市長のえき」「市民活動支援センターさぼらんで」「ほっとさろん西門前でとてと」などで販売。

することが必要ではないでしょうか。どんなに口コミの情報が良くても、実際に見に行ってみると想像していたことと違ったり、逆に良くない噂を聞いていても、園の雰囲気や対応が子どもの資質にあっていたり、先入観や外見に惑わされなかったり、実際に確かめて、納得のいく所を選んでみてはいいでしょうか。事前に問い合わせて、どの園も随時見学可能です。園庭開放やプレ幼稚園、見学会なども行われているので、参加してみてもいい？

### 園見学の前にしておくこと

我が家の方針を明確にしておくことが必要だと思います。日頃から子育ての上で大切にしていること、どういふ子に育ってほしいかなど家庭の教育方針や、自宅からの距離、給食の有無、園児数、保育料などの条件を、夫婦で事前に話し合っておいた方がいいでしょうね。主体性を持っていないと、見学に行ったときに、どの園も良く見えてしまい、迷ってしまう方が多いです。

まいがちです。ここだけは譲れないという条件を挙げておいて、市のホームページなどで各園の情報をチェックしてから、実際に見学に出かけるのが良いと思います。

### 園見学のポイント

教室の中で見せてもらうこともできるので、園児たちの表情が生き生きしているか、先生の様子、人数は十分か、設備は安全清潔かどうかなどをチェックしましょう。子どもたちが作った作品などの展示物からも、その園の雰囲気に分かりますよ。教育・保育方針はそれぞれの園で違っているので、どんな些細なことでも、疑問に思ったことは聞いてみるとういですが、自分の価値観だけでなく、客観的な意見をもらうことも、また新たな園の魅力を発見できます。最近、食物アレルギーをもっているお子さんや発達に不安を抱えるお子さんも増えてきています。それにどう対応してもらえるのかも、事前に園に相談した方がいいと思います。

### 入園するまでにすること

お箸が使えない、おむつがとれないなど、いろんな不安がありますよね。私の場合、子どもが幼稚園に入園するとき、「入園を楽しみにして欲しいので、お互いのストレスになることまで無理にしないでいいですよ」と先生に言われてホッとしました。園によって考え方もさまざまですが、保育の仕方や子どもとの関わり方など、悩みをいろいろ相談して、うまく連携をとれるといいですね。

### 未就園児を持つママたちに一言

園や先生との相性は大事だと思います。納得がいかない部分があると、入園後もずっと心に引っ掛かりますから、複数の園を見学して、よく話を聞いて、自分たちの考えに合った所を選びましょう。ぜひ「やまぐち幼稚園・保育園ナビ」も活用してみてくださいね！



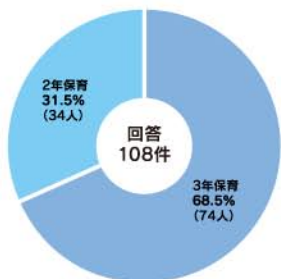
大來 綾さん Aya Orai

1973年兵庫県神戸市生まれ。短大卒業後、販売の仕事に携わる。23歳のときに山口に転勤。転職し2000年に結婚。2002年に長男、2004年に長女を出産。今年10月に第3子を出産予定。園選びの強い味方「2009年度版やまぐち幼稚園・保育園ナビ」を発行した「まっぶら一連」の代表を務める。

## 参考DATA アンケート調査 | ママさんたちにうかがいました。

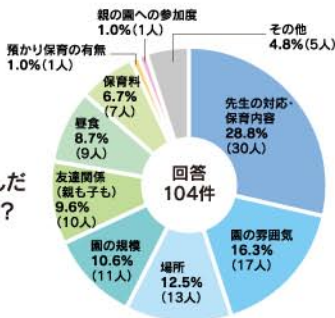
### Q1

幼稚園は2年保育  
それとも3年保育？



### Q2

幼稚園を選んだ  
1番の理由は？



■調査時期  
2008年7月〜8月

■調査場所  
山口市内街頭、  
創刊準備号アンケート

■調査サンプル  
山口市内在住の子育て中  
の方、創刊準備号読者

# 園庭・遊具 の意味と役割

保育室、ひとつひとつの行事、園庭のつくりや遊具…これらはすべて子どもの育つ環境や発達について深く考えられているのです。ここでは、園庭と遊具を例にその意味と役割を図解で紹介! 園選びのポイントのひとつとしてチェックしてみてください。

協力=まっぶら一連



## とりで

子どもたちは、樹木や人工の構築物をそれぞれの「形」に見立て、おうちにしたり基地にしたりと想像力をふくらませ遊ぶことができます。



## ぶらんこ

子どもの挑戦する心を育てます。大きくくぐには、体の使い方の工夫や試行錯誤が必要です。そこから達成感や爽快感を得ることができます。



## 築山

起伏に富んだ地形は、遊び方に色々な変化を生み、創造力を豊かにします。地形を登ったり、降りたりすることで運動能力も自然と身につけます。



## 砂場

砂とやわらかい土の素材は、想像力や触覚を豊かにします。集中して遊べる日陰があり、整理整備ができるようになる道具類のある環境が理想です。



## 水辺

水は土とともに「地球」を形づくるもので、乳幼児が本性として求めるものです。水と土の素材が混じることで「つくる」という人間の創造活動が自覚めます。



## 広場

「思いきり走りたい」という子どもの気持ちを満たします。安心して走れる環境は子どもの身体能力を成長させ、「何でもできるんだ!」という有能感を育てます。



## 花壇・畑・動植物

さまざまな植物や昆虫など小動物と触れ合うことで、生命と共生する心を育みます。本物の事物を体験することで、好奇心や美的感覚を養います。

## 片山 耕修 Koshu Katayama



学校法人片山学園 小部幼稚園園長、山口市次世代育成協議会委員。幼稚園の現場勤務24年目のベテラン先生。「農育」、つまり農業のある暮らしに、大人の美しい生き方と子どもの主体的な学び場がある教育のあり方を問い、園教育において実践する。平成20年度は、文部科学省学校施設評価システムのパイロット事業に取り組む。

ある教育のあり方を問い、園教育において実践する。平成20年度は、文部科学省学校施設評価システムのパイロット事業に取り組む。

幼児期に体験したことは、人生においていつでも帰ってくるので、「心の故郷」になります。幼児期に五感でとらえ身体で試したものが、自然のにおいや感触であるなら、自然の大切さを守ることができるようになり、愛情あふれる人とともに過ごせば、人や社会のために自己を發揮し貢献できる人になるでしょう。子どもが大人になったとき、どんな「心の故郷」を持っているてほしいかを周囲の大人が考えるようにしたいものです。保育環境で考えると、子どもたちの「心の故郷」を形成する中心の場所は、やはり園庭にあると思います。野山、田畑、川、海；地球の表情（自然）をコンパクトにもった園庭が理想的です。そのような環境で幼児期にしっかりと遊び、過ごすことは、未来社会への確かな人間形成であり、多様な文化やいのちとの共生を学んでいることなのだと思えます。

子どもが過ごす  
保育環境の大切さ

小部幼稚園園長 片山耕修





**白井 利江さん**

優衣(ゆい)ちゃん(4歳・左)  
伶奈(れな)ちゃん(3歳・右)

長女はいつも私にベッタリで、集団の中に入っていくのがあまり得意な子どもではありませんでした。なので、2歳児からの導入保育に興味を持つようになり説明会に参加してみました。その時、幼稚園のトイレがスゴく綺麗なことに思わずハッとさせられました。看護師だった頃の経験から、「水廻りがキレイなこの園は信頼できる!」と思い、入園を決めました。



**佐藤 久美子さん**

夢月(むつき)くん(2歳・左)  
蒼悟(そうご)くん(5歳・中)  
萌香(もえか)ちゃん(7歳・右)

「あそこの幼稚園に行きたい!」と娘からお願いをされたのをきっかけに、幼稚園の見学に行ってみました。年少から年長まで2クラスずつの小規模園だったこともあり、どの先生も子どものことをきちんと覚えて下さいました。その姿勢にとても好感が持てました。小規模園ならではの目の行き届いた保育に安心できたこと、また娘の希望する園でもあったことから決めました!



**岩本 益子さん**

沙紀(さき)ちゃん(6歳)

優先順位としては、まずは先生、園内の第一印象。できれば少人数制。最終的には子供たちの意見を聞いて。私自身『とにかく遊ぶ』がモットーなので、できるだけ自由な園に決めたいと思っていました。

上の子は割と集団に馴染みやすいタイプだったので、早めに集団生活にいれようと私立に、下の子は性格が正反対なので、もう1年一緒に遊び地元の公立に通わせることにしました。



**末永 佐和子さん**

涼太郎(りょうたろう)くん(5歳・左)  
知真(かずま)くん(3歳・右)

私がこの園に決めた1番の理由は「少人数制で、先生方が1人1人をよく見て下さる」ということでした。未就園児の会にも参加した際の、園の雰囲気がとても良かったので、ここなら安心して子どもを通わせることができると思いました。また、友人から幼稚園についていろいろと話を聞けたこと、ずっと仲良かったお友達がいたことも大きかったですね!



**山本 由香さん**

大智(だいち)くん(5歳・左)  
茜里(あかり)ちゃん(3歳・右)

私は子ども達に、園生活の中で「勉強」の知識ではなく、思いっきり遊び、遊びの中から生きていく力の基礎や心、夢などを学び、育て、心身ともに健やかで、のびのびした子どもになってほしいと願っています。幼稚園を選ぶ際、この思いと、実際に園の先生から聞いたその園の教育方針との一致点が多い園を選びました。

## 2 ビューティー | MAP C-3

### 着付けは神業、ハートはポカポカ シャレード美容室

市内でも指折りの老舗美容室。入口にはスロープが設置してあるので、子どもからご年配の方まで安心して利用することができます。トイレが広いのも小さい子ども連れにとっては便利です。また、着付けは熟練の技で、お祝い事のときは大助かり。小さい子どもを連れていくときには予約が必要ですのでご注意ください。



- 所在地/山口市湯田温泉3-1-17 ●TEL/083-922-5877
- 営業時間/8:30~18:00 ●店休日/第1・3日曜日、毎週月曜日
- 駐車場/有(4台 ※満車の場合は向かいの有料駐車場駐車券配布)



寺内文子さん

#### Check! ココがおススメ!

子ども連れでは、なかなか行くことができないのが美容室です。シャレードのオーナーは「子どもを預けるところがなくて困っているお母さん、お子さんと一緒に連れていらつしやい」と温かい言葉をかけてくださいます。母のようなぬくもりが溢れている美容室です。

# ママのおススメ ショップ

file.01

子ども連れでも安心して入れるお店、楽しめるお店を、  
やまぐち育児サークルネットワークぶちネットのメンバー  
が徹底調査!

#### ※編集部より

スムーズに進むと思っていたお店取材。しかし、掲載を断られることが幾度もありました。その理由は「マナーの悪い親が増えて、他のお客様に迷惑になると困るから」という私たちにとって、とても悲しい言葉でした。一度自分の行動を振り返ってみてはいかがでしょうか?

## 1 書店 | MAP C-3

### みんなにやさしいまちの本屋さん

#### 宮脇書店 コープ湯田ブックセンター

宮脇書店では、毎月第2土曜日の14:00から「おはなし会」を開催しています。パネルシアターや読み聞かせなど、毎回とても充実した内容です。また、絵本の良書がたくさん取り揃えられているので、お気に入りの1冊がきっと見つかります。また、本を購入する時にコープのポイントカードが使えるのでおトクです。



- 所在地/山口市熊野町5-20 ●TEL/083-922-0118
- 営業時間/10:00~23:00 ●店休日/なし
- 駐車場/有(55台) ●MEMO/禁煙



定本見菜子さん

#### Check! ココがおススメ!

小さなテーブルと子ども用イスがあるので、ゆっくりと絵本を選ぶことができます。「大人も楽しめる絵本」コーナーが常設されていますので、子どもと一緒に絵本の魅力にハマってみるのもいいかも知れません。今年の秋は、親子揃って読書を楽しみましょう!



- 所在地/山口市朝倉町8-72 ●TEL/083-922-7877
- 営業時間/11:00~17:00 ●店休日/月・火・水、第3日曜日
- 駐車場/有(5台) ●MEMO/禁煙



### 3 飲食店 | MAP A-3

## こだわり素材の「本物」のパン コーナーストーン

「本物のパンを食べたいならココ！」と評判のお店です。秋川牧園の牛乳と卵を使用したパンは、すべて店主のオリジナルレシピ。食パンやフランスパン、イタリアパンの「チャパッタ」はそのままでも、具をはさんでもおいしいです。クロワッサンもサクサクで絶品。包装は最小限なので、マイバッグは忘れなく！



- 所在地/山口市吉敷下東1-2-3 ●TEL/083-920-8077
- 営業時間/10:00~19:00 ●店休日/毎週水曜日
- 駐車場/有(4台) ●MEMO/禁煙



勢登よしえさん

#### Check! ココがおススメ!

里帰りをするときには、ここのパンをお土産としてよく持っています。パン好きな義母も大満足の味です。ガーリックラスクは、大人の味でワインにも◎。人気のシフォンケーキは予約した方が確実です。場所が少しわかりにくいですが、探しても行く価値があります！

### 4 ギャラリー | MAP A-1

## 自然の中で 自然体で 陶織工房 南来琉

ご主人が制作された食器や置物などの陶芸品と、奥様が染織されたストールやタペストリーが展示・販売されています。子ども用の食器はとても使いやすいので、贈り物にもおススメです。また、親子で茶碗の絵付けを体験できるコースもあります。(※要予約2,000円/個) 店名の「なんくるー」は、お2人が長年過ごされた沖縄の方で「自然に」という意味だそうです。



宇尾野芳子さん

#### Check! ココがおススメ!

昨年、4歳になる息子が茶碗の絵付けに挑戦しました。とても楽しくて、私も思わず童心に帰ってしまいました。そのとき絵付けしたお茶碗は今も使っています。子どもの成長の記録にもなるのでおススメですよ！息子がもう少し成長したら、また一緒にいきたいですね。

### 5 家具 | MAP B-3

## 木のぬくもりを生かした手づくりの家具たち

## WOOD CRAFT SUN

「お客様に永く愛される家具」をモットーにしているカントリー家具工房。木の香りがいっぱいの工房には、木のオモチャから家具に至るまで様々な商品が置いてあります。木の自然な風合いを活かしたオリジナル家具は、サイズ変更にも気軽に対応してもらえます。もちろんオーダーメイドも可能です。今後はショップとして展開されていく予定ですとのこと。



- 所在地/山口市泉町1-64 ●TEL/083-924-2010
- 営業時間/11:00~18:00(電話の上、来店ください) ●店休日/不定休
- 駐車場/有(2台) ●MEMO/トイレ無
- ホームページ▶ <http://www.c-able.ne.jp/~w-c-sun/>



井上典子さん

#### Check! ココがおススメ!

口数の少ない店主ですが、商品については熱く語って下さいます。数ある商品の中から、私がおススメするのは、店主の優しさが伝わってくる「キッチンセット」。代々受け継いでいきたいと思わせてくれる逸品です！

## 7 衣服・雑貨 | MAP A-3

こだわりの服や雑貨に出会えるお店

### Clair クレル

ナチュラルテイストの洋服がいっぱいのお店。サイズも60cm~160cmと豊富に取り揃えられています。靴、帽子、バッグなどの小物も充実している。子どもとお揃いを楽しむことも可能。キッズスペースや入口のスロープなど、子ども連れにとってもうれしい配慮がされている点も見逃せません。メール会員になると、毎週おトクな情報が配信されてきますよ！



- 所在地/山口市泉町9-1 ●TEL/083-924-7756
- 営業時間/10:00~19:00 ●店休日/不定休
- 駐車場/有(約60台 ポウリングの森) ●MEMO/禁煙
- ホームページ▶<http://www.clair-bk.com>



吉賀和美さん

#### ☑ Check! ココがおススメ!

店内に入ると目に飛び込んでくる、かわいい服と雑貨の数々。アクセサリはすべて手作りの1点モノ。また雑貨も、県内ではクレルでしか手に入らないものばかりです。ママも子どもも大満足のステキな1着が見つかります！

## 6 飲食店 | MAP A-4

大豆を堪能できるお店!

### とうふ工房 大豆畑

大豆畑のお豆腐は、店舗奥の自社工場で厳選された材料を使い、丁寧に作られています。「豆腐ドーナツ」と「豆乳プリン」は、栄養満点で子どものおやつに最適。また、「豆腐ドーナツ」には卵が使用されていないので、アレルギーのお子さんでも安心して食べられます。お買い物をするとう乳のサービスもありますよ。おからはなんと無料です！



- 所在地/山口市吉敷下東2-2-32 ●TEL/083-921-5251
- 営業時間/10:00~18:00(土曜日のみ8:30~18:00) ●店休日/毎週日曜日
- 駐車場/有(5台) ●MEMO/アレルギー対応食品あり 禁煙
- ホームページ▶<http://machi.goo.ne.jp/083-921-5251>



西岡繁美さん

#### ☑ Check! ココがおススメ!

こだわりのお豆腐は、大豆の旨味が十分に味わえてとってもおいしいです。ウチの子どもは豆乳プリンが大のお気に入り、いつもベロリと食べちゃいます。食卓に欠かすことの出来ないお豆腐の専門店があるって、主婦としてはうれしいですね！

## こんな施設もチェック!

- 8 湯田公民館  
●山口市湯田温泉5-50 | MAP B-3  
母子保健推進員さんや育児サークルも活動されています。 TEL / 083-922-8218
- 9 山口ファミリー・サポート・センター  
●山口市湯田温泉5-1-1(山口婦人教育文化会館内) | MAP C-3  
子どもの一時預かりのサポートを行っています。まずは会員登録を。 TEL / 083-928-4150
- 10 子育て支援交流広場 ちゃ☆ちゃ☆ちゃ  
●山口市湯田温泉5-2-13(市児童文化センター2F) | MAP C-3  
乳幼児を持つ親子の交流の場。火曜~土曜10時~16時開館。 TEL / 083-922-4325

- 11 楠木保育園  
●山口市楠木町1-44 | MAP B-2  
0~2歳児のためのおひさまクラブを開催しています。 TEL / 083-923-1722
- 12 湯田幼稚園  
●山口市湯田温泉1-3-2 | MAP C-3  
月1回未就園児の会「ももちゃんクラブ」を開催しています。 TEL / 083-922-2608
- 13 高田公園  
●山口市湯田温泉2 | MAP B-4  
白狐がモチーフの遊具は、小さい子どもも安心して遊べます。

# 遊びの「ミツ」

協力=たんぼぼ保育園

「遊び」に隠された、子どもの「ココロとカラダを育むヒミツ」を紹介します。

「今回の「ミツ」

みんな大好き「よーいドン！」



## 車

の入ってこない小道や広場、公園はありませんか？一本道で風を切りながら走るの、開放感そのもの！安全な場所さえ見つければ、一番シンプルで最高の「遊び」かも知れません。

あんよが出来るようになったばかりの頃は、すぐにトコトコかきだして、見ている大人は、「どこに行くの？」「転ばない？」「とヒヤヒヤドキドキ。…ですが、どうぞ見守ってあげてください。一人歩きを繰り返す中で、脚力やバランス力が身に付いてきます。歩くことが安定すると、自由に手を使えるようになります、その機能も発達していくのです。

「まてまて」と追いかけて遊びをしたり「あの木まで走ってみようか？」「あのジャングルジムにタッチしてごようか？」など、子どもの発達に応じて大人も一緒に走ってみてはどうでしょう？小さい風を持って走るのも楽しそうですね。身近な大人とやりとりしながら遊ぶことで、「走ると楽しい！」そんな気分を乳幼児期にしっかりと体験させてあげたいですね。追いかけて、鬼ごっこなどは一見単純な遊びのようですが、実はいろんな動きの要素がいっぱいです。鬼から逃げるために全速力で走る。ピタッと止まる。相手を追いかけたり、相手の動きを見ながら向きを変える…。ワクワクハラハラの遊びをしながら、自分自身の体をコントロールする力も知らず知らず身につけていきます。こうして体全体を使った複雑な動きが次第にできるようになり、心肺機能も高まっていくのです。

秋は運動会シーズン。走る楽しさ。子どもも大人も満喫してみませんか？

# 隣の朝ごはん

みんなは、どんな朝ごはんを食べさせてるの？  
あるご家庭の1週間の朝ごはんを拝見！

協力=栄養士ネットワークほこぼこ

## 今回のご家族 | 大木さんファミリー

パパ(30代) ママ(30代)  
長女 蛭ちゃん(小3) 次女 楓ちゃん(小1)  
三女 桜ちゃん(1歳9ヶ月)  
の5人家族

※今回は三女 桜ちゃんの朝ごはんを紹介します。



赤米入りごはん



牛乳

納豆

ミネストローネ

大木さんファミリーは、いつも家族そろって5人の朝ごはん。3人姉妹の末っ子、桜ちゃんは、ちゃんと「いただきます」「ごちそうさま」ができます。食べることが大好きな桜ちゃん。好き嫌いもほとんどなし。そんなママのお悩みは、桜ちゃんの「食べすぎ」。食べるスピードも速いので消化が心配なのだとか。起きたらすぐ食べたい桜ちゃんに牛乳を与えると、これまた2〜3杯をゴクゴク。これって、飲ませすぎ

では？と気になるそうです。そんな桜ちゃんへのママの工夫は、おにぎりを焼きおにぎりにする、パンをときどきベークルにする。なるほど！「カミカミ作戦ですね。ついつい毎朝ワンパターンになりがちなのもお悩みだとか。でも、一週間のメニューを拝見すると、とってもバラエティー豊かです。お庭の野菜やご近所さんのおすそわけも。のびのび育つ3姉妹のヒミツが実はここにもありそうです。

### MON 月曜日 | ひじきと玉子のせごはん、ミネストローネ、牛乳

ママ「大好物ばかり。ひじきは、入れられる物は何にでも。ミネストローネは野菜を食べてくれるのでよく作ります。」

### TUE 火曜日 | ごはん、飛び魚のおらと豆腐のお吸い物、納豆、酢の物、牛乳

ママ「桜は納豆が大好きで1パックペロリ。酢の物も魚も大好きです。酢の物は近所のおばあちゃんが作って持ってきてくれました。」

### WED 水曜日 | ごはん、納豆、切り干し大根、味噌汁、牛乳、りんご

ママ「納豆にはすりごまをプラス。桜、食後に、テーブルの上のりんごを見つけておならり〜1/8切れを与えました。」

### THU 木曜日 | ベーグル、玉子(トマト、ペーコン、チーズ)、レタスと人参のスープ、牛乳

ママ「桜はパンが大好きで、ものすごく朝食いしてしまうので、あえて食べたえのある物を選んでます。」

### FRI 金曜日 | 赤米入りごはん、納豆、味噌汁、野菜の漬物、牛乳、ひじき入卵焼き、りんご

ママ「桜、朝一番に起床。朝ご飯が待てないので、大急ぎで味噌汁を、野菜の漬物は苦手そう。お姉ちゃんたちも大好きなひじき入卵焼きは、ペロリ。」

### SAT 土曜日 | サンドイッチ、チキンナゲット、バナナヨーグルト、牛乳

ママ「サンドイッチはお姉ちゃんたちが作ってくれました。桜は結局1/4を6切れ食べました。」

### SUN 日曜日 | 食パン、キュウリ、ウィンナー、味噌汁、バナナ、牛乳

ママ「桜、最近では生野菜や緑の野菜をあまり食べないので、味噌汁にキャベツを入れたらパクパク食べてくれました。」

#### 栄養士ネットワーク

#### ほこぼこさんからのメッセージ

朝食を食べない子が増えているようですが、大木さんのお宅は素晴らしいですね。毎日8時半には就寝されているようで、睡眠たっぷりだから朝から食欲もモリモリ。生活リズム、大事ですね。牛乳は、桜ちゃんなら一日200ccくらいが適量。腹ペこ対策には前夜の準備がポイントかも。野菜を切っておく、お握りを用意する…。朝食はその家庭のオリジナルのワンパターンで十分。家族が一日元気で過せるように、毎日しっかり食べさせてあげてください！

# 我が家のルール

## 第1回 ～おこづかい～

どこの家でも、その家なりのルールがあるもの。毎回ある家庭にお伺いしてその家のルールをお聞きするコーナー。第1回のテーマは社会生活の第一歩(?)「おこづかい」について。

### 今回の「我が家」〈和田家〉

ママ:有希(ゆき)さん(35歳)  
長男:侑也(ゆうや)くん(10歳) 長女:明莉(あかり)ちゃん(7歳)

金銭感覚を身に付けながら、お金や物を大切にすることを養ってほしいですね。

「必要なもの」と「欲しいもの」

小学5年生と2年生の2人のお子さんを育てながら、家事に仕事に忙しい毎日を送っている和田さん。兄の侑也くんには、毎月決まったおこづかいを渡しているのだとか。

「私自身、幼少時代にもらっていた記憶があり、息子もそろそろ必要かと思ひ、主人と相談して決めました。周りにもらっているお友達もいて、息子自身も気になっていたので基本的な決め事は、月額200円で、何を買うかは事前に相談が必要。自己申告制のため、侑也くんが言うのを忘れた月はおこづかいは無し。お年玉などの臨時のものは、お札は銀行に貯金、小銭は子どもに渡しているそう。」

「いつもあげたっけ?」「もらったっけ?」という感じですね(笑)。文房具などは基本的に「必要なものは私が買い与えています。その他にどうしても欲しいものがあれば、おこづかいの中からやりくりさせています。失くしたり壊れたものは買い替えますが、何でもOKという訳ではないんです。消しゴムひとつにして、最後まで使い切ってから新しい

ものを買う。物を大切にすることが前提なんです。買う前に本当に必要なものかどうかは、親子で話し合っ決めていきますね。」

性格に合わせてアドバイス

おこづかいを通して、子どもたちにお金や物の大切さを伝えたいという有希さん。それぞれのお子さんの性格に合わせてアドバイスしているのだとか。

「息子には、大きくなったからたくさんお金が必要になる時があるから、それまで貯めておこうねと言ってあるんです。本人も「もったいない」といって、なかなか使おうとしないんです(笑)。それに比べて、娘は浪費家の傾向があるので、日頃からよく考えてから買おうねと言っていきます。子どもへの性格に合わせて対応していきますね。」

おこづかいから学べること

物を大切にすること、必要なものと欲しいものとの違いを身に付けるなど、おこづかいから学べることは多いです。

「学校で集める募金や、先生が退職される時のお花代などは、自分たちのおこづかいの中から出させています。お金は人の役に立つという認識も生まれるかと。息子は自分のお金を持つことで、「いったん貯めてから使う」という管理能力が身につきました。小学生のうちはこのまま、中学生になれば交友関係や行動範囲も広がっていくでしょうから、徐々におこづかいをアップしていくことが、高額なものを購入するときは相談してほしいですが、ある程度は子どもへの自主性にまかせていきたいですね。」

### ■我が家のルール

月額200円。何に使うかは事前に相談が必要。学用品など「必要なもの」は親が買い与え、それ以外に「欲しいもの」があれば、おこづかいの中からやりくりする。



堅実派の侑也くんは、もらったお金は全て貯金。お財布や貯金箱に分けて入れている。妹の明莉ちゃんは、可愛いキャラクターの貯金箱を使用。侑也くんのおこづかい月額は、好きなトレーディングカード1枚が買える設定だが、一度買って好みのものが入っていなかったため、それきり買わなくなってしまったのだとか。



ノンフィクション漫画  
子育て日記

「リフレッシュ」!

作 繪 山 寺 わか な







## CASE 4

川上 美香さん

うちの場合は、39度を超える高熱が2日以上続く時や溶連菌感染症やインフルエンザなど、早期に受診しなければならぬ感染症が疑われる時に受診します。また、嘔吐・下痢がおさまらず栄養がとれない時、もしくは脱水症状が見られる時、外科的処置が必要と思われる時も受診するようにしています。これらにあてはまらない場合はホームケアで対応し、判断に迷う時は看護師の姉や友人に相談します。



## CASE 2

宮崎 亜紀さん

うちの子の病気は概ね発熱から始まります。受診の判断材料は食欲と元気。高熱でも水分が摂れ、遊ぶことが出来れば1~2日は様子をみます。しかし、鼻水や咳が同時に出るようだと、受診します。また、夜間診療所には行かず、なるべくかかりつけに行ったり、幼稚園や小学校での流行りの病気には注意をしています。ただし、2人とも肺炎等で入院経験があるので、違和感を感じたら、小さな症状でも受診するようにしています。



## CASE 5

福田 由起子さん

長男を保育園に預けていた頃は、風邪で熱を出すことが多く、保育園から呼び出しがあった時は、すぐに小児科に受診して帰宅していました。仕事をしている時は軽症でも早めに病院にかかり、症状を悪化させないよう気をつけていました。育休中の今はゆっくり看られるので、熱が出ても機嫌がよかったり食欲がある場合は安静にさせ水分補給に気をつけてます。2日経っても熱が下がらない時は受診しています。



## CASE 3

山本 カヨさん

まだ子どもが小さいので、今のところあまり病気をしていません。子どもを受診させた経験そのものが少ないのですが、発熱は38度を目安にし、機嫌がひどく悪かったり、咳、鼻水などがあれば受診するようにしています。でも、生後初めて発熱したときはすぐに受診しましたね。また、鼻水をサインに中耳炎がかなり長引いた経験があるので、鼻水が出ると早めに耳鼻科を受診するようにしています。



## CASE 1

セネック 良子さん

本人がツライときはなるべく静かに休ませるようにしています。だから、変調があっても基本的にはしばらく様子を見ますね。受診の目安としては、39度以上の発熱や、遊ぶ元気がなく、ぐったりしたときなどです。また、自分で水分が摂れなくなったときやけいれん、湿疹などの特異な症状があるときは受診します。それ以外は、子どもができるだけ楽に過ごせるよう、家で見守るようにしています。

ママたちが  
病院に連れて  
いくとき

協力すこやか育ち隊

子どもの健康について

# 30 Kids Snapshot

Q.ママと一緒に  
よく遊びに行くところは？



15  
心海(ここみ)ちゃん(1歳2ヶ月)  
A.お友達のおうち



10  
舞衣(まい)ちゃん(1歳)  
A.キラ◇きら



05  
史龍(しりゅう)くん(5歳10ヶ月)  
A.近所で虫捕り



16  
朋也(ともや)くん(10歳)  
A.維新公園



11  
瑛穂(あきほ)ちゃん(1歳11ヶ月)  
A.わこの会



06  
歩育(あひ)ちゃん(2歳3ヶ月)  
A.藤尾山公園、維新公園



01  
駿平(しゅんべい)くん(5歳8ヶ月)  
A.藤尾山公園



17  
優羽(ゆう)ちゃん(3歳7ヶ月)  
A.児童センター、お友達のおうち



12  
慧真(けいしん)くん(1歳3ヶ月)  
A.ちゃ☆ちゃ☆ちゃ



07  
さくらちゃん(2歳4ヶ月)  
A.キラ◇きら、維新公園



02  
隆平(りゅうへい)くん(2歳11ヶ月)  
A.近くの公園



18  
優太(ゆうた)くん(0歳4ヶ月)  
A.おばあちゃんち



13  
梨々香(りりか)ちゃん(4歳11ヶ月・左)  
俊丞(しゅんすけ)くん(2歳1ヶ月・右)  
A.児童センター、図書館、おばあちゃんち



08  
姫雅(ひめか)ちゃん(1歳9ヶ月)  
A.キラ◇きら、めばえ保育園



03  
恭平(きょうへい)くん(10歳7ヶ月)  
A.セミナーパーク



19  
伸太郎(しんたろう)くん(5歳)  
A.中央公園、YCAM、パークロード



14  
彩笑(さえ)ちゃん(1歳4ヶ月)  
A.お友達のおうち



09  
遼人(はると)くん(3歳2ヶ月・右)  
あざみちゃん(0歳9ヶ月・左)  
A.亀山公園、図書館



04  
拓斗(たくと)くん(1歳9ヶ月)  
A.友達の家、近所の公園



直哉(なおや)くん(3歳9ヶ月)

A. イベント、公園



群史(ぐんじ)くん(1歳4ヶ月)

A. 維新公園



あかりちゃん(5歳6ヶ月)

A. 中央公園



玲南(れな)ちゃん(3歳8ヶ月)

A. 公園、イベント、お友達のおうち



康平(こうへい)くん(1歳11ヶ月)

A. 公園



凧人(ひろと)くん(1歳6ヶ月)

A. 児童センター



みのりちゃん(2歳11ヶ月)

A. お友達のおうち



明日飛(あすと)くん(0歳7ヶ月)

A. 支援センター、お友達のおうち

30

ご協力  
ありがとう  
ございました。



綾世(りょうせい)くん(3歳9ヶ月)

A. 楽楽楽、ちゃちゃちゃ



織子(よりこ)ちゃん(3歳9ヶ月)

A. 維新公園



愛美(まなみ)ちゃん(2歳)

A. 支援センター、お友達のおうち

実録  
ガンバレ!!  
パパ

「ドツキリ! 先回り」

作: 信さん  
絵: 山寺わかかな





ママのロコミ情報 ~ママコミ~

このコーナーでは、みなさまから寄せられたお役立ち情報、オススメ情報をご紹介します。ドシドシ情報をお寄せ下さい。お待ちしております！

山口市立中央図書館で、貸出の利用カードを作る時にパスワードを設定しておく、インターネットで本の予約ができるようになります。また、受け取り場所を「公民館や移動図書館「ふっくん」」に指定しておく、家の近くの公民館で受取ができるので、とても便利です。予約した本が準備できると、電話かメールで知らせてくれます。また、託児(有料)が利用できるのも、ゆつくりと本を選ぶことができます！

ペンネーム：読書ママさん

子どもが食べられるものがないので、焼肉屋にはなかなか連れて行くことができませんでした。でも、吉敷にある秋山は、おにぎりや唐揚げなどお子さまメニューが豊富なので、気軽に行くことができます。お隣にあるAKYAMAも、お寿司を子ども用に小さく握ってくれるのでオススメです！

ペンネーム：大将さん

ウインズ小郡は、滑り台あり、砂場あり、ふわふわワトランポリンありでとても楽しいです。三輪車、車などの遊具の無料貸出しもしてくれます。競馬の開催日でなかったら、10人位集まれば利用予約ができます。サークルやグループでよく活用しています。

ペンネーム：クミコさん

山口市葵町にあるユミの歯科は、保育士の資格を持ったスタッフが、治療中子どもを面倒を見てくれます。予約をする時に、小さな子どもがいることを伝えておくといいですよ。小さな子どもがいると、歯医者に行くことも大変なので、ほんとに助かります。

ペンネーム：アベレーザさん

生まれたばかりの赤ちゃんは、頭を授乳用のU字型クッションに、足を座布団や枕にのせて寝かせると、ほんとにぐっすり眠ってくれます。お母さんのお腹の中にいたときのようになり、丸い姿勢になるのがいいそうです！それに、頭がまっすぐ上を向くので、頭の形を良くするのにもイイですよ。

ペンネーム：ポルさん

みなさまからの投稿をお待ちしています！

次回トークテーマは

「うちの子の困った癖！」

官製ハガキ、またはEメールに、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、職業、トークテーマ、オススメ情報、ペンネームをご記入の上、右記までお送りください。採用された方の中から抽選で3名様に、図書カード1,000円分を差し上げます！

ハガキ

〒753-0043 山口市宮島町5-13  
セントラル広告ビル4F 株式会社セントラル広告  
mamatoko事業部「ママコミ」係

パソコン

[http://www.mamatoko.com/kuchikomi\\_form/](http://www.mamatoko.com/kuchikomi_form/)

携帯は  
こちらから



※いただきました個人情報は、mamatoko誌面作成のためのみに使用し、ご本人の同意無しに第三者に開示・提供することはありません。  
※当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

# 投稿

## 井戸端会議

今回のトークテーマ

### 「うちの子の困った癖!」



我が家の4才になる息子は、いつの頃からか(多分、授乳をやめた10カ月あたり)私の耳たぶを触らないと寝られないヘンな癖があります。夜中でも眠りが浅くなると、ゴソゴソと耳探しに。特に、右耳が好きらしいのですが、ピアスの穴のシコリのようなコリコリがいいようです。ピアスをしてる人、数人で試したけど、やっぱりママじゃないと眠れないらしく、嬉しいようなうっとりするような…。幼稚園入園を機に、お耳卒業するつもりがまったくダメです(笑)。何才まで触って寝るのかなあ?

「ペンネーム」真澄さん

2歳になる男の子ですが、靴を反対に履かないと気が済まないみたいで、履き替えさせるとご機嫌ななめ…。反対に履いた方がピッタリして気持ちいいらしいと聞きますが、ホントでしょうか?母は困ってます。

「ペンネーム」チュウチュウmamakun

ウチの1歳過ぎの息子は、ウンチのオムツ交換の時、某保険会社のアヒルのマスコットを持って「アヒルンルン♪アヒルンルン」と歌いつづけます。オムツの交換が案外とても助かるのですが、しばらくするとアヒルをむしゃむしゃと食べはじめます!!アヒルを取り上げようとする、激しく怒って手のつけようがありません…。歌声はカワイいんですけどね(笑)。

「ペンネーム」黒砂糖さん

もうすぐ3歳の我が息子。とても笑い上戸で困ってます。お店のキッズスペースで遊んでたときのこと。年長さんくらいの知らないお兄ちゃんのジャンプする姿にはまり、何かにとり付かれたように、笑い転げてました。あまりのハマリように、道行く人も不思議そうに見ていました。何が一体おもしろいの??

「ペンネーム」ニューサンキンさん

3歳になったばかりの息子の癖は、寝る時に私の首を触りながら眠りにつくという癖。眠くなると、私が車を運転中でも「首」と言い出します。首のシワが増えてしまいうんじやないかと、ちよつと心配です。

あとはやたらとDVDのセリフを覚えてどこでも言う癖。特に今のブームは「千と千尋」の「うん?何か臭いぞ人間臭いぞ」笑。先日モスパーで赤ちゃん連れの親子に近づき「うん?何か臭いぞ人間臭いぞ」と何回も言ってます。言われた方は嫌な感じですよ。怒る人もいるんじゃないかと焦ります。

「ペンネーム」シュウさん

ウチの子の困ったクセは、足の指の二オイを嗅ぐことです。しかもかなりすっぱい二オイ!車に乗ると必ず嗅いでいます。そして私にも強制してきます。「クサいっ!」て言うとなぜか喜びます。自分の二オイで安心するのかなあ?でも外出先では止めて欲しいです。

「ペンネーム」せんばいさん



みなさまからの投稿をお待ちしています!

次回トークテーマは

### 「あなたのストレス解消法は?」

採用された方の中から抽選で3名様に、図書カード1,000円分を差し上げます!

投稿方法は巻末をご覧ください。

