

子育て家族応援フリーマガジン

ママトコ

# mamatoko

Vol.3 2009.01 JANUARY

特集

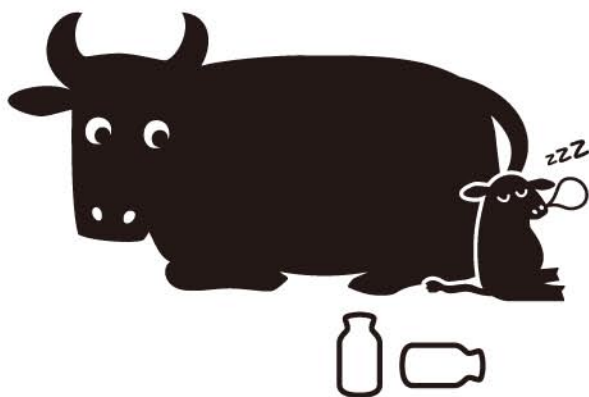
子育て  
なんでもトーク

FREE  
0円



## 子育て家族応援フリーマガジン

「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.3 | Contents

- 05 ママインタビュー 育児サークル「たんぽぽ母親クラブ」代表 坂本典子さん
- 08 子育て日記
- 09 特集 mamatoko 子育てなんでもトーク
- 13 pick up! 遊び場
- 15 ガンバレ!! パパ
- 16 ママ調査隊がゆく!
- 20 プロが伝授! カンタンレシピ
- 21 遊びのヒミツ
- 22 30 Kids Snapshot
- 24 耳より掲示板
- 26 今知っておきたいKEYWORD
- 27 隣の朝ごはん
- 28 我が家のルール
- 29 投稿 井戸端会議
- 30 お年玉プレゼント企画 子育て川柳募集
- 32 おススメイベント情報
- 34 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husyuh  
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ぐみ  
栄養士ネットワークぽこぽこ、まっぶら〜連  
CAP西京

# 仲間がいれば 子育てはもっと楽しくなる！

育児サークル「たんぼぼ母親クラブ」代表 坂本 典子さん

楽しく生きる、自分らしく生きる。

さまざまな分野で活躍されているママさんに

子育てや普段の生活についてのお話を伺いながら

いつまでも輝くママ、女性であるためのヒントを探っていきます。

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





# お

手製のワンピースに身を包んで登場してくださった坂本さん。一歳になる娘の結花(ゆいか)ちゃんの服も手作りなんだとか！忙しい子育ての中、育児サークル「たんぼぼ母親クラブ」の代表として活躍されている坂本さんに、サークル活動や子育て、プライベートな時間の過ごし方などについてお話を伺いました。

## 育児サークルとの出会い

■サークルの代表になったきっかけは？

子育て支援交流広場「ちゃ☆ちゃ☆ちゃ」に遊びに行ったときに、以前勤めていた保育園の保護者の方のためにたまにお会いしたんです。その方が育児サークル「たんぼぼ母親クラブ」の役員をされていることを知り、参加させていただくことに。未経験者ですし、子育てをしながらサークル運営って大丈夫かなと思っていましたが、9組の役員さんたちがワイワイ楽しそうに企画されているのを見て、「じゃあ私もやってみようか」と軽い気持ちからお引き受けしました。

■どんな活動をされているのですか？

未就園児を対象に、親同士、子ども同士の交流を深めることを目的として、第2・第4火曜日、湯田公民館を中心に活動を行っています。主な内容は、手遊びや影絵、リトミック、スタンラリーなど。季節に応じてクリスマス会や遠足なども行っています。

■活動をしていて良かったことは？

初めての子育ては不安の連続。誰かに相談したくても、近所にママの友達はいないし、今まで仲が良かった友達の中にもまだママになった人がいない。それが悩みでした。たまに保健センターで行われる身体測定でお会いするお母さんとは、その場だけのお付き合い。お友達同士で参加されている方が多かったので、その

輪の中に自分から積極的に入っていくのは難しかったですね。でも、サークルの役員になったことで、自然にママの友達が増えて、会う機会も増えました。もちろん活動内容についての話もしますが、子どもについての話もします。いろんな育児の悩みを相談したり、情報を交換したり。子育ての仲間ができたのは、とても心強かったですね。代表になったことで、いろいろな所でママさんたちに声をかけてもらえるようにもなりました。地域につながるができる良いきっかけになりました。

■サークルに参加するようになって、お子さんに変化はありましたか？

最初は私にべったりで離れようとしなかったのですが、回を重ねるにつれて、お友達の顔を覚えて一緒に

遊ぶようになりました。今では積極的にみんなの輪のなかに入っていくようになりました。

子どもとの暮らしにゆったり向き合う

■ママになって生活はどう変わりましたか？

子どもを産むまでは、仕事オンリーの生活で、毎日せかせかしていました。今は生活全体がゆったりしているように思います。子どものためにご飯をつくったり、本を読んだり；日々のちょっとしたことにも幸せを感じられるようになりました。以前は自分のことで精一杯でしたが、周りに感謝する気持ちも芽生えました。

■子育てで心掛けていることは？

子どもの成長を見逃さないように心掛けています。娘が友達との遊びや生活の中で、日々いろんなことを吸収してぐんぐん成長している姿を見るとうれしくなります。以前は実際に保育の現場にいたのですが、自分が母親になって初めて分かったことも多く、保育士としての経験はあって自分の中から消すようにしています。先日サークルにお招きしたゲストの先生が「子どもはお母さんを選んで生まれてくる。だから感謝して育てましょう」とお話してくださいました。いつもその気持ちを忘れられないようにしたいと思っています。

■ご主人の育児参加は？

子どもが小さいときは、生活のリズムがうまくつかめなくて困りました。思うように事が進まず、やらないといけないことばかりを思いついて、マ

いろんな育児の悩みを相談したり、情報を交換したり。子育ての仲間がいると心強いですね。



育児サークル「たんぼぼ母親クラブ」代表 坂本 典子さん



坂本 典子さんの  
ある一日のスケジュール

7:00	起床、家事
7:30	子ども起床
10:00~	子どもを連れてサークル活動や 園庭開放に参加
12:00	昼食
13:00~	子ども昼寝
15:00	おやつタイム
16:00	買い物
17:00	家事
18:30	夕食
19:30	入浴
20:30	子ども就寝
24:00	就寝



### 坂本 典子さん Noriko Sakamoto

1984年生まれ。山口県山口市出身。短大卒業後、保育所に勤務。22歳のときに結婚。出産を機に退職。ご主人と長女、結花ちゃんの3人家族。現在、育児サークル「たんぽぽ母親クラブ」代表として活躍。

## 母から娘へつなぐ 手作りの心

イライラしていた時期もあります。そんなとき主人が「掃除機なんか一日かなくても大丈夫。食事もスーパーで総菜を買えばいいよ」と言ってくれて、気持ちが一掃になりました。普段はお風呂に入れてくれたり、休みの日には公園やスーパ―に連れて行ってくれたり、積極的に娘の面倒を見てくれるので助かっています。

■プライベートな時間は何をされていますか？

卒乳したころから、娘のバッグや服を作り始めました。母は洋裁が得意で、私自身いつも母のお手製のものを身に付けていましたが、正直、当時はお手製のものってちょっと恥ずかしいなと思っていました。今に

なって、それがどれだけありがたく素敵なことかが分かりました。母はいつも私のために何かを作ってくれた。その記憶は、私の中にちゃんと刻まれているんだって。そう思ったなら、私も娘のために何かを作りたいという気持ちになりました。でも、私は家庭科の授業以外ではミシンすら触ったことがなくて(笑)。母に教えてもらいながら簡単なものから作り始め、今では娘や自分の洋服も作れるようになりまし。手元に気持ちをゆくり寄せていく…その静かな時間は、自分のためのものであり、娘のためのものであります。私にとって最高に幸せを感じる時です。手を動かしていると、自分の母親もこんな想いだったのかなと温かな心がじんわり宿って、自然に気持ちがまあるくなっていくんです。

■ストレス解消法は？

毎日必ずコーヒーを一杯飲むようにしています。「今日も一日頑張ろう」という気持ちのスイッチを入れるためだったり、ほっと一息つくためだったり。ちょっとしたことですが、自分にとっては貴重な時間ですね。

■これからの目標は？

家族みんなで明るく楽しい毎日が過ごせたらいいなと思います。何かあっても大きくどーんと構えていられるような、明るく大らかなお母さんでいたいですね。

■ママたちにメッセージをお願いします。

子育てには息抜きも必要です。いつもお母さんが頑張っているのは、周りも理解してくれているはず。時には、うまく手を抜くことも必要だと思えます。

手を動かしていると、  
自然に心が穏やかになっていきます。



子育て日記

「親の背中を見て子育て」

山手わかな



# mamatoko 子育て なんでもトーク

子育てについて、仕事との両立について、みんなはどう考えている？

パパ、ママならではの視点やコメントがたくさん！  
お子さんをもつ3人の親御さんに集まっていただき、  
ホンネでたっぷり語っていただきました。

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



脇田屋 瑞恵さん

小学2年生の女の子を持つシングルマザー。出身は山口県。育児と仕事の両立で忙しい毎日を送る。残業も多く、土日に仕事が入ることも。



平田 智樹さん

3歳と生後2ヶ月の2人の女の子を持つパパ。出身は福岡県。転勤で山口へ移り住む。何よりも家族の幸せを一番に考えるやさしいパパ。



上川 典子さん

2歳と生後5ヶ月の2人の女の子を持つ専業主婦。出身は和歌山県。ご主人の転勤に伴って長崎から山口へ。ご主人が仕事で忙しいため、お子さんと過ごすことが多い。

## 山口の子育て

**上川** 公園や支援施設が多く、のびのびと子育てができる環境だと思います。私は専業主婦なので、子どもと家にもりつきりになりがちですが、たまに気分転換に子育てサークルや園庭開放などに出掛けて、ママさんたちと情報交換をしています。以前住んでいた長崎にも子育てサークルや子育て支援の場はありましたが、山口の方が多い気がしますね。

**平田** 上の子が一歳のときに山口に引っ越してきました。知り合いがいなかったせいか、妻が子育てサークルに積極的に出掛けるようになりました。私自身も子育てを通じて、人と知り合う機会が増えましたね。山口市は文化性が高く、大人も子どもも楽しめる催しが多いと思います。大人の心が豊かになれば、子どもにもいい影響を与えるはず。それをともに家庭内での楽しい会話も増えますしね。

**脇田屋** 山口は自分が一番慣れ親しんだ町なので安心して子育てができます。娘が生まれたころは名古屋で暮らしていたのですが、初めての土地でお友達も少なく、なかなかじめませんでした。買い物でスーパーの店員さんと会話をするくらい(笑)。山口に帰ってきて、中心商店街にある「とてと」に出掛けたり、子育て支援の場に積極的に出掛けていくようになりましたね。

## 子育ての心

**脇田屋** 子育てをしていると自分の自由な時間が減りますが、楽しいこともたくさん。冗談を言ったり、面白いこ

とをしてくれたり…自然に笑顔になれますよね。娘も私が忙しいのを察して、いろいろな手伝ってくれるので、助かっています。

**上川** そうですね。つらいこともありますが、楽しいこともたくさんありますよね。子どもと町に出掛けると、いろんな人から声をかけていただけるのがうれしいです。普段は主人の帰りが遅く、休日も出勤することが多いので、子どもが生まれる前までは孤独を感じていました。今は、子どもがいるだけで心強いですし、ママ友達も増えて世界が広がりましたね。

**平田** やはり子どもはかわいいですね。普段は仕事に出掛けていて子どもに接する機会が少ないので、早く帰れた日には子どもをお風呂に入れたりしています。休日でもできるだけ一緒にいようと努力しています。

## 仕事と子育ての両立

**脇田屋** 私は仕事をしているので、娘と触れあう時間は、朝の1時間と帰ってから寝るまでの2時間くらい。自分の時間はほとんどないですね。仕事が休みの日もやらないといけないことばかりです。子どものことを一番に優先したいのですが、生活していく上では仕事も大事だし、家事もしないといけない。何を優先していいのか、なかなか頭が回りきらなくなって、いつもバタバタしています。追い立てられるように毎日過ごしているの、子どもも私に話しづらいときがあるようです。ぎりぎりになって明日これがあるんだけど…と申し訳なさそうに言ってきたことがあって…それに対して「なんでもっと早く言わないの!」と子どもを責



仕事だから遅くなるのは仕方ないと分かっていても、やりきれない部分も…。



めてしまつて。子どもは私の様子を見て言えなかつたんですよ。以前、娘に「また仕事？」っていわれたときは、シヨックでしたね。

**上川** それはつらいですね。うちも主人は仕事でほとんど家にいません。朝起きてパパがいない、夜もパパがいないので、子どもたちには「いつもパパはお仕事で大変なんよ」と言葉にして、私自身にも納得させようとしています。だから、子どももパパは仕事で大変なんだと分かっているようです。

**平田** 私の場合は、自分で時間配分を工夫できる仕事なので、比較的恵まれているかもしれません。子どもが生まれてからは、なるべく家族みんなで食卓を囲めるように、仕事の優先順位をつけて、早く帰宅するようにしています。妻も夕食だけは一緒にと気遣ってくれているようで、夕食を食べる時間が家族の団らんになります。帰ったら妻が寝ていたということはあまりないですね。妻も、子どもに一日中付きっきりで疲れているんでしょう。だから、話を聞いてほしいし、実際に子どもの様子も見てほしいという思いがあるんだと思います。そのために、比較的うちの子は寝るのが遅くなつてしまふんですけどね(笑)。

**上川** 私は主人の帰りが遅いときは先に寝ています(笑)。子どもを寝かし

つけながら疲れて一緒に寝てしまふんです。専業主婦なんですけど、家事に育児とと毎日があつという間に過ぎていって、実際には自分の時間はほとんどありません。運良く子どもが2人とも寝てくれたときに、撮りためていたビデオを見たり、ゆつくりお茶をしたり。主人が休みのときに、子どもたちを預けて本屋さんに一時間くらい出掛けたり。といつてもまだ一回しかお願いしたことはないですけど(笑)。たまに母が一週間くらい滞在してくれるので、家事をお願いして、息抜きしていますね。

**脇田屋** 私の場合、日頃から娘と触れ合う時間が少ないので、お風呂がコミユニケーションの場のひとつになっています。娘にシャンプーをしているとき、その日学校であったことをいろいろ話してくれるので、私にとっては大切な時間ですね。

**上川** 子どもが大きくなつたらまた働くという選択肢もあるかもしれませんが、子どもと過ごせる「今」という時間を大切にしたいので、今のところ仕事ということは考えていませんね。

**脇田屋** うちが母子家庭なので、生活の糧として仕事はしなくてはいけない状況なんですけど、職場で年長者の方に出会うことが多い、いろいろ教えていただけるので、いろいろな意味で自分へ

平田

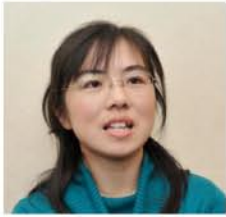
最近の子育ては、

お父さんが責められすぎ

の面もあるのでは？







脇田屋

## 娘に「また仕事？」っていわれたときは、 ショックでした。

のプラスになっていることが多いです。出産を機に一時は家庭に入っていた時期もあるんですが、今専業主婦になつたら何をしたらいいのか分からないうちも。それくらい仕事は私の一部になっていますね。正直、忙しくていっぱいいっぱいなのときもありますが、子どもの顔を見ると疲れも一気に吹っ飛びます。この顔を見るために頑張っているんだと思えますね。

**平田** 私の場合は、子どものために頑張るといふより、子どものために諦めたこともありまして。4年前からある資格をとるために、平日の夜や休日に学校に通って勉強を続けてきたのですが、2人目が生まれたときに、しばらくは資格の勉強はやめようと考えました。これからずっと仕事をしていく家族を養っていくために、それが本当に必要なことかどうかを吟味して、選択していく必要があることに気が付いたんです。子どもが生まれてみて、自分の中で優先すべきことがはっきりしてきました。今は家庭、育児を一番に考えて時間を割こうと思っています。

**上川** 私も自分のことはおいて、子どものことを優先させることが多いですね。別に何かを我慢してというつもりはなく、自分の中で子どものことは最優先なんです。映画に行ったり、テニスに行ったり…そういったことはできなくなりましたが、長い人生を考えたら、手がかかるのは今だけです。もちろん日々のちょっとしたストレスはありますけど(笑)。

**平田** どんなことがストレスなんですか？  
**上川** 些細なことなんですけど、一人でお茶をゆっくり飲むこともできないし、外食に行ってもゆっくり食べるこ

とができない。子どもが小さいのでご飯の支度も思うようにいかなかったり。出産後、そのちょっとしたことができないことで、ストレスに感じることも増えたように思います。何より、主人と接する時間が少ないのが一番のストレスかも。それが顔に出ているのか、よく主人に「怒ってる？」って聞かれるんです。仕事だから遅くなるのは仕方ないと分かっていても、やりきれない部分もあつたりして、ケンカになってしまいますね。主人も休日子どもと遊んでくれたりするので、逆に自分の時間がなくてストレスだとは思いますが…。

**脇田屋** 子どもがある程度大きくなつて一緒に遊べるようになってからお父さんも育児に参加する、という話をよく聞きますが、子どもはそんなに都合よくできてないと思います。特に女の子は相手にしてくれませんか(笑)。小さい時からの関わりが大事だと思います。でも、実際に仕事をしている上では、難しい面もありますよね。

**平田** 最近の子育てに関しては、ある意味お父さんが責められすぎの面もあるのではないのでしょうか。母親も父親も、子どもにとって、家庭にとって、その都度何が大切かを一緒に考えて話し合っていくことが一番大切なんだと思います。自分が何を考えているのかは、言わないと伝わらないですし、やはり会話が大切だと思います。

**上川** 言うタイミングもあるんですね。夫婦だからいろいろ分かるところもありますし。

**平田** 逆にそれが強みで、どうしてあげたら相手が好きかというところも心得ているわけですから、それをうまく利用したほうが、夫婦、家庭が円満

になるように思います。

**上川** でも、イヤな思いをするのは分かっていても、つい口に出してしまふことも多くて、「今日も遅いの？」どうして遅いの？とか。

**平田** 仕事が大変なときに言われると困りますね。逆に「いつも大変だね。お疲れさま」などと言われると、理解してもらえていると感じるので、相手の話を素直に聞ける気がします。言い方の問題もあるのかもしれませんが、お互いに自分の気持ちを分かってくれたいというのがあると思います。

**上川** 主人は家庭では仕事の話をおまじりしないですね。その日の面白い出来事とかは話してくれませんが。

**平田** そういふ話をされるのなら、家庭のことを大切に考えておられるんじゃないでしょうか。私も仕事の話は家庭には持ち込まないですね。

**上川** そうですね。私自身も主人に「今日はこんな楽しいことがあった」と報告できると思います。

### ストレスの解消法は？

**上川** 私はママ友達とのおしゃべりで発散。本当は主人と話せば一番いいんですけどね。あんなことがあった、こんなことがあったと話していくうちに気分が晴れます。聞いてもらえるだけで、少し気持ちがラクになるんですよ。

**脇田屋** 仕事があまくいかないときがストレスかも知れません。逆に仕事があまくいっているときは、子育てに対して余裕が持てて、うまくバランスがとれている気がします。それから、子どもが生まれてからは実家のありがたさをひしひしと感じていますね。私

の帰りが遅いので、学童が終わつてからは実母に預けています。職場の理解もあって、学校の行事や子どもの体調が悪いときも、比較的休みをとりやすい体制になっているので助かっています。

### 子どもたちに何を伝えたい？

**平田** 自分は転勤でいろいろな人に出会ってプラスになりました。子どもにもできるだけたくさんの人と接して、そのつながりを大切にしたいと思っています。

**脇田屋** 目標に向かって努力してほしいと思います。結果はどうであれ、あきらめずに前向きに進んでほしいと思います。

**上川** 飛び抜けて何ができてほしいという希望はないのですが、みんなから愛される子になってほしいと思います。思いやりのある子に育ってほしいですね。

みなさんいろいろな悩みやストレスを抱えながら、子育てに、仕事に、それぞれ工夫して頑張っておられるんですね。どちらかが豊かになれば、もう一方も豊かになる。子育てにしても、仕事にしても、より良いバランスで取り組むには、それぞれを充実させることが必要なんですよ。今日はたくさんお話が聞けて、とても参考になりました。ありがとうございます！



今回の記事は、15人のママの声を聞いて、その中から「子育てと仕事の両立」について悩んでいるママの声を集めました。正しい答えはないですが、お話を聞いていただければ幸いです。







## ヒュッテ桂谷 ランプの宿

山口市小郡上郷桂谷 TEL 083-972-8848  
(※事前に電話で確認してからお出かけください。)  
ご利用の際は、施設維持の募金にご協力お願いします!



※[ヒュッテ桂谷 ランプの宿]は自然を活かした遊び場です。通常の公園等での遊びに比べ、多少の危険を伴います。必ず自己責任の範囲内で楽しめるようお願いいたします。







「最高のオトコ」

作・信さん  
絵・山寺わか



## Report 7 製菓用品・調理道具 | MAP C-2

製菓材料のことならおまかせ

### 有限会社 わくだ商会

- 所在地/山口市下野小路267-1 ●TEL/083-922-0296
- 営業時間/10:00~17:30 ●店休日/毎週日曜日、祝日
- 駐車場/無



なかなか見つからなかったメロンオイルがココにはありました。店頭にはない商品についても相談のつてもらえます。

堀井 知美

和洋菓子やパンの材料・道具の専門店です。店内には、ケーキ型をはじめナッツ類やリキュールなど、お菓子作りが好きな方には嬉しいものばかり。ひな祭りの時期には、砂糖菓子で作ったおひな様とぼんぼりのケーキ用デコレーションセットが販売されます。菓子店などへの卸がメインのお店ですが、一般の方も気軽に買い物できます。

## Report 5 和洋菓子 | MAP C-2

60年間親しまれてきた伝統のおいしさ

### 宝来屋

- 所在地/山口市巾原3-3 ●TEL/083-922-0391
- 営業時間/11:00~19:00(日曜日は17:00まで) ●店休日/なし
- 駐車場/有(店舗斜め前に1台)



冬期限定で販売される、やわらかな口どけと濃厚な味わいの生チョコ(630円〜)は絶品です!

吉賀 和美

公設市場そばの、歴史ある和洋菓子の名店。60年間優れた品質、変わらぬ価格を守り続けています。一番の人気はシュークリーム(210円)。あふれるほど入ったフワッとろけるクリームは、生クリームとカスタードのミックス。また、伝統ある和菓子も種類豊富で、アンコたっぷりのだら焼きや色鮮やかな上生菓子などがあります。

## Report 6 飲食 | MAP C-3

本場中国の料理人達が腕をふるう

### 東天閣 1010kaku.com/

- 所在地/山口市大市町3-6 ●TEL/083-922-3339
- 営業時間/11:00~15:00、17:00~21:00
- 店休日/第1・3水曜日 ●駐車場/有(30台) ●MEMO/分煙



充実のダイクアウトメニューは、一品からの注文でもOKです。お家で本場の味を楽しむことができますよ。

井上 典子

市内でも屈指の老舗中華料理店。ラーメンや酢豚といったお馴染みのものから、豪華な宮廷料理までメニューが豊富です。また、地元食材を使い、日本人好みの味付けにアレンジしてあるものもあります。定食は6種類。人気の日替わり定食(750円)はボリューム満点です! 小さなお子様も連れに嬉しいお座敷もあります。





# ママ調査隊がゆく!

山口市内の子育て中のママたちの口コミ情報を、  
「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&報告!

## Report 3 アクセサリー | MAP B-3

世界にひとつだけのアクセサリ—

### KO silver

- 所在地/山口市中河原町3-13 ●TEL/083-921-5553
- 営業時間/12:00~19:00 ●店休日/毎週水曜日・木曜日
- 駐車場/無



名前や誕生日を入れてもらえるベビースプーンのアクセサリ(5,250円~)は、出産のお祝いや記念におすすです。

宇尾野 芳子

彫銀作家、佐伯和章さんのアトリエ兼ショップ。ピアスやリング、ネックレスなど、2坪ほどの店内に並ぶ独創的な約300点のアクセサリは、すべて手作りの一点モノ。きっと自分だけのお気に入りアイテムが見つかるはず。イベントや展示会で急にお休みになる場合があるので、お出かけの際にはお電話でご確認を。



## Report 4 餅・加工品 | MAP B-2

こだわり素材で作られた老舗の味

### 浜屋餅舗

- 所在地/山口市河原町5-1 ●TEL/083-922-1347
- 営業時間/10:00~17:00 ●店休日/毎週水曜日・木曜日
- 駐車場/有



オリジナルの「生かきもち」は、トースターで3~4分焼くと、香ばしくて懐かしい味がします。

勢登 よしえ

創業100年余の老舗お餅屋さん。使用しているもち米は、県内の契約農家で生産されたもので、ご主人が検査から保存まで徹底管理されています。初誕生のお祝いにかかせない「一升餅」は2,100円(要予約)。また、ふっくらとした大納言小豆入りの「お赤飯」は、折り箱(577円)から屋根折(大)(2,520円)まで各種サイズが揃っています。



## Report 1 飲食 | MAP B-4

新鮮な魚料理に大満足

### 味わい処 あかぎ

- 所在地/山口市道場門前2-6-24 ●TEL/083-924-3290
- 営業時間/11:30~14:00、17:30~23:00 ●店休日/毎週日曜日、祝日昼
- 駐車場/無(2,000円以上で商店街駐車場1時間券発行)



落ち着いた店内の雰囲気が好きです。昼は魚定食、夜はお酒を飲みながら多彩な魚料理や鍋料理を堪能できます。

西岡 繁美

魚屋さん直営のお食事処。鮮度抜群のお魚を、素材の旨みを生かした調理法と味付けでいただく事ができます。お昼は、日替わり定食と旬の魚を使った定番定食が数種類(630円~1,575円)。冬のお勧めは刺身、唐揚げ、鍋などの「ふくコース(要予約)」。締めは雑炊で旬のふくを満喫!個室になるお座敷は、祝い事などでの利用も可能です。



## Report 2 飲食 | MAP B-3

お子様メニュー充実の居酒屋ランチ

### 旬鮮台所 Zen 山口店 [www.zen2000.jp/](http://www.zen2000.jp/)

- 所在地/山口市米屋町2-6 ●TEL/0120-65-7566、083-933-0566
- 営業時間/11:30~15:00、17:00~24:00(金・土は翌2:00まで)
- 店休日/無 ●駐車場/無(2,000円以上で商店街駐車場1時間券発行)



ランチは、御飯のサイズが選べます。小盛りを注文すると、ミニデザートがついてくるのが嬉しいですね。

大木 綾乃

ランチタイムも営業している居酒屋です。日替わり膳(680円)をはじめバラエティに富んだ定食は10種類以上。お子様メニューは、うどんセットや、いくら丼セットなど4種類あります(420円~)。大人数にも対応できるお座敷や、掘りごたつのある個室もあるので、子ども連れやグループの方にイチオシです。



### 〈作り方〉

- ①真鱈に軽く塩を振りかけ、ざる等の上に乗せ冷蔵庫で寝かせます。(数時間)
- ②角切りにしたメークインと①の真鱈を、オリーブ油を入れた鍋の中に入れて軽く炒め、塩・コショウで調味します。
- ③白ワインを注ぎ軽く臭みを飛ばしたのち、牛乳を注いで15分ぐらい弱火で軽く煮込みます。
- ④調理した食材を木べらなどで軽くつぶし、よく混ぜます。
- ⑤④をグラタン皿などの耐熱容器に移して、ドライパン粉をふりかけます。これを200℃のオーブンに8分ほど入れて焼き上げます。
- ⑥お好みでシナモン、パセリなどをふりかけて出来上がりです!

### 〈ブレンダーを使ったアレンジ料理〉

#### アレンジa

春巻きの皮などに包みこみ、フライパンでソテーしたり、油で揚げてもいいですね。仕上げにレモン汁をかけると、味がグツと良くなります。

#### アレンジb

パン粉などつけてコロツケにしたり、キャベツでロール状にして、トマトソースで軽く煮込んでも美味しいですよ。

# プロが伝授! カンタンレシピ



この料理は、フランスをはじめヨーロッパ全土で大変ポピュラーな家庭料理です。イタリアやスペインでは、真鱈のかわりに日本でもおなじみの「干し鱈」がよく使われています。



ビストロ ポワソン ルージュ  
オーナーシェフ 林 龍美さん

## ビストロ ポワソン ルージュの ま だら 真鱈のブレンダー 〔ポテトと白身魚のグラタン〕

### 材 料

- 真鱈320g ●メークイン200g ●牛乳300cc
- オリーブオイル50cc ●ドライパン粉30g
- 白ワイン50cc ●塩・コショウ適量
- シナモン、パセリみじん切り適量

4~5人分



# 遊びのメニュー

協力=たんぼ保育園

「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。

【今回のメニュー】

## なわとび一本で楽しい遊び



## 年

年齢や人数に関わらず様々な遊び方ができる「なわとび」は、昔から子どもたちの身近な遊び道具です。

まだ上手にジャンプができない小さなお子さんは、地面の上に乗っすぐ置いた縄の上を歩いたり、またいで歩くことから始めてみましょう。慣れてきたら、へびのようにグニャグニャと置くなど、アレンジを加えてみるとういすね。

一人跳びには、「平跳び(前後)」、「走り跳び」、「交差跳び」、「綾跳び」、「二重跳び」など様々な跳び方があります。最初は片手にとびなわのグリップをまわめて持ち、まわすことから始めて、一定のリズムを刻めるようになったら、まわしながら走ってみましょう。一人跳びの上達につながりますよ。

3人以上のお友だちが集まれば、ゴム跳びのように遊ぶこともできます。2人がなわとびを持ち合って、一定の距離を置いて向かい合い、川に見立てて、もう一人がビヨンと跳び越えます。幅を変えてみたり、だんだんと高くして跳び越えたり、張ったなわとびの下をくぐったり、腰をかがめてバランスを取る「くぐる」という動作は、筋力とバランス感覚を養うことにつながります。

また、多人数で遊ぶ遊び方に「長縄跳び」があります。まわっている縄に、タイミングを合わせて入ることは、とても緊張するもの。慣れるまでは、子どものリズムに合わせてゆっくりとまわしてあげましょう。縄に自分の動作を合わせることで、目と足のコントロール、敏捷性、集中力などが育ちます。「郵便屋さん」などの歌を歌いながらだた、タイミングがとりやすくなります。

寒い季節ですが、しっかりと外で遊びましょう！

# 30 Kids Snapshot

Q. 好きな絵本は？



鈴来(りく)くん(2歳6ヶ月)  
A.ピーターパン 12



佑真(ゆうま)くん(2歳10ヶ月)  
A.やるきんぐ 08



玲奈(れな)ちゃん(3歳4ヶ月)  
A.ぐりとぐら 04



蒼空(そら)くん(0歳10ヶ月)  
A.ピーターパン 13



蕾(つぼみ)ちゃん(4歳0ヶ月)  
A.ことわざ絵本 09



佳奈(かな)ちゃん(6歳6ヶ月)  
A.ノンタン 05



弥(わたる)くん(3歳6ヶ月)  
A.うしとかえる 01



拓也(たくや)くん(1歳11ヶ月)  
A.音の鳴る本 14



仁(じん)くん(1歳8ヶ月)  
A.はたらくるま 10



晴名(はるな)ちゃん(5歳1ヶ月)  
A.チョチョイさん 06



宥紀乃(ゆきの)ちゃん(4歳9ヶ月)  
A.あいうえおの本 02



星来(せいら)ちゃん(1歳6ヶ月)  
A.アンパンマン 15



愛花(まなか)ちゃん(4歳3ヶ月)  
A.ピーターパン 11



悠晴(ゆうせい)くん(2歳1ヶ月)  
A.チョチョイさん 07



風美乃(ふみ)ちゃん(2歳7ヶ月)  
A.あいうえおの本 03

※年齢は1月10日時点のものです





一輝(いっき)くん(2歳0ヶ月)  
A.動物の本 28



凪人(なぎと)くん(4歳0ヶ月)  
A.仮面ライダー電王 24



大平(たいら)くん(1歳8ヶ月)  
A.おおきい ちいさい 20



結凧(ゆいな)ちゃん(1歳2ヶ月)  
A.ノンタン 16



和貴(かずき)くん(1歳0ヶ月)  
A.はらぺこ あおむし 29



拓人(たくと)くん(1歳4ヶ月)  
A.動物の本 25



祐貴(ゆうき)くん(2歳11ヶ月)  
A.しろくまちゃんのほっとけーき 21



真凧(まな)ちゃん(3歳4ヶ月)  
A.アンパンマン 17



起晴(たけはる)くん(1歳7ヶ月)  
A.じゃあじゃあびりびり 30



修造(しゅうぞう)くん(3歳5ヶ月)  
A.恐竜の本 26



真奈(まな)ちゃん(4歳4ヶ月)  
A.ノンタン 22



さらちゃん(4歳1ヶ月)  
A.わたしのワンピース 18

30

ご協力ありがとうございました。



愛子(あいこ)ちゃん(3歳5ヶ月)  
A.食べ物の本 27



千穂(ちほ)ちゃん(1歳8ヶ月)  
A.いないいないばあ 23



大登(ひろと)くん(1歳8ヶ月)  
A.アンパンマン 19



【お詫びと訂正】

前号(Vol.2)の当コーナー掲載写真のお名前の一部誤りがございました。正しくは「03 空菜(そらみ)ちゃん(5歳)」「04 色織(いおり)ちゃん(1歳)」「12 結海(ゆいみ)ちゃん(7歳)」です。お詫びして訂正させていただきます。

保存版



## 子どもが急病 になったときは…

### ●小児救急電話相談

(午後7時から10時迄)

TEL (083)921-2755

(携帯電話からは#8000)

### ●救急相談電話(消防本部)

(24時間対応)

TEL (083)932-6119

### ●休日昼間は…

在宅当番医テレフォンサービス

TEL (083)923-5000

### ●夜間は…

(午後7時から10時迄)

山口市休日・夜間急病診療所

(山口市保健センターに隣接)

山口市糸米2丁目6-6

TEL (083)925-2266

### ●重症の場合は…

市内総合病院

●山口赤十字病院

●小郡第一総合病院

で入院受入可能(平成20年11月現在)

(小郡第一総合病院は夜間救急での入院は不可)

参考に

### こどもの救急

~お母さんのための救急予防サイト~

<http://www.kodomo-qq.jp>



「電話相談の受付時間は、毎日午後7時〜午後10時、下関市夜間急病

### [#8000に関する情報]

●厚生労働省ホームページ

<http://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>

●山口県ホームページ

<http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a151001/denwasouda/madoguchi.html>

#8000は携帯電話あるいはプッシュ回線の電話から利用できます。

ダイヤル回線の場合は083-921-2755へ



今知っておきたい

# KEYWORD

キーワード

## 「#8000」って何?

これ、何の番号が説明できますか?

協力=すこやか育ち隊

## 県

や市の広報でもよくみかける#8000。これは何の番号でどこにつながるのでしょうか?

「これは、2004年4月に厚生労働省が立ち上げた「小児救急電話相談事業」のことで、『シャープハッセンパン』と読みます。この事業は、保護者の育児不安を和らげるというだけでなく、小児患者の症状に応じた適切な受診につながることで、病院に勤務する小児科医の負担軽減を図るという狙いもあります。#8000をプッシュすると、休日・夜間時に子どもが急な病

気やケガをした場合に、小児科医師・看護師などの専門家に家庭での対処法や、すぐに医療機関を受診させる必要があるのかといったことを相談することが出来ます。対応の時間帯や回線数などは各都道府県によって異なっています」と教えてくれたのは山口県健康福祉部地域医療推進室医療企画班の上妻良平さん。

なるほど。では山口県の取り組みはどうなっているのでしょうか? 「電話相談の受付時間は、毎日午後7時〜午後10時、下関市夜間急病

診療所、宇部市休日・夜間救急診療所、周南地域休日・夜間こども急病センター、山口市休日・夜間急病診療所の4つの診療所等が当番制で相談窓口を設けています。また、全国の実施状況については厚生労働省のホームページから確認することができます」

小児救急医療を救う万能薬のように思える#8000も、周知度が低い、利用時間が短い、電話による診断・治療ができないなど色々課題も多いようです。

今や医療は国を挙げての大きな問題。具合が悪そうな時は日中にかかりつけ医を受診する、病気の対処法について調べておくなどの心掛けが大事なようです。





今回は長女 織子ちゃんの朝ごはんを紹介합니다。

### 今回のご家族 | 定本さんファミリー

【家族構成】 パパ(30代) ママ(30代)  
長女/織子(よりこ)ちゃん(4歳) 長男/群史(ぐんじ)くん(1歳)

### 【織子ちゃんのある1週間のメニュー】

- MON 月曜日**  
**ご飯、豚汁、キャベツとコーンの炒め物、リンゴ、牛乳**  
ママ「豚汁は子どもが寝た後に作りました。煮物や常備菜などは夜に作るようにしています。大好きな果物は綺麗に食べたご褒美に。」
- TUE 火曜日**  
**ひじき大豆ご飯、豚汁、かぼちゃの金時豆和え、柿、お茶**  
ママ「昨日のひじきをリメイクしました。豆は、サラダやスープ、きんぴらなど何にでも入れられるので便利です。」
- WED 水曜日**  
**海苔巻き、かぼちゃサラダ(レーズン入り)、かき玉汁、リンゴ、お茶**  
ママ「誕生日プレゼントにもらった、おもちゃの海苔巻き機で作りました。子どもと一緒に楽しく簡単に作れるのでオススメです。」
- THU 木曜日**  
**スティックパン、クリームシチュー(クラッカー添え)、コールスロー、リンゴ、牛乳**  
ママ「昨夜のシチューにクラッカーを添えてアレンジ。クラッカーをスプーンで崩しながら食べるとさらにおいしいですよ。」
- FRI 金曜日**  
**おかゆ、大根葉のふりかけ(ジャコ・ゴマ入り)、鮭の塩焼き、サツマイモのサラダ、柿、お茶**  
ママ「サラダは、サイコロ型に切ったサツマイモをレンジでチンして、レーズン・塩コショウ・マヨネーズで和えただけ。忙しい朝にオススメです。」
- SAT 土曜日**  
**納豆丼(小松菜・たくあん入り)、サツマイモ・豆腐・油揚げの味噌汁、リンゴ、お茶**  
ママ「納豆丼に、みじん切りのホウレン草、塩もみしたキュウリ、きんぴら、ほくした魚などを入れると、味に変化が出ます。」
- SUN 日曜日**  
**ご飯、しめじ・豆腐・春菊の味噌汁、ホウレン草のおひたし、アジの塩焼き、ミカン、お茶**  
ママ「実家で朝ごはん。おばあちゃんと一緒に収穫したホウレン草を、嬉しそうにたくさん食べました。私も家庭菜園を始めてみようかなあ。」

# 隣の朝ごはん



みんなは、どんな朝ごはんを食べさせてるんだろう？  
あるご家庭の1週間の朝ごはんを拝見させていただきました。

協力=栄養士ネットワークほこぼこ

## Q 朝ごはんについでに ギモン・相談



我が家では、ふりかけご飯や海苔巻きご飯、混ぜご飯などをよく食べさせます。塩分を摂り過ぎていないか、ちよつと心配です。

## A 回答

定本さんのように、塩分量について気にされているママはとても多いように思います。塩分は欠かせない栄養素のひとつですが、摂り過ぎ

には十分注意しましょう。幼児期は消化や吸収力、解毒力が未熟です。摂り過ぎると腎臓への負担が大きくなるだけでなく、将来、生活習慣病を引き起こす原因にもなります。大人の味付けのままでは塩味が濃すぎるので、大人の半分程度の濃さを目安にしてみてください。  
味覚は、幼児期の食生活で形成されると言われています。調理をする際には、途中でお子さんの分だけ取り分けたり、だしの旨みを利用したりして薄味を心掛けましょう。市販のだしには塩分や添加物が入っているものが多いので、昆布や鰹節、椎茸、野菜など天然の食材で手作りできるというですね。定本さんのように常備菜をご飯の上に乗せると、全体の塩分量を減

らすこともできます。また、調味料や食品そのものにも塩分は入っています。一度、普段使われている食品のパッケージをチェックしてみることがオススメです。使われている食塩量の多さにビックリされることと思います。(※ナトリウム量が記載されている場合は、ナトリウム量×2.54で食塩量を計算できます)  
和食中心の食事は、野菜をたくさん摂れて、かつ油分も控えめにできるのでとても良いと思います。ただし、乳製品が不足しがちになるので、時にはスープをミルク仕立てにしたり、デザートにヨーグルトを添えてみるというですね。

栄養士ネットワークほこぼこ  
村岡喜代子さん



# 我が家のルール

## 第3回 ～ゲーム～

第3回のテーマは、子どもが熱中する「ゲーム」について。

### 今回の「我が家」〈村本家〉

ママ:里加(りか)さん 長男:春樹(はるき)くん(7歳)  
次男:冬馬(とうま)くん(5歳)

### ■我が家のルール

●ゲーム機はお父さんのもの。したいときは親の許可を得るのが基本。就寝までに時間が余ればゲームをすることができる。



## 家庭のルールを守ることは

## 社会性を身に付ける第一歩。

### 主導権は親にある

親の許可なしではゲーム機を使えない決まりの村本家。子どもたちだけで勝手に使用することはなく、必ず親の判断を仰ぐのだとか。

「主人が2年前にDSを購入したのが最初です。最近、主人の誕生日プレゼントとして私も購入しました。だから、子どもたちにとって、ゲーム機はすべてお父さんのもの。まだ子どもが小さいので、ゲームを自分のものとして渡すと、きつと際限なく使用してしまおうと思います。お父さんのものだから勝手に触れない、使うときは大切に扱うというのがルールなんです」

### 生活リズムに合わせて使用

子どもがゲームを始めるも没頭してしまい、時間の管理ができないという話をよく耳にしますが。

「うちは遅くても7時半までは就寝と、生活のリズムを決めています。宿題や次の日の準備、夕食や入浴もすべて済ませて、それでも寝るまでの時間に余裕があれば、ゲームをしていいことにしています。実際には、週に1回できるかできないかです。主人も、子どもたちが寝た後でないゲームはしません」

一日に何分など、きつちりとした時間は決めていないんですね。

「正直、忙しいときなど親の都合で子どもにも『ゲームをしていいよ』と

言うこともあり。有無をいわせず一日何分など詳細なルールを決めると、例外が出たときに子どもが困惑するかもしれません。縛りがきつくと、その反動から子どもは親の目の届かない場所で、ゲームにのめり込む危険性もあると思います」

どんなソフトで遊んでいるのですか？

「子ども用はマリオとポケモンですね。まだマスターするまで使ってないので2本で十分笑。ソフトの内容については、親のほうで買っているものかどうかの判断をしています」

ゲームに限ったことではなく、親のしつけで子どもの判断力や自制心が培われることは多いはず。

「小さいときに親の言うことを聞けないと、社会に出たときにも他人の言うことを聞けない。結果として、子ども自身が苦労すると思うんです。社会に出れば、上司や他人の言うことを聞かないといけないこともたくさん。自分の思い通りにならないことも多いですね。決め事や約束を守るということは、基本的な社会のルールを身に付けることにつながるように思います。子どもたちが物事の判断がある程度できるようにすれば、自分専用のゲーム機として渡そうと思っています。そのときの年齢と、お友達との遊び方の変化に応じて、対処していこうと考えています」

## FP ファイナンシャルプランナー

# よこみそのマネーコラム

Yokomizo's Money Column

Vol.2 暮らしとお金についてのワンポイントアドバイス。

## マネーは総額で考えましょう



ライフプラン(人生計画)を立てる中で重要なポイントになってくるのが、これから将来にかけてわが家に入金するお金の流れとリズムをつかむことです。保険料・車にかかるお金・住宅にかかるお金・教育費などなど、暮らしに関わるお金の金額を単年度に必要なものは把握していても、生涯にわたりにこれらに一体いくら使うのかを意識しておられる方は少ないのではないのでしょうか。平成19年度厚生労働省の発表によると、日本人女性の平均寿命は約86歳。私の場合だと、あと約50年間のお金の流れとリズムを考えていかなければいけない計算になります。

例えば車にかかるお金。仮に20歳から70歳までの50年間に乗り続けたとします。軽自動車のケースではいくらくらいになるでしょう？その金額は50年間で3千万円。年額に換算すると60万円。中にはガソリン代・税金や保険料・車検代・駐車場や高速代・買い替えやメンテナンスの費用が含まれています。これが普通車クラスになれば7千万円程度になるので、パパ普通車、ママ軽自動車というご家庭なら、車関連費でなんと1億円！

普段からこのことを意識していれば、どのタイミングで買い換えるかなど、家計の収支のリズムを見ながらコントロールしていくことが可能ですよね？皆さんも是非「マネーは総額」で考える習慣をつけて、家計のバランスをとって、みることをオススメします。

溝端麻尋(よこみぞまこと) ファイナンシャルプランニング事務所「コンシェルジュ」代表。山口市在住。幼稚園児のお子さんを持つ一児のママ。



# 投稿

## 井戸端会議

今回のトークテーマ

### 「あなたの ストレス解消法は？」



「懸賞に応募しまくる」ことです。インターネットやハガキでたくさん応募します。そして、すぐに忘れられます。忘れてれば抽選に外れても気付かないし…(笑)忘れた頃に、「ピンポイント」宅配便で「すと、品物が届くと本当にうれしいです！」

「ペンネーム」リリな☆さん

「運動」です。と言っても本格的なものではなくてキャッチボールなんだけど…。それでも身体を動かすのは気持ちいい！パンッと首をたててボールを受けるとは爽快ですよ。まあ、受けそこねてボールを追いかけてるほうが多いんですけどね。

「ペンネーム」まだら猫さん

みんなが寝静まったあとの「DVD鑑賞」です。ストレスがたまっている時は、とにかく泣けるものを選んで、周りを気にせずに思いっきり泣きまわります。観終わったあとは驚くほどスッキリします。あまり泣きすぎると、次の日に目が腫れてしまいますが…。

「ペンネーム」Eーさん

「料理を作る」ことです。仕事と育児に忙しい毎日ですが、料理をしている時はとつてもリラックスできます。特に包丁で野菜を切る時。トントントンとリズム良く切れると気持ちがいいです。おいしい！と言って食べてくれる家族のために毎日がんばっています！

「ペンネーム」サラママさん

5ヶ月になる息子が寝た時に「裁縫をする」ことです。息子用のカパーオール、帽子、スタイ、モンキーパンツなど自分好みのものが出来たときの喜びで、日頃のストレスは忘れてしまいます。ミシン縫いに夢中で、息子の泣き声が聞こえなくなってしまうことも…。私のストレス解消はできて、息子にたまっていたりして…。これからは気をつけます。

「ペンネーム」あんみつさん

私は口に出すと止まらない性格。何度でもそれで主人とケンカしてしまうので、考えたのが「悪口ノート」。ノートに思ったこと、悪口、不満を書き綴りスッキリ！人にも迷惑かけずにひたすら書くのみ…。しかし愛着のわいたノート、捨てられないのに困っています。見つかったらしまった時を思うとゾッとしますが、もう3冊目です(笑)

「ペンネーム」ちなごさん

「イカ釣り」です。ストレスが溜まると秋まで行って夜釣りを楽しみます。釣れれば申し分ないのですが、釣れなくても糸を垂れているだけで心が癒されます。釣りは不思議なスポーツですね。

「ペンネーム」スライリーさん

「好きなアーティストのコンサートに行く」ことです。独身時代は時間もお金も自由に使えたので、北は新潟から南は沖縄まで出かけていました。家の事を任せて外出するのは心苦しいけれど、その分日頃の家事はちゃんとやるから…と甘えています。いつもはTVでしか見られないアーティストの生歌を聴くと、日頃の疲れも吹っ飛んで元気が出ます。

「ペンネーム」月光さん

「庭の草引き」です。ねじり鎌でひたすら抜きまくります。ストレスがたまっていると、だんだんとねじり鎌の振り具合が激しくなっていくので気をつけないと…。きれいなようになった庭に季節の花を植える心がスッキリして、余裕も生まれてきます！

「ペンネーム」賢ちゃんさん



ストレスがたまると、「車の運転中に完壁に歌える曲をおもいきり歌い上げます！」同乗している娘はあまりの母の歌い上げに半ベソですが…。ママのストレス解消だから許してね。

「ペンネーム」Jーさん

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

### 「あなたの節約術」

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。

