

子育て家族応援フリーマガジン

ママトコ

mamatoko

Vol.6 2009.07 JULY

特集

昆虫採集に
出かけよう!!

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.6 | Contents

- 04 ママインタビュー あさむらいちご園 浅村栄子さん
- 06 特集 昆虫採集に出かけよう!!
- 10 ママ調査隊がゆく!
- 12 子育て日記
- 13 隣の朝ごはん
- 14 プロが伝授! カンタンレシピ
- 15 エリア拡大&発行日変更のお知らせ
- 16 ガンバレ!! パパ
- 17 楽しい遊び
- 18 我が家のルール
- 19 今知っておきたいKEYWORD
- 21 pick up! 遊び場
- 22 耳より掲示板
- 23 投稿 井戸端会議
- 24 30 Kids Snapshot
- 26 mamatoko設置・配布場所一覧
- 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

■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き
栄養士ネットワークほこぼこ、まっぷら〜連
CAP西京

地域の支えがあるから 農業も子育ても両立できる。

あさむらいちご園 浅村 栄子さん

のどかな田園風景が広がる徳地で、7年前から農業に取り組んでいる浅村さん夫妻。昨年オープンしたソフトクリーム店は行列のできる店として話題を呼んでいます。ふたりの子どものお母さんでもある浅村さんに、農業と子育ての両立についてお話を伺いました。

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

周囲に支えられて

■どうして農業を始められたのですか？

主人は元々サラリーマンをしていたのですが、仕事がなかなか思い通りに運ばず、ストレスを抱えていた時があ

つて……。ちょうどそのころ、徳地で新規就農者を対象としたチャレンジ農場が整備され、地域一体の就農支援が行われているのを知りました。2人とも田舎暮らしに憧れていたこともあり、「この機会に農業をやってみないか」と主人に勧めたのがきっかけです。2年間の研修期間を終え、運良く農地も住居も借りることができ、農家として無

事にスタートを切ることができました。私もそれまでの仕事を辞め、農業を手伝うことにしました。

■新しい土地で就農することに不安はなかったのですか？

身内に農業経験者もおらず、ゼロからのスタートでしたが、特に不安はありませんでした。父の出身地で小さい頃から慣れ親しんだ場所だったこと



浅村 栄子さん Eiko Asamura

1966年生まれ、山口県防府市出身。2001年に夫の新規就農研修に伴い山口市徳地に移転し、2003年にイチゴ農家として独立。夫とともにイチゴとブルーベリーの生産・直売に携わる。昨年、敷地内の一角にソフトクリーム店をオープンした。ご主人と13歳の長男、3歳の次男の4人家族。



新たな夢に向かって

や、2人の実家から比較的近かったということもあり、ここなら大丈夫！と確信しました。両親も応援してくれましたので、とても心強かったですね。最初はわからないことだらけでしたが、周りの方々の意見を聞きながら取り組んできました。野菜やおかずをおすそわけしていただくなど、いつも大変良くしてもらっています。

■ソフトクリーム店を始められたきっかけは？

農業をはじめた当初は、イチゴの生産一筋でやっていくつもりでしたが、しばらくすると、お客様の声を直接聞きたいと思うようになりました。そんなときに、宮崎県でイチゴとブルーベリーを生産・直売している「新山いちご園」が、果実と手作りジャムをトッピングしたソフトクリームで人気を集めているという記事を目にしました。実際にそのソフトクリームを食べてみたところ、あまりの美味しさに感動してしまいました。それから、新山さんに手紙を書いて色々と相談したり、何度か足を運んだりしているうちに全面協力をいただけることになり、ソフトクリーム店をオープンすることになりました。

■平日にもかかわらず大盛況ですね。

おかげさまで地元の方だけでなく遠方からもたくさん来店いただいています。ソフトクリーム店をオープンする前は、仕事中に人と出会うことが少なかったのですが、いつの間にか笑うことが少なくなっていました。でも、店を始めてからは、たくさんの人と触れ合

農業を通じて地域の皆さんとの絆がさらに深まりました。

うことができて、自然と笑顔も増えるように思います。

■小さいお子さんを抱えながらのお仕事は大変そうですね？

確かに大変ですが、家族や周りの協力のおかげで、農業と子育てを両立させることができています。両親が農作業を手伝ってくれたり、夫や長男が次男の面倒を見てくれたり、近所の方が子どもを相手にしてくださったり、たくさんの人に支えられていることにとても感謝しています。休みがほとんどないので、子どもたち

浅村 栄子さんの
ある一日のスケジュール

6:15	起床
6:30~	イチゴの収穫、長男起床、朝食の準備
7:40	次男起床、朝食、長男登校
8:15~	次男登壇、イチゴの収穫、ソフトクリーム店の開店準備
10:00~	ソフトクリーム店開店
16:45	次男帰宅
18:00	ソフトクリーム店閉店、後片付け、買物、長男帰宅
20:00	夕食、次男パパと入浴
22:00	次男就寝
22:30	入浴
23:00	長男就寝
0:30	就寝



■最後に、これからの夢を聞かせてください。

今後は、イチゴとブルーベリーを使ったスイーツを展開したいと考えています。農業はもちろん、徳地に関する情報を発信したり、いろいろな人と意見を交換したり、地域全体の活性化につながるお手伝いも積極的に行っていきます。

昆虫採集に出かけよう!!

夏休みといえば昆虫採集！
山奥に行かないと昆虫が捕れないと考えがちですが、
意外と身近な場所でも見つけることができます。
さあ、この夏は親子で昆虫採集にチャレンジしてみましよう！

☑ 出かける前に確認しよう!

昆虫採集の場所は「自然」。
色々な“ハブニング”が待ち受けています。事前にしっかり準備して出かけましょう!



こんな格好で！
暑いからといって、
肌の露出の多い服装はNG!!

【服装】

- 帽子
- 長袖、長ズボン(明るい色)
- 動きやすい靴(場合によっては長靴)
- タオル(首に巻く)

【持ち物】

- 虫除けスプレー
- 救急道具
- ピンセット(木のうろにいる虫を捕獲)
- アミ
- 虫かご(プラスチックケース)
- スコップ
- 白い敷布(木から落とした虫をキャッチ)
- 懐中電灯[夜間採集用]
(予備は必須。ペンライトもあとと便利)
- 軍手

【その他】

- 一緒に行く人(必ず2人以上で)
- 家の人に行き先、帰宅時間の報告
- 整髪料、香水はつけない

昆虫採集から学べることは
たくさんあります!

やまぐち昆虫学会会長 角田 正明さん

昆虫は自然がつくり出した「宝物」
です。子どもたちには、自然に触れな
がら、昆虫という自分だけの宝物を
見つける楽しさを知ってほしいと思
います。

近年、地球温暖化が進み、危機感の
高まりから環境問題について語られる
ことも多いと思いますが、子どもの場
合は「楽しさ」からのアプローチも重要
ではないでしょうか。日頃から自然に
慣れ親しんでいないのに、いきなり山
で「空き缶を拾いましょう」と言われて
も、モチベーションが上がらないです
よね? でも、小さいときに自然に親
しんだ楽しい思い出があれば、環境に
対する意識も高められるはず。どんな
ところにも昆虫が生息しているの
かという、自然の仕組みを理解するこ
とで、環境を守るために何が必要な
かを考える力が培われるのではないか
と思います。

夏休みは親子で自然に触れる絶好の
機会です。昆虫を捕まえたり、飼育し
たり、一緒に楽しい思い出作りをさ
れてみてはいかがでしょうか。

角田 正明 Masaaki Sumida



1963年生まれ。アマチュア昆虫研究者として、
昆虫採集や標本作製、飼育、昆虫についての執筆など、
幅広い活動を展開。現在、昆虫好きの仲間
が集まって結成した「やまぐち昆虫学会」会
長を務め、県内各地の公共施設などで昆虫
教室を開催。採集や飼育の仕方を中心に、
子どもたちに昆虫の素晴らしさや自然の大
切さを伝えている。「やまぐちむしの会」会
員、「秋吉台エコ倶楽部」会員。



カブトがいた一つ!

子どもたちの探究心・好奇心が満たされる、最高の瞬間!!



カブトムシ&クワガタムシをつかまえるポイント

1 太さ20cm程度の木を狙おう!

木の幹が太くなると樹皮が厚くなり、昆虫が幹に傷をつけてもなかなか樹液が出てきません。幹の太さが20cm程度の樹皮の薄い若い木を探してみるといいでしょう。



2 梅雨明け直後を狙い目!

カブトムシやクワガタムシの食べ物は木の樹液です。水分をたっぷり含むと樹液が出やすくなるので、梅雨明け直後を狙い目です。カブトムシは8月中旬まで、クワガタムシは8月下旬ぐらいまで捕れます。



3 どんぐりのなる木を探そう!

カブトムシやクワガタムシは、クヌギやコナラなど、どんぐりのなる木の樹液を好みます。昼間は木のうろや割れ目、根もとなどの涼しい場所で休んでいるので、チェックしてみましょう。



4 月の出していない夜を狙おう!

カブトムシやクワガタムシは夜行性です。月が出していない夜は、外灯や自動販売機を月の明かりと勘違いして寄ってきます。夜は風景が違って見えるので、昼間に下見をしておきましょう。



5 川沿いの木を探そう!

人間と同様に昆虫も道を利用して移動しています。深い山に分け入るよりも、人も通れる山道や川沿いにある樹木を探してみましょう。また、ダムの上りや砂防公園、河川公園も、昆虫が集まりやすいポイントです。



6 山間部の裏ワザ!? 自動販売機や外灯を狙おう!

阿東町から津和野町へ続く国道9号線沿い(特に道の駅「長門峡」周辺)や、山間部にある高速道路のサービスエリア・パーキングエリアが狙い目! 明かりの近くに隠れていないか、チェックしてみましょう。21時頃、または夜明け前を狙い目です。



⚠️ 保護者の皆さんへ

- 昆虫採集は自然が相手ですので、さまざまなハプニングが想定されます。どうかお子様から目を離すことなく自然とのふれ合いを楽しみましょう。
- 私有地で採集する場合は、事前に所有者の了解が必要です。
- 深い山中や夜間の採集の際には、場所を熟知した大人が必ず同行しましょう。
- むやみに植物を傷つけない、ゴミを捨てないなど、マナーを守って楽しい採集を行いましょう。

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 道の駅 | MAP C-3

「有機の里づくり」の発信拠点 www.nihonosato.com

道の駅 仁保の郷

- 所在地/山口市仁保郷1034 ●TEL/083-929-0480
- 営業時間/本館 8:30~18:30 レストラン 9:00~18:30 ●店休日/水曜日(5・9月の連休は営業) 12/31~1/2 ●駐車場/有(80台 臨時100台)



レストランで買えるソフクリームは、季節ごとに味が変わります。裏の遊び場美に飼育されている鶏と乳牛も必見ですよ!



前野 陽子

地元仁保で採れた野菜、果物、有機米などの美味しい農産物や工芸品、県内産の特産品やお土産品などが豊富に取り揃っています。旬の野菜や山菜が並ぶコーナーは、いつも大盛況です(8時半~16時まで)。雷豆腐が名物のレストランや餅工房・パン工房・菓子工房などの各テナントも要チェック!施設裏には、すべり台などの木製遊具もあります。



Report 1 体験 | MAP D-1

ヘンテコで楽しい木小屋 waraukigoya.com

笑う木小屋

- 所在地/山口市仁保郷2283 ●TEL/090-4091-4477
- 営業時間/不定(要電話確認) ●店休日/不定休
- 駐車場/有(2台)



パン焼き体験は、お持ち帰り生地4個付きで1人3,500円(要予約)。可も堂パンは1個350円で購入できます。



熊川 明美

フィジーやパプアニューギニアなどの南太平洋の島で、さまざまな経験をされたオーナーが始められた体験型施設です。「日本の子どもたちの成長環境を良くしたい!」という熱い想いで、独自の子育て法を考案。ここでは、石窯でのピザ作りやパン焼きなど、親子一緒に楽しい体験ができます。また、廃材を使ったお手製のツリーハウスも大人気です。



Report 4 飲食 | MAP A-2

家族や仲間とパーティーしよう! www.yamaguchihy.com

山口ユースホステル 紅花舎cafe

- 所在地/山口市宮野上801 ●TEL/083-928-0057
- 営業時間/11:00~16:00(L.O.15:30) ●店休日/金曜日・土曜日
- 駐車場/有(20台)



研修棟は、小人数のグループから60名位の団体まで、年齢を問わずなどでも利用することができますよ!



安田 英里

35年続いたユースホステルを紅花舎と改め、同時にカフェをオープン。併設してある研修棟は、サークルやグループの会合、宿泊などでも利用することができます。大人10名以上であれば、石釜で焼く天然酵母パンやピザでパーティーをすることも可能です。(※1週間前までに要予約)また、子どもたちと一緒にピザづくり体験(1,500円)もできます!



Report 2 飲食 | MAP B-1

自然に包まれた喫茶店

木戸山 風の谷

- 所在地/山口市宮野上2640-1 ●TEL/083-928-0440
- 営業時間/10:00~16:00(ランチ11:00~14:00)
- 店休日/火曜日(天候により変更あり) ●駐車場/有(約30台)



ポリウム漬の和ランチ(1,000円)は、子どもと一緒に食べても大満足!天候によっては営業時間が変更になる場合もあります。



藤原 三恵

木戸山トンネルの手前にあるアットホームな喫茶店。爽やかな風を感じる広いテラスで、開放的な気分になりながら食べるランチは格別です。人気は、和ランチとアジアンドライカレー。山水を使ったコーヒーと紅茶(アールグレイ)も美味しいと評判。また、併設の雑貨屋で販売している店主こだわりの食器とアジア雑貨も見逃せません!





Report **7** 飲食 | MAP B-5

季節を感じる野菜懐石

nanairononta.sakura.ne.jp

なないろのんた

- 所在地/山口市仁保下郷604-3 ●TEL/083-927-7770 ●営業時間/販売11:00~18:00 カフェ14:00~17:30 食事12:00~15:00 18:00~21:00
- 店休日/月・火曜日(5~7名以上の予約は応相談) ●駐車場/有(約8台)



高橋 真由子

「たんぽぽコーヒー」や「小豆島産杉桶醤油」など、全国から厳選したオーガニック食材も販売しています。

2007年にオープンした、オーガニックレストラン&カフェ。朝に収穫した新鮮な無農薬野菜を使用した料理は、野菜が苦手な子どもでもペロリと食べてしまう美味しさです。店主のお母様が考案した「のんただいこんどりんく」は、ゆずとハチミツのスッキリとした甘さがクセになると大人気! 食事は完全予約制なのでご注意ください。



Report **5** 飲食 | MAP A-3

いつまでも変わらない味と笑顔

家族割烹 鎌倉

- 所在地/山口市宮野下2878-4 ●TEL/083-924-8690
- 営業時間/11:00~14:00、17:00~21:00
- 店休日/水曜日 ●駐車場/有(9台)



2階に節句などのお祝いに利用できるお座敷があります(3日前までに要予約)。1,500円以上でお弁当の配達もしてくれます。



黒木 智美

体にやさしい和食を、30年間変わらぬ味で提供し続けている家族割烹。うどんから懐石料理まで、豊富なメニューが取り揃えられています。一番人気は、お刺身が焼肉を選べるボリュームたっぷりの昼定食(1,000円)。これからの季節は、更科ソバと茶ソバから選べるざるソバもオススメです! また、丼物、お寿司、オードブルはお持ち帰りも出来ます(オードブルは要予約)。



Report **6** 図書館 | MAP A-4

緑に囲まれた絵本図書館

さくらんぼクラブ

- 所在地/山口市桜畠3-2-1(県立大学構内) ●TEL/083-925-2448(国村)
- 開館時間/月曜10:30~12:00、木曜14:00~16:00(春・夏・冬休中は午前開館) ●駐車場/お問い合わせください



会員に赤ちゃんが生まれると、オリジナルイラストつきの手製バッグと絵本を一冊プレゼントしてもらえます!



高橋 由香

元山口県立大学附属幼稚園の母の会OBによって始められた地域文庫。幼児用の絵本を中心に、しかけ絵本、手作りのパネルシアター、育児書など2,000冊以上の本が揃っています。子どもの泣き声などを気にすることなくゆっくり選ぶことができる図書館です。また、毎週月曜日の11時から参加無料のおはなし会もあります。



子育て日記

「夢食う虫も好き好き」





2人の朝ごはんを紹介します。

今回のご家族

佐々木さんファミリー

【家族構成】

パパ(30代) ママ(30代)
長女/七海(ななみ)ちゃん(7歳)
長男/貴一(たかひと)くん(2歳)

【七海ちゃん、貴一くんのある1週間のメニュー】

MON 月曜日
手作りパン(ベーコンとチーズ、マヨネーズ入り)、レタスとトマトのサラダ、バナナ
ママ「パンは子どもと一緒に週1回のペースで作ります。今回のベーコンとチーズとマヨネーズの組み合わせは好評でした。サラダには香味野菜ドレッシングをかけています」

TUE 火曜日
トースト(マーガリン&ブルーベリージャム)、マカロニのクリームソース和え、キャベツのサラダ、グレープフルーツ
ママ「マカロニを大量に買ったので、前の晩の残りソースを作りました。このクリームソースはグラタンみたいが一番食べやすかったです」

WED 水曜日
かき揚げ丼(ちくわ、ニンジン、玉ねぎ、じゃがいも)、味噌汁(ニンジン、大根)、もずく
ママ「冷蔵庫にあるあまりものでよくかき揚げを作ります。だしともみのりをかけて温泉卵をのせればメインの一品に！」

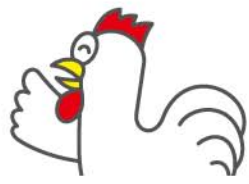
THU 木曜日
トースト(マーガリン&ブルーベリージャム)、ピーマン入りスクランブルエッグ、トマト、バナナヨーグルト
ママ「スクランブルエッグによく炒めたピーマンを入れると、シャキシャキしておいしく食べられます」

FRI 金曜日
手作りパン、ニンジンスティック、リンゴゼリー
ママ「今回のパンは形にこだわって作ってみました。ニンジンスティックは生でもポリポリ食べやすく子どもたちも大好きです」

SAT 土曜日
トースト(マーガリン&ブルーベリージャム)、ベーコンエッグ、きゅうりとトマト、ミカン缶
ママ「フルーツ缶は買い置きして、果物が無い時にだしています」

SUN 日曜日
タコライス(ご飯にサルサ風トマトソースをかけ、ひき肉、チーズ、レタス、卵をのせたもの)、夏みかん
ママ「前の晩のタコスの残りでタコライスにしました。トマトソースはトマト缶を使えば簡単にできます。スパイスによって色んな風味にできますよ！」

隣の朝ごはん



みんなは、どんな朝ごはんを食べてるんだろう？
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

A 回答
朝ごはんを食べる習慣がきちんと出てきていることは、大変いいことだと思います。脳を活性化させるために朝食は不可欠なものです。パンやごはんなどの炭水化物、卵や魚などのタンパク質、野菜や果物、そして牛乳やヨーグルトなどの乳製品をとるのが理想的です。しかし、朝ごはんだけで栄養バラ

Q 佐々木さんの朝ごはんについてのギモン・相談
朝ごはんをあまり食べてくれませんか。少ない量の中で、バランス良く食べさせるには、どのようにしたらいいですか？

朝ごはんをあまり食べないことですが、少し早く起きてみるようにしてはいいでしょうか？また、ご飯をおにぎりしたり、味噌汁を具沢山にしたりするなど、少し変化をつけてみるとういこともいいかもしれません。お肉やお魚などは、小さく切ったり、ほぐしてあげたりすると食べやすくなりますよ。
朝ごはんをしっかりと食べるためには、生活のリズムをきちんと整えることが大切です。早寝早起きをする、自然に朝食を食べられるようになってきますよ。
栄養士ネットワークほこぼこ 村岡喜代子さん

暑い夏にもピッタリの さっぱりパスタ

材 料 [2人分].....

●バリラ スパゲッティ 120g

[A]

●茹でタコ(足) 1本 ●ポイルエビ 6尾 ●イカそうめん 60g

●セロリ 1/4本 ●黒オリーブの実 適宜 ●水菜 1株

●トマト 1個 ●ニンニク 1/2片 ●オリーブオイル 適宜

●塩 コショウ 適宜

作り方.....

①茹でタコ(足)は、薄くそぎ切りにします。ポイルエビは半分
にカット、イカそうめんは軽く下茹でします。セロリは薄く
斜めに、水菜は3cm幅にカット。黒オリーブの実は輪切りに
します。…材料[A]

材料[A]をすべてボウルに入れて、オリーブオイルを加え軽く
混ぜ合わせます。そして、塩、コショウで調味して、サツと混
ぜ合わせます。

②種を取り除き1cm幅のさいの目切りにしたトマト、オリーブオイル、
薄くスライスしたニンニクをボウルに入れてマリネします。
※スライスしたニンニクは、スパゲッティと混ぜ合わせる前に
取り除きます。

③お湯に塩を入れ、表示されている時間よりも1分長めにスパゲ
ッティを茹でます。茹で上がったスパゲッティは、氷水に通し
たあと水気をよく切ります。

④①、②とスパゲッティをサツと混ぜ合わせれば完成です。



【お詫びと訂正】

前号(Vol.5)の当コーナーでご紹介させていただいた、レストランカラムさんの「自身魚のペエエ」の材料表記(サラダオイル 200cc)に誤りがございました。正しくは「サラダオイル20cc」です。お詫びして訂正させていただきます。

アキラ
オーナーシェフ
井上 彰さん



プロが伝授! *Special Recipe* カンタンレシピ

アキラの 魚介のカッペリーニ



ワンポイント
アドバイス

タコ、エビ、イカの代わりに
お刺身、アサリ、ホタテなどを和
えてもいいですね。セロリが苦手
な方はサニーレタスでもOKです。
また、スイカやメロンなどの
フルーツを入れてもおい
しいですよ!



「キリングミミ」
ソフトワークス

原作/信さん
画/山寺わかな



楽しい

遊び

協力=たんぽぽ保育園

【今回の遊び】
みんな大好き
水遊び！



レ13レ13水鉄砲
マヨネーズやホップ式のシャンプーの空き容器に
水を入れてピョーって飛ばしてみよう。
※遊ぶ前に容器はキレイに洗ってね。

色水あそび
朝顔や面白い花の花びらを手や石で
少し潰してから水に入れると、きれいな
色水の出来上がり！
※草花の汁は服に付くとなかなか
落ちないので気をつけてね。

ホースの先を折り曲げとまつく縛り、
折り紙で小さな穴をあけます。
虫口に繋いで水を出すと
噴水みたいで楽しいですよ！
穴あけホースで遊ぼう！



暑

くなつてくると、子どもたちは吸い寄せられるように水場へと集まってくる。バケツやペットボトルに入れた沢山の水を、砂場に流し込む様子は、まるで大工事をしているかのように微笑ましいですね。小さい子どもの場合、洗面器やボールに水を溜めてあげると、嬉しそうにパチパチやと水の感触を楽しみます。また、屋外で遊ばせる際には、「帽子を被る」、「水分補給をする」など、きちんと熱中症対策をしましょう。近くに日陰がない時は、パラソルなどを用意して影をつくってあげるといいですね。



我が家のルール



第6回 「テレビ」のルール

子どもが大好きなテレビ。でも親としては心配なことも多い…そんなテレビに関するルールについてお話を伺いました。

今回の「我が家」〈田坂家〉

パパ:靖彦(やすひこ)さん ママ:優子(ゆうこ)さん
長男:剛(つよし)くん(5歳) 次男:力(りき)くん(2歳)

田坂家 テレビの 我が家のルール

✓ 親が選んだ番組を見せる。

✓ 1つの番組が終わったら
テレビを消す。



「では、お子さんにテレビは全く見せないのですか？」
もちろん、ためになる番組もたくさんあるので、テレビがすべてダメだとは思っていませんが、内容をきちんと理解できないうちは、できるだけ見せたくないと思っています。テレビは良くも悪くも影響力が強いです

「そのほかのルールはありますか？」
一つの番組が終わったらテレビを消すことを習慣つけて、ダラと見続けないようにしています。それに、親子の会話を大切にしていきたいので、食事のときや親子で過ごすときには、テレビはつけません。また、目が悪くなるように、画面から3メートルくらい離れたところにソファを置いて、そこに座って見せるようにしていますね。

友達と遊んだり、自然に触れたり、絵本を読んだり…
「今しかできないことをたくさん経験してほしいと思います。」

「テレビについて、どのようなルールを決められていますか？」
子どもが小さいうちは、できるだけテレビを見せないように心掛けています。

「それはどうしてですか？」

今は、テレビを見ることよりも、友達と遊んだり、自然に触れたり、絵本を読んだりしてほしいからです。受け身ではなく主体的にいろいろなことを体験して、豊かな感性を育ててくれればと思います。

「そのほかのルールはありますか？」
一人向けの番組は、子どもがいないときや寝た後に見るように心掛けています。

「そのほかのルールはありますか？」

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)932-2603

●休日昼間は…

休日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

●小児の入院受け入れ可能病院

●山口赤十字病院

●小郡第一総合病院

※午後10時以降の受診は救急車で
搬送または、医師の紹介状がないと
不可。小郡第一総合病院は夜間受け
入れ不可。

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>

参考に



今知っておきたい

KEYWORD

キーワード

急病じゃないとダメなの？

「休日・夜間急病診療所」

協力＝すこやか育ち隊

山

口市糸米にある「休日・夜間急病診療所」。何科があるの？どんな時に利用したらいいの？など色々と気になることも…。そこで、山口市健康福祉部健康増進課

休日夜間急病診療所主幹 吉富徹明さんにお話を伺いました。

——「休日・夜間急病診療所」は、どのような施設なのでしょう？

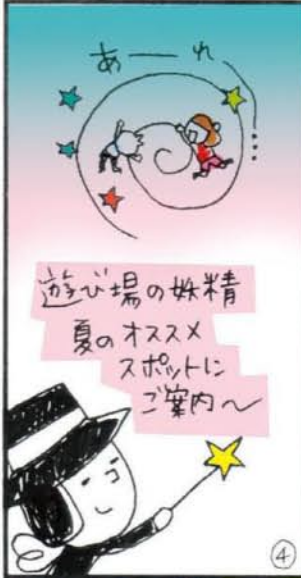
休日・夜間急病診療所は、夜間の急病に対応するための初期救急医療施設(自力で受診ができる軽度の患者を診る施設)として、昭和55年に湯田に開設されました。現在の山口市保健センター敷地内には昭和62年に移りました。診療科目は、内科(小児科)・外科・歯科(歯科は日曜祝日・年末年始・8月14日～16日の9時～13時まで)があり、毎日19時から22時まで診察しています。小児科については、専門医による診察は木曜日・曜日で、それ以外の曜日は小児医療の講習を受けている内科医が対応し

ています。夜間(19時～22時)は毎日診療していますので、安心して来て下さい。

——どのような治療が受けられますか？

応急的な診察を行い、入院や手術などの必要がある場合や、重篤な場合は、すぐに総合病院山口赤十字病院・済生会山口総合病院・小郡第一総合病院等の二次救急医療機関へ紹介しています。診療所では、あくまで応急処置を目的としていますので、翌日かかりつけ医に再診されることをお勧めしています。

「医療崩壊」という報道の影響によって、休日・夜間急病診療所の利用を遠慮される方が多いという話を聞きます。しかし、もともと休日・夜間急病診療所は、時間外でも安心して受診していただくために作られたものです。少しでも不安や心配がある場合は、ためらわずに利用しましょう。



【お問い合わせ先】
 ●山口県二十一世紀の森 管理センター
 山口市宮野上金山139-6
 TEL0838-56-0847
 【開館時間】9:00～16:30
 (キャンプ場は10:00～15:00)
 【定休日】毎週火曜日(管理センター)
<http://www.genki.gr.jp/21c/>



投稿

井戸端会議

今回のトークテーマ

「パパのいない週末の過ごし方」

パパがいない隙を狙って大掃除をします。サツツと掃除をしてあとはのんびり。ドカンと座っているとなかなか出来ないで…。

「ベンネーム ツツルさん」

このあいだ、朝からゴルフに出かけていたので、私は荷物をまとめて実家に子どもをつれて帰りました。週末まで家事するのがメンドクサイってのが心情的です。実家に帰れば、子どもはベビーカーにのせて親が近所を散歩してくれるし、私も上げ膳据え膳でのんびり過ごせました。家に帰ったら旦那さんはベッドで爆睡…。そして洗面所には脱ぎ捨てられた服が…。一気に現実を引き戻されました。(笑)

「ベンネーム あじさい★さん」

パパのいない日は超ラッキー！掃除洗濯は次の日orテキトー。味にうるさいパパのためにゴハンをつくらなくていいなんて♡♡ 普段でできない好きな手芸や木工を楽しんでいます！

「ベンネーム ともえさん」



ズバリ昼食の「××大会」です！おにぎり子どもと作りながらその場で食べる「おにぎり大会」、インスタントラーメンに目

の前でハムと卵をのせて食べる「ポニョのラーメン大会」、そしてたまに少し頑張つてピザの生地をこねて好きなトッピングをして食べる「手作りピザ大会」。まだ下の子どもが小さい我が家では、なかなかパパ不在でのお出かけは大変なので、そんな時は「昼食兼遊び」にして乗り切っています。昼食内容はいたって手抜きメニューに限定しますが…。子どもと一緒に作るご飯は、結構楽しいですよ！

「ベンネーム リっささん」



1歳の子どもを連れてパパの実家に遊びに行きます。パパのいない隙に、お義母さんと私でパパの愚痴を言い合ってお互いにスッキリ！ごめんねパパ。

「ベンネーム カピバラさん」

週末は維新公園や亀山公園に遊びに行きます☆子どもはまだ小さいうちは公園巡りで充分ですが、これから大きくなって、私だけの体力でついていけるか不安です。だって今でも週末の方がクタクタで…仕事してる方が案だくなんて思えます(笑)。まあ、でも子どもと過ごす時間はプライスレスですから!!

「ベンネーム 虎ママさん」

現在、1歳5ヶ月の子どもがいます。パパがいない週末は、結局平日と同じで午前中は外遊び、午後は昼寝&テレビとなつてしまっています。しかも平日にやっている子ども向けのテレビ番組が休日にはないところが辛い…。パパがいれば、子どもを連れ出してってくれる間、私はゆつくりできるのですがねえ。

「ベンネーム こなびよんさん」

主人の実家も私の実家も県外なので、週末に主人がいないときは、7ヶ月の子どもと二人つきりです。友達も独身じゃないので、週末に連絡するのも気が引けるし…。結局、平日の延長線、いつになつたら休めるの〜って叫びたくなります(涙)。

「ベンネーム いちごさん」

週末もほぼ仕事で、母子家庭状態の我が家。不憫に思つてか、毎週おじいちゃん(舅)が来てくれます。「今日はどこか行くんか?」と電話をもらつても、出かけるあてもなく…。我が子とおじいちゃんとの妙な組み合わせでお出かけてます。ママ友からは「年の離れたご主人?」と聞かれる事もあつたりして。有り難く思わなくては…ですよ。

「ベンネーム ひまわりんさん」



お知らせ

次回からこのコーナーをリニューアル!
様々な「子育ての悩み」について
あなたからのアドバイスを募集します。

次回の
お悩み

子どもを保育園に預けるために断乳しようと考えています。今は母乳を飲しがるときはおやつをあげています。また、乳が張ったときには少し搾るようにしていますが、どれくらい搾つたらいいかわかりません。皆さんはどのようにして断乳していったのでしょうか? 教えてください!!

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!



投稿方法は巻末をご覧ください。

30 Kids Snapshot

Q.好きな食べ物は?



花梨(はなり)ちゃん(2歳2ヶ月)
A.肉 12



涼大(りょうた)くん(1歳0ヶ月)
A.米 08



みのりちゃん(0歳8ヶ月)
A.とうふ 04



泰地(たいち)くん(0歳6ヶ月)
A.バナナ 13



優芽(ゆめ)ちゃん(1歳0ヶ月)
A.かぼちゃ 09



千晴(ちはる)ちゃん(4歳2ヶ月)
A.きゅうり 05



一花(いちか)ちゃん(3歳8ヶ月)
A.フライドポテト 01



理緒(りお)ちゃん(5歳6ヶ月)
A.たこ 14



珀斗(はくと)くん(1歳0ヶ月)
A.肉 10



美陽(みはる)ちゃん(4歳10ヶ月)
A.いちご 06



智弘(ともひろ)くん(1歳5ヶ月)
A.バナナ 02



玄太朗(げんたろう)くん(5歳8ヶ月)
A.たまごやき 15



陸(りく)くん(4歳0ヶ月)
A.魚 11



優太(ゆうた)くん(0歳9ヶ月)
A.ポーロ 07



瑛心(えいしん)くん(2歳2ヶ月)
A.ニンジン 03

※年齢は6月末時点のものです



諒(りょう)くん(1歳0ヶ月)
A.バナナ・ヨーグルト 28



ゆあちゃん(0歳7ヶ月)
A.ごはん 24



梨杏(りあな)ちゃん(1歳1ヶ月)
A.肉じゃが 20



亜音楽(あねら)ちゃん(2歳7ヶ月)
A.ウインナー 16



凜華(りんか)ちゃん(1歳6ヶ月)
A.豆腐・魚 29



優衣(ゆい)ちゃん(0歳10ヶ月)
A.バナナ 25



千香子(ちかこ)ちゃん(0歳8ヶ月)
A.バナナ 21



脩太(しゅうた)くん(2歳1ヶ月)
A.お好み焼き 17



圭吾(けいご)くん(5歳7ヶ月)
A.カレーライス 30



陽菜乃(ひなの)ちゃん(1歳)
A.魚の煮付け 26



遥斗(はると)くん(0歳7ヶ月)
A.バナナ 22



侑里(ゆうり)ちゃん(1歳2ヶ月)
A.カルピス 18



ご協力ありがとう
ございました。



由真(ゆうま)くん(0歳10ヶ月)
A.ごはん 27



空音(そらね)ちゃん(0歳6ヶ月)
A.母乳 23



凜花(りんか)ちゃん(0歳8ヶ月)
A.バナナ 19