

子育て家族応援フリーマガジン

ママトコ

mamatoko

Vol.7 2009.09 SEPTEMBER

創刊1周年
リニューアル第1号

FREE
0円



とにかく思い切るしかない。
生活の変化は始めてみないと
わからないですから。

右田 智香さん



右田 智香さんの
ある一日のスケジュール

6:00	起床
6:30	朝食
7:40	次女を保育園へ、夫が長女を幼稚園バスへ
8:30	仕事開始
12:00	仕事終了～学校へ
13:00	授業開始
16:30	学校終了 子どもたちを迎えに行く
17:20	帰宅
17:30	入浴
18:00	夕飯～子どもたちと遊ぶ
19:30	子どもたち就寝
20:00	次の日の夕飯、弁当の準備
21:00	勉強
23:00	就寝

この春から、3歳と1歳9ヶ月の娘のママ、専門学校での勉強、病院勤めという、2足ならぬ3足のわらじを履いている右田智香さん。その原動力について色々とお話をお伺いしました。

文：廣瀬聖吾 取材協力：やまぐち子育て支援ネットワークhussyh

——育児だけでも大変なこの時期に、なぜ専門学校に通うことを決めたのですか？

看護師の資格が欲しかったんです。結婚する前から子どもができても働きたいと思っていて、同じ働くなら自分のやりたいことをしようと考えていました。それで、以前からずっと胸の中にあっただ。看護師になる。という夢を叶えてみようと思ったんです。

——どうして看護師になろうと思われたのですか？

短大を卒業して、最初に就職した知的障害者支援施設での出来事がきっかけなんです。ある日、利用者の容態が急変し亡くなられたことがあって…。心臓マッサージを懸命にしていた職員もいたのに、私は救急車が来るまで、目の前に倒れている利用者を見てることしかできませんでした。それがとにかく悔しくて…。そのときの思いが、今の私を奮い立たせているんだと思います。

——現在は、専門学校での勉強と病院での仕事を両立させていらっしゃるんですよね？

はい。今は看護部のパートとして助手的なことをさせていたideいています。そもそもは、助め先を探そうと、

募集もないのに病院に電話をかけたんです。」「看護師の資格を取るために専門学校を受験しようと思っっているのですが、合格したらそちらで働かせてもらえませんか？」って(笑)。

——スゴい行動力ですね！

絶対に病院で働きたい！と思っていたので。そして、正職員採用についても前向きにご検討いただけるとのこと。そのかわり、正看護師の資格を取る条件なんです。だから、5年間勉強して絶対に国家試験に合格しなければならいんです！でも自分で決めて始めたことだし、悔しかったあの時の自分にリベンジしよう！と。

——右田さんをそこまでさせた、障害者支援施設での7年間は、どのようなものでしたか？

そうですね。色々なことを教わりました。利用者たちの純粋な心、まっすぐな、相手が伝えたいとしていることが理解できたときの喜びなどたくさん！

——そういった経験は普段の子育てに生かされていますか？

ありのままを受け入れられるようになった。ということでしょうか。例えばシール。子どもがシールを貼りがたがるのは当然のこと。それを怒っ

ても仕方がないと思うんですよね。だから、貼られてもいいようにテープルなら透明のビニールクロスをかけておくんです。あとは、出かけるときは服を汚してもいいように着替えを3〜4枚持って行くとか。そうやって予測できることは先に考えて備えておくんです。自分の配慮が足りなくて子どもがしてしまったことは、自分の責任。でも、これは「ダメ」と言ってもわからない年齢の場合です。上の子はもうすぐ4歳になるので、色々教えないといけないなと思っっています。

——障害を持ったお子さんをお持ちのママへ、施設での勤務を経て何か伝えたいことありますか？

私が偉そうに言える立場では全くありませんが、ただ、障害は誰のせいでもないということ、これだけは言えます。だから自分を責めたりせず、

勇気を出して積極的に育児サークルやコミュニティなどに参加されてみてはどうでしょうか。障害のある子どもがいっしょに過ごすことで、お互いが学ぶことってたくさんあるはずだと思っっています。

——子どもって、打ち解けるのが早いですよね。

そうですね。だから、偏見を

持ち始める年齢になるまえに、ふれあう機会をつくるのが大切だと思います。幼い頃から障害のある子と接することで、思いやりのある子に育つはず。そういう子どもの姿を見て、親自身も成長していくものだと思います。

——最後に、右田さんのように夢をかなえたいと考えているママにメッセージを。

もちろん、家族の協力が必要ですが、とにかく思い切るしかないと思います。生活の変化を想像してみないとわからないですからね。やっていけるうちに少しずつペースをつかんで、要領を得ていけばいいと思っます。家事も子育てでも完璧を求めず、気楽に。夢をあきらめないでくださいな。

右田 智香さん
Chika Migita

1976年生まれ。山口県防府市出身。1997年に香蘭女子短期大学保育科を卒業後、社会福祉法人知的障害児者施設 鹿野学園に勤務。2004年12月に結婚。今年の4月から、専門学校で看護師の資格を取るための勉強をしながら、山口市内の総合病院の看護部でパートとして勤務。夫と3歳の長女、1歳の次女の4人家族。

自転車 自転車のルールについて

2009年7月に道路交通法が改正されました。改正されたポイントと、自転車の交通ルールについて、いっしょにお勉強してみましょう！

改正
ポイント1

自転車運転中の携帯電話の使用が禁止されました！

自転車を運転するときは、携帯電話装置を手で保持して通話をし、または画像表示用装置に表示された画像を注視しないこと。
(山口県道路交通規則第11条第10号)
〔違反した場合の罰則〕 5万円以下の罰金



改正
ポイント2

幼児2人同乗自転車に関する規定を新設しました！



CHECK! 自転車で3人乗りができる場合



改正前

16歳以上の運転者が、幼児(6歳未満の者)1人を幼児用座席に乗せて、4歳未満の者をひも等で確実に固定して背負っている場合。

改正後

16歳以上の運転者が、幼児2人同乗用自転車の幼児用座席に幼児2人を乗車させている場合。
(山口県道路交通規則第9条第3項)



※3人乗りが許可されたのは、安全基準をクリアした新型の幼児2人乗り同乗自転車のみです。基準をクリアしていない従来の自転車で3人乗りをした場合、2万円以下の罰金または料金の対象になります。

自転車の交通安全

自転車安全利用5つのルール

正しいルールを知り、安全に自転車を利用しましょう!!

1 車道が原則、歩道は例外

自転車は道路交通法上、軽車両と位置づけられています。歩道と車道の区別があるところでは、車道通行が原則です。
〔違反した場合の罰則〕 3ヶ月以下の懲役または5万円以下の罰金

CHECK!

自転車が歩道を通行できるのは...



2 車道は左側を通行

自転車は車道の左側に寄って通行しなければなりません。右側通行は禁止されています。
〔違反した場合の罰則〕 3ヶ月以下の懲役または5万円以下の罰金

歩行者の通行の妨げとなる場合や、歩行者専用路側帯の通行を除き、路側帯を通行することができます。その場合、歩行者の通行を妨げない速度と方法で進行しなければなりません。



3 歩道は歩行者優先、自転車は車道寄りを徐行

歩道を通行する場合は、車道寄りの部分を徐行しなければなりません。歩行者の通行を妨げる場合は、一時停止、または自転車から降りて歩いて歩きましょう。
〔違反した場合の罰則〕 2万円以下の罰金または料

4 安全ルールを守る

違反した場合、罰則が課せられます。ルールを守って安全運転を。

- 飲酒運転
【罰則】 5年以下の懲役または100万円以下の罰金
- 二人乗り
【罰則】 2万円以下の罰金または料
- 並進
【並進可】の標識がある場所を除く
【罰則】 2万円以下の罰金または料
- 夜間ライト未点灯
【罰則】 5万円以下の罰金
- 信号無視
【罰則】 3ヶ月以下の懲役または5万円以下の罰金
- 交差点での一時不停止と安全未確認
【罰則】 3ヶ月以下の懲役または5万円以下の罰金

5 子どもはヘルメットを着用

児童・幼児を自転車に乗せるときは、乗車用ヘルメットをかぶせるようにしましょう。





8月24日(月)
子どもたちが植えた朝顔。実はこれ2階の窓から撮影。どこまでものびていきます。



8月17日(月)
「いらっしやいませ〜」
本日おうちマルシェ OPEN!!



8月2日(日)
マツダスタジアムへ! といってもクルマで前を素通り…ナイター観戦のお友達を送っただけでした。



7月25日(土)
次女が“とびひ”治療。こ〜んなお薬ならよろこんで飲むかな!?



7月26日(日)
夏休み、あ〜なつやすみ…。つてダラけ過ぎな小学生達(怒) シャキッとせんかい!



7月21日(火)
佐波川・新橋付近。橋桁に迫る勢いで増水! この前後、あちこちが大変な被害に遭いました…。



7月17日(金)
今も首も女の子3人よれば…なにやらかにやら楽しそう! 何を話しているのかな?



6月28日(日)
山口市・菜香亭で開催のフリーマーケットにお出かけ。こんな新鮮なお野菜も並んでました。



8月25日(火)
お誕生日を過ぎて動きも活発になってきた次女。あつという間に階段も! あぶない、あぶない。



8月18日(火)
家庭菜園で収穫!! かわいいハート形に実ったトマトに思わず手が出ます。



8月4日(火)
天満宮子どもお囃子隊? 「天神梅っ子」として長女の初ステージ! 格好だけはサマになります。



7月31日(金)
今さらながら長女は「ほ〜によほ〜によほ〜により」ローソンのCMにもしっかり反応してます!

フォト日記

PHOTO DIARY

防府市在住、小5♂、小2♀、1歳2ヶ月♀
三児のママ・日々のできごと



8月26日(水)
捨てモード全開! いらないものを処分してお部屋も心もスッキリ…のはずが、捨てられないおもちゃ。



8月21日(金)
長女、お友達のおうちで初めてのお泊り。荷物もせ〜んぶ自分でつめたんだよ。行ってらっしゃ〜い!



8月8日(土)
きょうだいで「川」の字書いてます。両サイドの長男・長女の寝姿…ほほ同じ格好(笑)!



8月1日(土)
パパが豪雨災害の復旧ボランティアに。川に見えるところ、実は道路! 想像を絶する被害に唖然…。



7月28日(火)
子育てサークルに参加。今日のおやつはフルーツ寒天と、ぐりとぐらのフライパンカステラ!!



7月22日(水)
ガラにもなく日食ブームにのって防府市青少年科学館ソラールへ。見上げたもんだ!



7月18日(土)
めでたい! 次女のお祝いにおいたいただいた鯛の“尾頭付き”、今晚焼かれ、食卓に登場します。



7月16日(木)
おめでとう! 次女初めてのお誕生日にふさわしく一本菓子(ロールケーキ)でお祝いました。

Kids #1

かんくん
【小学校6年生】



——最近、熱中していることを教えて。
ハンドベースボールって知ってる？フットニしたボールを手で打つ、野球みたいな遊び、晴れた日には、朝、中間休み、昼休みにやるくらいハマってる。やり始めて1年ちょっと経ったけど、最近強くなってきたから、さらに楽しくなってきたね。これで今まで知らなかった野球のルールも覚えられて良かった。

——他にどんなことをして遊んでるの？

あつちの山の上に、友達と弟と4人で秘密基地を作ってる。今は、お菓子を置く所、靴を置く所、座る所までできて。ツルを引っぱれば、木材を木の上にあげられる仕掛けもある。ひもを使って基地が上がったり、ロッククライミングもできるし、スゴいでしょ？次は屋根を作る予定。

——それって秘密じゃないの(笑)？

あ、そうだ。秘密だった(笑)。

——最近気になったニュースは？

マイケルジャクソンが死んだこと。

——マイケルジャクソンって知ってた？

うん。詳しくは知らないけど…。優(兄ちゃん)が話してたからね。死ぬちょっと前に「スリラー」のプロモーションビデオをDVDで見ただけで、ちよっとコワかった。7月にある予定だったコンサートは見なかったなって思う。

Kids #3

恵利ちゃん
【小学校6年生】



——最近、気になったニュースは？

この前の豪雨。自分の家は大丈夫って思ったから、あんまり怖くはなかった。近くの山がいつか崩れるんじゃないかって心配にはなったけど…。テレビのニュースで、水路が今にも溢れそうになったり、人が死んだりしたのを見てビックリした。公民館で生活してる人たちは、これからどうやって生活するんだらうって思った。

——普段はどんなことをして遊んでるの？

手芸。家にたくさん布があるから、小物入れやバッグなんかを作ってる。宿題をやってる途中でも、作りたいなって思ったら、すぐ実行笑。

——自分自身のことをどう思う？

マイペース…かな？友達付き合いがあまり得意じゃないから、一人で動物や虫と遊んだりしてる。友達はあるまいらないかな。喧嘩をしたら仲直りするの面倒だし…。友達は一人いればいいかなって思う。

——将来の夢を教えてください。

前は、花屋さんでもやろうかなって思ってたけど、ピアノを習ってるし、子どもと遊ぶのも好きだから、今は幼稚園の先生になりたい。大学もよそに出ないで山口にずっと居たい。一人暮らしをしたら、生活がとんでもないことになりそうだから(笑)。

キッズインタビュー Kids Interview

取材協力=やまぐち子育て支援ネットワークhussyh

子どもたちに今、気になっているコト、流行っているもの、悩みなどなど、毎回テーマを設けてインタビュー。イマドキの子どもたちの意外？な面が発見できるかも！

子どもたちに聞きました。 **Q. 今、ハマっていることは？**

Kids #2

玲央くん
【小学校6年生】



——最近、熱中していることを教えて。

剣道だね。5歳上の兄ちゃんが、めちゃめちゃ強くてかっこよかったから、1年生の時に始めた。練習は厳しいし、防具はクワイけど、全然イヤにならない。剣道は、他のスポーツとは何が違う。何かよくわからないけど、スッゴイ魅力があるね！

——普段はどんなことをして遊んでるの？

ゲーム。任天堂DSとWiiでよく遊んでる。ゲームをしないなんて考えられない！でも、PS Pとプレイステは、大人のゲームって感じがして、何かやったらイケないような気がするんよね。

——最近気になっていることかある？

人は死んだらどうなるのか。そして生まれ変われるのか気になる。テレビでよく「天国から見守ってるよ」とか言ってるけど、本当は本当は神様がいるのかなって思っちゃったりする。事件が多いよね。ホント意味わかんない。他にも、地球は何でできてるのかとか、宇宙はどーやって続いているのかとか、誰がつくったのかとか、気になることはいっぱいあるね。

Kids #4

萌々香ちゃん
【小学校6年生】



——最近、熱中していることを教えて。

習い事。ピアノと習字(硬筆)と、クラリネットをしてる。クラリネットは、5年生の冬に始めて、火・木・土日の週4回やってる。ピアノは年長からやってる。好きなのはショパンで、今は子犬のワルツを練習してる。もっと難しい曲をいっぱい弾けるようになりたい。

——普段はどんなことをして遊んでるの？

雨の日の学校では、男子とトランプをして遊ぶ。よくやるのはポーカーと大富豪。晴れた日は女子と絵を描いてる。だけど実は、女子のグループってあんまり好きじゃない…。あと、交換日記を三つやってる。学校では、トランプになるからタメて言われてるけど…。普通のノートだから、交換ノートって気づかれてないと思う(笑)。

——今は何に興味を持ってるの？

本を読むこと、文章を書くこと、マンガを考えること。自分でも詩や小説、マンガを書きたいしてる。四月には、空の下の謝語会に参加したし、十月にある詩の発表会にも参加する予定。

——詩？どんなのが好きなの？

中也記念館に行ってから、中原中也が好きになった。中でも「カーカス」や「またこん香」が好き。メルヘンな感じのものもいいって思う。

協力:やまぐち育児サークルネットワークぶらネット 助産育児サークルひまわり

memo

- 配達エリア/山口市中心部(要相談) ■配達可能最小個数/10個 ■配達料/無料 ■注文受付/3日前まで
- 主なメニュー/惣菜 150円(1パック)~ コロケ 110円(1個) オードブル 3,000円(予約は前々日まで)



報告1

母の手料理を思い出す味 万彩いしだ

隊員#01
黒木 智美



幕の内弁当
450円

創業10周年を迎えた公設市場内のアットホームな惣菜店。新鮮食材にこだわったお弁当はボリューム満点!「子どもが食べやすいように」におにぎりに、「揚げ物を多めに!」など、様々な要望にも対応してもらえます。数ある惣菜の中でも、特に魚のフライ(100円/匹)は絶品です!



万彩いしだ

- 山口市中原7-1 山口公設市場内 ●TEL/083-923-2231
- 営業時間/9:00~売り切れ次第終了 ●店休日/日・祝・年始・お盆 ●駐車場/有(約10台(市営駐車場))

memo <http://www.kurayosi.co.jp>

- 配達エリア/山口市内全域(法事など注文量が多い場合は、1時間圏内配達可) ■配達可能最小個数/1個(1,000円以上) ■配達料/無料 ■注文最終日時/当日の午前中 ■アレルギー対応/可
- 主なメニュー/子どもオードブル 1,050円~ 幕の内弁当 1,575円~ 冠婚葬祭用弁当 3,000円~



報告2

洗練された職人の味 倉吉

隊員#02
藤原 三恵



寿司セット
1,050円

瓦屋根の落ち着いた雰囲気の出出し専門店。お米は最上級のこしひかり、お水は地下100mから汲み上げた天然水を使用するというこだわり。子ども用オードブルやお祝い用の鯛付き赤ちゃん膳(1575円)もあります。また、要望によりアレルギーにも対応してくれます。



倉吉

- 所在地/山口市黒川462-2 ●TEL/083-922-0270
- 営業時間/8:30~18:30 ●店休日/年中無休
- 駐車場/有

memo

- 配達エリア/旧小郡町(要相談) ■配達可能最小個数/1個(450円以上) ■配達料/無料 ■注文最終日時/前日まで ■アレルギー対応/不可
- 主なメニュー/冠婚葬祭料理 3,000円~ オードブル 1,000円(1人前)~ お惣菜 150円(100g)



報告3

人情味溢れる青果店 すいづ

隊員#03
熊川 明美



日替わり弁当
450円

今年で創業53年を迎えた昔ながらの青果店。地元の新鮮野菜をたっぷり使った、ボリューム満点で栄養バランスの良い日替わり弁当と、バラエティー豊かな惣菜は連日大人気です。お手製のなすび辛子漬け(504円/250g)は、ゴハンがとんずすむ美味しさです。



すいづ

- 所在地/山口市小郡下郷1253-7 ●TEL/083-972-0799
- 営業時間/9:00~18:00 ●定休日/不定休
- 駐車場/有(3台)

ママ調査隊がゆく!

今回の指令:
「デリバリーのできるお店を調査せよ!!」



山口・防府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」と「防府育児サークルひまわり」のメンバーが徹底調査&報告!

memo
■配達エリア/旧山口市内全域 ■配達可能最小個数/1人前(1,000円以上) ■配達料/1人前30円 ■注文最終日時/お昼の配達は前日、夜の配達は当日 ■アレルギー対応/可
■主なメニュー/上にごり 2,100円〜 鶏の唐揚げ 750円 おまかせとて 2,000円(※店内での食事のみ)



報告7
隊員#07
高橋 真由子

家族で気軽に本格寿司店 栄寿司



おまかせにごり
1,550円

大きなれんが印象的な、創業70年の老舗寿司店。笑顔が素敵な3代目店主のイチオシは、瀬戸内海で獲れた新鮮な穴子を使った押し寿司(1260円)。代々受け継がれてきた人気一品です。4人〜10人程度が座れる広い座敷があるのうれしいですね!



栄寿司
●所在地/山口市湯田温泉1-11-5 ●TEL/083-922-1227
●営業時間/17:00~24:30 ●店休日/日曜日
●駐車場/有(1台)

memo
■配達エリア/防府市内全域 ■配達可能最小個数/要相談 ■配達料/無料 ■注文受付/当日 ■アレルギー対応/可
■主なメニュー/オードブル 3,000円(3~4人前)〜 オムライス弁当 380円 ちらし寿司弁当 298円



報告4
隊員#04
岡村 智美

お野菜たっぷり弁当の店 めるかーと 仁井令店



手作り日替わり弁当
400円

朝6時から営業している、安さに定評のあるお弁当店。「野菜をたくさん食べたい」という店主の思いが詰まったお弁当は、低カロリーでヘルシー。サンドウィッチのオードブルは、当日注文にも対応してもらえます。また、低価格で販売している野菜も要チェックです!



めるかーと 仁井令店
●所在地/防府市大字仁井令696-11 ●TEL/0835-21-6930
●営業時間/6:00~16:30 ●店休日/日・祝日
●駐車場/有(3台)

memo
■配達エリア/山口市内全域、防府市内(要相談) ■配達可能最小個数/10個 ■配達料/無料 ■注文最終日時/3日前 ■アレルギーの対応/不可
■主なメニュー/太巻(阿東こしひかり)6巻 420円 ローストポーク 280円(100g) ミニオードブル1~2人前



報告8
隊員#08
高橋 由香

商店街の穴場惣菜店 パサージュ



むかし弁当
500円

井筒屋の地下1階にあるお惣菜屋。約8種類のバラエティーに富んだオカズ入りの懐かしさ漂った、むかし弁当が人気。油控えめで健康を気にされる方にも。ほんのり塩とダシが効いた厚焼き玉子は、子どもにも好評。併設してあるイトインコーナーでしか食べられない丼物もありますよ!



パサージュ
●所在地/山口市市中町3番3号 山口井筒屋 地下1階 美・食館
●TEL/083-922-3352 ●営業時間/平日10:00~18:30、土日祝10:00~19:00 ●店休日/井筒屋店休日 ●駐車場/有

memo <http://www.yours-value.jp/>
■配達エリア/防府市内(エリア限定) ■配達可能最小個数/1個 ■配達料/要(100円) ■注文最終日時/当日1便は10時、2便は12時まで ■アレルギー対応/可
■主なメニュー/オードブル 3,000円〜 幕の内弁当 390円 日替弁当(ハンバーグ・焼サバ等) 298円



報告5
隊員#05
田辺 志保

主婦の強い味方 新鮮食品専門大店 ユアーズ・バリュー 仁井令店



日替弁当
(ハンバーグ) 298円

地域に根ざした大型スーパーマーケット。新鮮食品から特売品まで、店内で販売している、全ての商品をインターネットまたは電話で注文することが出来ます。また、配達時に、資源ゴミの回収までしてくれるうれしいサービスも。小さい子どもがいる主婦にはうれしいですね!



新鮮食品専門大店 ユアーズ・バリュー 仁井令店
●所在地/防府市西仁井令1-11-1 ●TEL/0835-27-3100 フリーコール 0800-1234-489 ●営業時間/フリーコール注文10:00~18:00 店舗9:30~21:00 ●店休日/なし ●駐車場/有(200台)

memo
■配達エリア/山口市内(要相談) ■配達可能最小個数/10個 ■配達料/無料 ■注文最終日時/前日まで ■アレルギー対応/可
■主なメニュー/オードブル 3,000円〜 お弁当 500円〜 心尽くし弁当「野の花」20品目入り 2,000円/3000円



報告9
隊員#09
前野 陽子

体が喜び家庭創作料理 みずぐるま



500円お弁当
500円

築60年の古民家を改装した和風お食事処。お料理達人の主婦が作る、野菜を中心とした体にやさしい料理を味わえます。皮ごと野菜と乾物をタッパーに使ったみずぐるま御膳は、昼限定のいちおしメニューです。個室8名は、お宮参りやお祝いごとの利用も出来ますよ。



みずぐるま
●所在地/山口市泉町1-14 ●TEL/083-924-0548
●営業時間/昼11:00~14:00 夜18:00~21:00
●店休日/不定休 ●駐車場/有(20~30台)

memo <http://www.aji-koubou-masaya.com>
■配達エリア/旧山口市・小郡町全域 ■配達可能最小個数/10個 ■配達料/無料 ■注文最終日時/2日前まで ■アレルギー対応/可
■主なメニュー/オードブル 1,100円〜 幕の内弁当 500円 チキン南蛮弁当 470円



報告6
隊員#06
安田 英里

手書きの看板が目印 味工房 まさや



1,000円弁当
1,000円

「真心込めて手造りを」がモットーの仕出し店。食材にこだわったボリューム満点のお弁当は、お漬物まで手造りという徹底ぶり。また、アジアン系雰囲気の内定、定食などのお食事を楽しむことも出来ます。店主おススメのふくは、全国発送もしていますよ。



味工房 まさや
●所在地/山口市吉田3104-5 ●TEL/083-932-4673
●営業時間/11:00~19:00 ●店休日/月曜日
●駐車場/有(8台)

新米 パパ

No. 01

今回のパパ
柏原 渉さん

かしはら わたる
1983年9月10日生まれ。広島県府中市出身。コブやまぐちで働く一方、山口からサッカー Jリーグ参入を目指して活動中のレノファ山口のFWとして活躍中。チーム創立時からの生え抜き選手で、去年は中国リーグ初優勝に大きく貢献した。今年は、リーグ連覇と国内アマチュア最高峰のJFL(日本フットボールリーグ)昇格を狙う。奥様と長女の3人家族。
ブログ▶<http://wataru8.renofa.net>



深結(みゆ)ちゃん
(10ヶ月)

—パパになった感想は？
この子のためにも、もっともっと頑張らないといけないって思います。シーズン中は、練習や試合で家を留守にすることが多いので、オフの日子どもと一緒に時間をできるだけ大切にしたいと思っています。子どもが生まれたことが、サッカーでも仕事でもすごく励みになっていますね。
—お名前に込めた想いを教えてください。
家族、そして友だちとの絆を、深く結びつけるような存在になって欲しいという想いを込めて「深結(みゆ)」と名付けました。
—どんな子どもに育てて欲しいですか？

健康であれば、それだけで十分です。しいて言うなら、家族、友だちを大切にする優しい子どもに育てて欲しいですね。それと、サッカーに限らないですけど、何かスポーツはやらせたいですね！
—どんな父親になりたいですか？
娘に自慢してもらえるようなカッコいい父親になりたいですね！そのためにもまずは、目の前の中国リーグの連覇、そしてその先にあるJFL昇格に向けて全力を注ぎたいと思います。ぜひ、地元の皆さんにもレノファの試合会場に来てもらって僕たちのプレーを見て頂きたいと思います。

このコーナーでは、子どもと一緒に楽しめる様々な“遊び”をご紹介します。
普段の遊びにアクセントをつける“ヒント”を一緒に探してみましょう。
今回は、子どもたちが拾ってきた木の葉を使ったカンタン工作。
お家の中にある物を使って、色々作ってみましょう！

楽 し 遊 び

協力=たんぽぽ保育園



松ぼっくりのソニー

絵の具やボンド、カラーで松ぼっくりを塗ります。
粘土を詰めたコーヒーマシンの容器に、逆さにして乾かします。ビーズや色つきの紙粘土などでカラフルに仕上げましょう。

どんぐり揃えゲーム

どんぐりをスめた卵パックの周りをビニールテープで固定します。
卵パックを振ると、それぞれ穴に一つずつどんぐりが入れば成功です。
振る音を鳴らすだけで次のレベルですよ！

どんぐりコマ

どんぐりの中心にキリで穴をあけ、つまようじを刺し、接着剤で固定します。
軸の長さを調整して、よく回るポイントを探してみましょう。

今回のキーワード

カーボン・オフセット

【かーぼん・おふせつと】

KEY WORD

今知っておきたい
コトバ

最

近ニュースなどで
耳にする機会が多
い「カーボン・オフ
セット」。どうやらエコに関
係することらしい……という
ことで、山口県環境生活部環
境政策課地球温暖化対策課
主幹の宮垣明彦さんにお話
をお伺いしてみました。

「カーボン・オフセット」と
いうのは、市民や企業などが
排出する温室効果ガスの中
で、どうしても削減すること
が困難な量の全部(又は一
部)を、植林や風力発電など、
他の場所での削減・吸収量と
でオフセット(埋め合わせ
)することを言います。削減
・吸収量は、クレジットとし
て1トンあたり100円とし
ていった形で、オフセット・プ
ロバイダーと呼ばれる事業
者を通じて取り引きされま
す。また、排出する量すべて
を埋め合わせした場合を、カー
ボン・ニュートラル、排出し
た量よりも多い削減・吸収量
を購入した場合を、カーボ
ン・マイナスといいます」

では、身の回りで行われて
いるカーボン・オフセットに
は、どのようなものがありま
すか?

「カーボン・オフセット付
きの商品やサービスという
ものがあります。カーボン・
オフセット付き年賀ハガキ
が記憶に新しいのではない
でしょうか。ハガキ代に上乗
せされた5円が森林育成等
の活動に使われることで、購
入者の日常生活での排出量
が一部オフセットされます。
また、乗り物から出る温室効
果ガスをオフセットする代
金の上乗せされているカー
ボン・オフセット旅行という
ものもあります。他には、イ
ベントや会議などの主催者
や参加者が、開催に伴って排
出される温室効果ガス排出
量をオフセットするという
ものもあります。山口県でも
昨年、二つのイベントで実施
しました。いずれにしても、
どれも排出削減努力を行っ
た上での取組になります」

カーボンオフセットの仕組み



mamatoko 第2回 キッズフォトコンテスト 結果発表

今回もmamatokoキッズフォトコンテストに多数の力作をお寄せいただき、ありがとうございました。厳正な審査の結果、下記6作品の受賞作を決定させていただきました。



グランプリ 1名様
【グランプリ】 ベンネーム どうだんごさん
タイトル「電車でおでかけ!」

何度か車で行った海苔館ですが、今回は電車でGO!
「うわー、トンネルがうごいてるよー!!」…君の方が動いて
るんだよ。



準グランプリ 5名様
【準グランプリ】 ベンネーム さくら☆さん
タイトル「えへへ、たのしいな。」
家族でじゃがいもの収穫にきました。僕もしっかりお手伝い!!土を掘るのが一番楽しい。すっかり花巻にシロツメクサで花輪を作りました。初めて僕の飛行機に乗れてここに楽しいタイ旅行でした!



準グランプリ
【準グランプリ】 ベンネーム コアラさん
タイトル「シロツメクサのトンネル?」



準グランプリ
【準グランプリ】 ベンネーム りかさくさん
タイトル「にっこり^^」
初めて僕の飛行機に乗れてここに楽しいタイ旅行でした!



準グランプリ
【準グランプリ】 ベンネーム umeumeさん
タイトル「水しぶき」
中央公園の噴水が大好きな娘。15分の水が出る時間を満喫中。



準グランプリ
【準グランプリ】 ベンネーム えびさくさん
タイトル「お着替え中」
生後3ヶ月。首はまだ座っていませんが、いつもの風開きの服から、被って着るタイプの服に挑戦!! なかなかうまく着せられなくて、こぞっています。娘はとってモキゲンでした。

受賞された方には副賞を差し上げます。
副賞/オリジナルQUOカード
【グランプリ】 10,000円分 (2,000円券×5枚)
【準グランプリ】 2,500円分 (500円券×5枚)



ママトーク ちょっとおちゃべり

ここでは小さな子どもを持つママたちが集ってお茶とおしゃべりを楽しむ、おちゃべり空間。第1回目のママたちはこちらの3人! どんなお話が飛び出すことでしょうか?

文=廣瀬聖希 取材協力=ほっとさろん西門前てととと 子育て支援交流広場ちやちや☆ちや☆代表 佐藤光葉 やまぐち子育てねっとふき



しほさん(山口市出身)
[1歳6ヶ月の女の子のママ]



まゆさん(北九州市出身)
[1歳1ヶ月男の子のママ]



さちこさん(福岡市出身)
[1歳0ヶ月の男の子のママ]



しほ お二人ともお子さんは、女の子なんです。うちは女の子なんですけど、ホントはもう少しおしとやかに育ってほしいんですよ。おてんぱって言うよりは、乱暴。最近はずく叩いたり、私もよく叩かれてます。

まゆ うちは噛みますね。パパがよく噛まれてる(笑)!

しほ 歯がかゆいのか、うちの子も噛む時期がありました。噛むたびに「痛いよ」と言い続けましたね。

さちこ 私もよく膝を噛まれるんですけど、まだ身内だからいいと思うんです。これは友達の話なんですけど、子どもさんが女の子にかみついて青あざをつくってしまっただけで、結局、相手のおうちまで謝りに行ってしまった。

まゆ かまってほしくて噛むのか、歯がかゆいのか、ただ噛みたいだけなのか、それがわからないんですよ。

しほ ある時期を過ぎると噛まなくなるから大丈夫。ただ、他の人に迷惑がからないようにきちんと注意していかないと、だね。

さちこ 元気なことはいいいことなんですけどね。

しほ うちの子はとにかく活発すぎ

子どもの状況をよく見ながら、大切なポイントを見逃さないようにしないと。(しほ)



まゆ それいいですね〜!

さちこ うちの子は海苔巻きが好きなのかもって、最近気がつきました。そういえば海苔ごはんもよく食べてたなあ。

しほ 母親だからこそ気がつくことってありますよね。

まゆ 海苔巻きで思い出した! このまえ私が海苔巻きを食べていたら、子どもに奪われたんです。人が食べているものが欲しいのかな。

さちこ それはあるかもしれない。人が食べているものには興味があるんだと思う。

しほ うんうん。子どもって、人がなにか食べていると寄ってきますよね。注意するまえに、まず子どもが興味をもって楽しんで食べられるような工夫をするのも、ママとして必要なかもしれない。

さちこ いろいろ悩みはあるけど、意外と期的なものも多くて、時間が解決してくれるんだあってちょっと安心しました。

しほ 時期といえば、私失敗したことがあるんですよ。

さちこ まゆ(興味津々)なにになん? **しほ** 1歳で歩き始めたんですけど、よく後追いをするようになりました。トイレにまでついてくるようになって。ある日、私がトイレに行くくと、いつものように遊びに来たので、便座に乗せてあげてすぐにおろしたんですね。

人と話をすることで解決策も出てくるので、1人でも多くのママと交流したいですね。(さちこ)



る! フリルが似合う子に思っていたのに、タンクトップが似合うような子に。(同笑)例えば、家ではペランダに出たがったり、外では1人で勝手にすべり台にのぼってたり。道路も自分のペースで走って行くから怖いんですよ。

さちこ まゆ 危ない危ない!! **しほ** さっきの「噛む」ときは違って、そういう命に関わるようなときは、言葉を選んで、本当に危ないんだ、ということをしつかり伝えていかなきゃって思いますね。

さちこ まゆ うんうん。 **しほ** ところで、さちこちゃんのところは? 困ったことは何かある? **さちこ** うちの子はご飯のときあまり噛まないんですよ。

まゆ ひざはよく噛むのには? **さちこ** (同爆笑) **さちこ** 今はだいぶ噛めるようになってきたんですが、硬めの食べ物

は口に入れたまんま、なかなか噛んでくれないんですよ。まあ、これ



まゆ 子どもって大人のマネをしたがるんですよ。

しほ いつもはそれで満足してたんですが、その日は便座から下ろされるのをすごく嫌がって。「今日も遊びだろ」と思っていたので、だっこして無理やりトイレから出たんです。

するとその場でおもしろい遊びじゃなかったんだ! って、すごく反省しました。今後は怒ったりしないで、遊びだとしても何度でも度もつきあってあげようと思いましたが、

さちこ 失敗してもいいから、まずはさせてみることで大切ですね。

しほ うん。時期時期って思ってるだけじゃダメなんだあって思いました。子どもの状況をよく見ながら、大切なポイントを見逃さないようにしないと。

まゆ こうしているんなら人の話を聞くのって本当に大事ですよ。今後の子育てでの参考にしたいんですけど、今すぐ生かせるものもあるし、

しほ 子育てって一人でするものじゃないからね。でも、一人で悩んでいるママも結構多いみたい。子どもに注意したり伝えたりしたいけど、それができないストレス: みたいな



こうしているんなら人の話を聞くのって本当に大事ですよ。今後の子育てでの参考にあります。(まゆ)

も期的なものかなって気案に見守ってはいますけどね。

まゆ うちは大人と同じものが食べたいみたいだからそういう悩みはないんですが、食べ物わざと落とすことが困りますね。最初はやるまでずくって見てたけど、最近はずかしくて片付けます。「もうごちそうさまだね〜」って言いながら。あと、おにぎりも手で食べるでしょ。すると手にご飯粒がついているのがおもしろくなってきたのか、また遊びだすんですよ。

しほ たしかにうちの子もみんなと同じくらいのは、そうやって遊んでた! でも今は逆に手につくのがイヤみたいで、最初はご飯の時間も遊びのように思っていたのが、成長したのか「ごはんの時間なんだってちゃん」と自覚するようになりました。

さちこ いまのうちに食べない!! って思ってるのかな(笑)

しほ 最初のうちは、ある程度満たされたら遊びだすよね。食事だと自覚させるためには「遊ばないで食べようね」ってきちんと伝えるのが大切だと思っ。ちなみに、ひとつひざのおにぎりは喜ぶよ。一つひとつラップをすると手にもつかないし。

さちこ うん、特に転動の多い方は、地域のなじみがあるからというのか。

まゆ 私は子育て初期の頃は、外に出られなかったから精神的に病んでいた気がします。

さちこ 一人だとずっとふざざこんでしまうけど、私はママたちの交流場にたびたび出かけるから気持ちに余裕が出るんだろうな。

しほ 心も体も健康じゃなきゃ、子どもが発信する大切なポイントや気持ちもキャッチできないし、伝えることもできないと思う。だからこうして「たまり場に行くことはやっぱり大切! (全員うなずき賛同)

さちこ これからもいろいろ問題が出てくると思うけど、こうして人と話をするので解決策も出てくるので、1人でも多くのママと交流したいですね。1日があつという間に過ぎていくし、疲れも吹っ飛びます。

まゆ 私も! 今日もこうしてお話する機会があったけど、気持ちがラクになりました! なんだ、みんな同じような悩みを持ってんだって。注意の仕方や伝え方も、とても勉強になりました。

旬の食材 旬の食材 旬の食材

旬の食材
さつまいも

「旬の時期」
9月～11月

免疫力を高める旬の食材

さつまいもは、時間をかけてゆっくり加熱すると甘みが増します。1日50gを目安に食べるといいですね!



全国友の会山口支部
福山 秋重さん



太く、重く、ゆんぐりとした形で、紅色が濃く、表面が滑らかなものがGOOD!

栄養を豊富に含む理想的な食材

さつまいもは食物繊維とカリウムが多いアルカリ性食品。さらに、加熱にも強いビタミンC、ポリフェノールなども含まれています。脂肪とたんぱく質を添えれば理想的な食事ができる。『完全食食材』。カロリーの高いイメージがありますが、実は低カロリーで栄養価が高く、少量で満腹感が得られるので、ダイエットにもオススメです。

ご飯との美味しいハーモニー

さつまいもごはん



- 材料[5人分]**
- さつまいも…100g
 - 米…2カップ
 - 水…440cc
 - 塩…小さじ3/4杯
 - 酒…大さじ1杯

- *1人分▶240kcal
- 作り方**
- ①米をよく研いだあと、ザルにあげて30分くらい水気をとります。
 - ②さつまいもを、指先大ぐらいのあられに刻み、20分ほど水にさらしておきます。
 - ③水、塩、酒、さつまいもを入れて、炊飯器で炊きあげれば出来上がりです。
- ※炊く直前に塩を入れると、ゴハンが柔らかくなりますよ!

さつまいも料理といえばコレ!

カンタン大学いも



- 材料[4~5人分]**
- さつまいも…1本(250g~300g)
 - ごま油…大さじ2杯
 - 砂糖…大さじ2杯
 - 黒ごま…少々

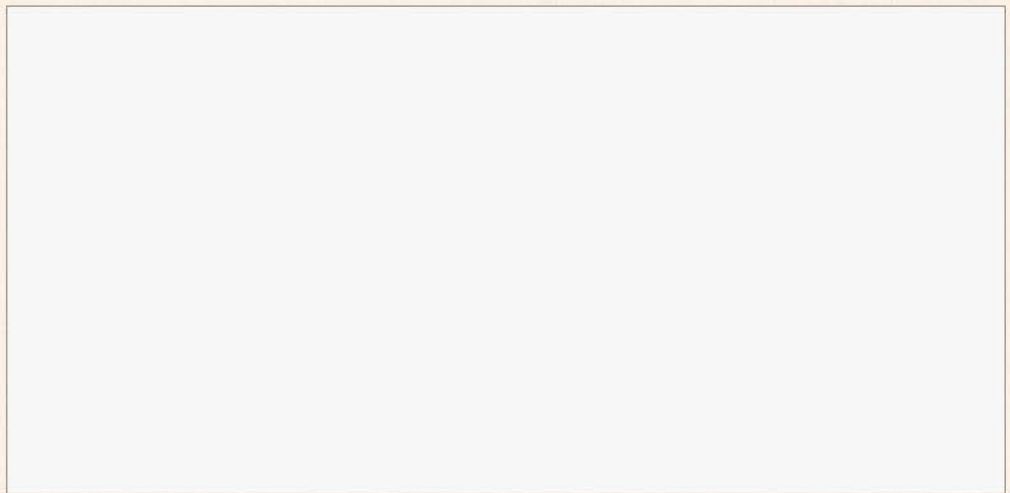
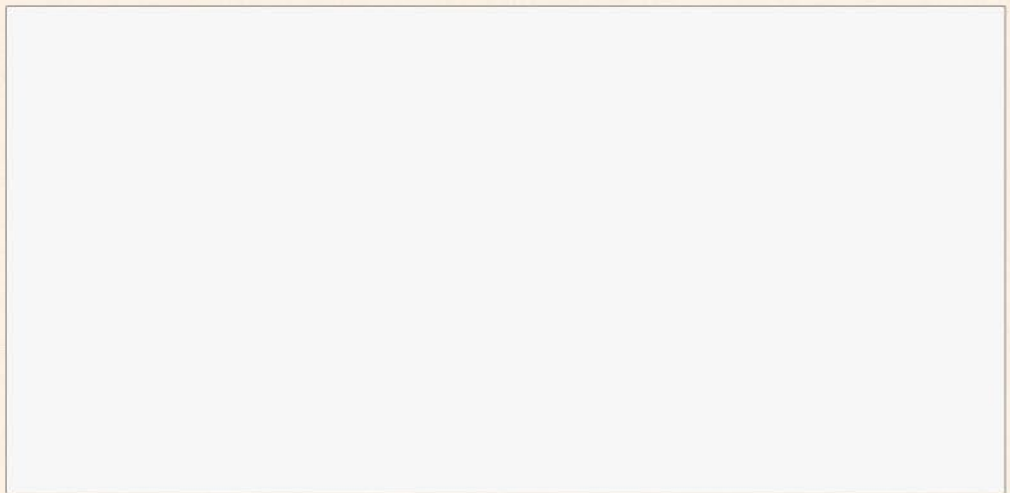
- *1人分▶127kcal
- 作り方**
- ①さつまいもを一口大の大きさに切り、1時間以上水につけておきます。
 - ②フライパンでごま油を熱し、さつまいもを入れ、砂糖をふり、フタをします。
 - ③焦げないように時々ゆすりながら、柔らかくなるまで(約5分)火を通します。
 - ④最後に黒ごまをふって出来上がりです。

- 材料[4~5人分]**
- さつまいも…1本(250g~300g)
 - 砂糖…1/4カップ
 - バター…大さじ1杯
 - オレンジジュース(果汁100%)…150cc
 - 干しぶどう…大さじ1杯

- *1人分▶125kcal
- 作り方**
- ①さつまいもの皮を厚くむいて、1cmの拍子切りして、30分以上水にさらします。
 - ②水を切ったさつまいもを、砂糖、バター、オレンジジュースで、柔らかくなるまで弱火で煮込みます。
 - ③最後に、干しぶどうを入れて出来上がりです。
- ※小分けにして冷凍しておけます。運動会にもピッタリです!

デザート感覚でおかずにもおやつにも

さつまいものオレンジ煮



30 KIDS SNAPSHOT

子どもたちの
元気スナップ

Q.好きなものは何ですか?

※年齢は8月末時点のものです。



27
一樹(かずき)くん(9歳)
A.サッカー



23
しおりちゃん(6歳)
A.リラクマ、うさぎ



19
清香(さやか)ちゃん(6歳)
A.どうぶつのは



15
千尋(ちひろ)ちゃん(10歳)
A.いちご



11
柁多郎(りょうたろう)くん(7歳)
A.ドラクエ



07
美羽音(みはね)ちゃん(4歳)
A.ポケモン



28
彩純(あずみ)ちゃん(7歳)
A.しゅごキャラ



24
優音(ゆうか)ちゃん(8歳)
A.バスケットボール



20
彩乃(あやの)ちゃん(10歳)
A.ピアノ



16
明哉(めい)くん(7歳)
A.パソコンゲーム



12
莉帆(りほ)ちゃん(4歳)
A.プリキュア



08
優樹(ゆうき)くん(10歳)
A.ドラクエ



04
聖人(まさと)くん(12歳)
A.スライム



01
知穂(ちほ)ちゃん(10歳)
A.ダンス



29
優真(ゆうま)くん(6歳)
A.仮面ライダーディケイド



25
菜々香(ななか)ちゃん(12歳)
A.バスケットボール



21
咲希(さき)ちゃん(8歳)
A.バンド



17
竣哉(しゅんや)くん(9歳)
A.ケロロ軍曹



13
宗一郎(そういちろう)くん(4歳)
A.ほうずめくり



09
真菜(まな)ちゃん(6歳)
A.シュガーバニーズ



05
修平(しゅうへい)くん(8歳)
A.仮面ライダー



02
和輝(かずき)くん(8歳)
A.柔道



30
瑞樹(みずき)ちゃん(3歳)
A.プリキュア



26
太一(たい)くん(7歳)
A.サッカー



22
由菜(ゆうな)ちゃん(7歳)
A.ペンギン



18
翔(しょう)くん(9歳)
A.野球



14
紗世側(さやか)ちゃん(9歳)
A.本



10
廉平(くんぺい)くん(8歳)
A.サッカー



06
朋華(ともか)ちゃん(7歳)
A.たまごっち



03
実希(みき)ちゃん(0歳7ヶ月)
A.ママ

