

ママインタビュー

Vol. 24



うさみ労務経営事務所 代表
社会保険労務士

宇佐美理世さん

宇佐美理世さん Riyo Usami

1969年生まれ、三重県出身。中央大学文学部卒業後、証券会社に就職。第一子の妊娠を機に退職。出産後は、社会保険労務士事務所に勤務。第二子出産後、夫の転勤で山口へ。平成11年、社会保険労務士試験合格。平成18年7月、うさみ労務経営事務所を開業。夫と高校2年生の長女、小学6年生の二女の4人家族。

「うさみ労務経営事務所」
山口市後河原25愛山会ビル2F TEL:083-928-7586
ホームページ <http://www.usamiroumu.jp/>

女性ならではの細やかな心配りで評判の「うさみ労務経営事務所」。代表を務める宇佐美さんの指先には、ピンクのグラデーシヨンのジェルネイル！多忙な日々の中、指先まで気を遣われているところは、女性として見習いたいところ。そんな宇佐美さんに、お仕事や子育てについてお話を伺いました。

—社会保険労務士とは、どんなお仕事なのですか？

人事労務分野で企業経営のお手伝いをする仕事です。社員の社会保険や労務に関する様々な手続きを行ったり、社内制度を作ったりします。社員がいきいきと働ける職場づくりを通して、企業の発展のお手伝いをしています。

—目指されたきっかけは何だったのですか？

実は大学卒業後、東京で証券会社の営業をしていました。ちょうどバブル崩壊直後の相場が悪い時期で、顧客の資産を損失させてしまいうことも多く、自分の仕事に自信が持てなかつたんです。一人目の妊娠を機に退職し、次は人の役に

に立っていると実感できる仕事が出来たいと考えていました。妊娠中、ふと目にした雑誌で社会保険労務士という仕事を知り、「これだ！」と思ったんです。
—国家資格ですし、とても苦勞をされたのではないのでしょうか？
最初は勉強したら取れるかなと、軽く考えていましたが、これが結

構大変でしたね(笑)。長女が1歳を過ぎたとき、先に現場に慣れようと思い、社会保険労務士事務所のパートを始めました。働きながら勉強と育児をこなす日々はハードでしたが、今思えば、そうやって自分を追い込んで良かったと思います。資格を取ってから就職しようと思っていれば、いつまで経っても合格できなかったかもしれません。

—苦勞されましたが、資格があると将来的に心強いですよ。

特に結婚して子どもがいる女性は、望むような仕事になかなか就けないのが現実ですからね。私は転勤族でしたが、資格もあったので他県でも山口でも、事務所に雇っていただけでした。でも、30代後半くらいから、このままでいんだらうかと考えるようになりました。今の仕事に甘んじてはいけなと思う、40歳を前に、自分の力を試してみようと独立を決意しました。
—「家庭と経営とを両立させることは大変ではなかったですか？」

—今まで仕事をされたことで、何か子育てに影響がありましたか？

開業当初は、休日も関係なく仕事ということも当たり前でした。自分で看板を上げた以上、中途半端なことではできないという気持ちもあつたので、葛藤はありました。子どもにも中途半端に働く母親の姿は見せたくなかつたです。仕事と家庭とのバランスが難しいなと思うこともありましたが、今は上手く切り替えもできていると思います。
—子育ては、ゆとりを持って楽しむことが大切ですね。
そうですね。最近では、子育てが大変だとか、育児中はストレスがたまるとか、そういう情報が多い

ように思います。そればかりじゃないし、楽しんでいらつしやる方も多いはずです。これからママになる方にも、もっと希望を持ってもらうためにも、子育ては素晴らしいものだということを伝えていけたら素敵ですね。
—宇佐美さんは、子育てでどんなことを大切にされていますか？

子どもに対して、一個の人格として接するようにしています。子どもとはいえ、自分とは違う一人の人間です。自分の思いを押し付けられないよう、子ども自身が持っている「成長する力」を信じて見守るようにしています。
—最後に、これからの夢を教えてくださいませんか？

まずは、今の仕事を充実させていくことですね。また、家庭に入った女性の再就職を応援できるようにお手伝いできたらいいなと考えています。60歳くらいからは、自分の経験を生かして、雇用創出などの社会貢献ができるようなと思います。

子ども自身が持っている「成長する力」を信じて見守る。



夫はあまり飲む方ではありませんが、休日の夜は、一緒にワインを楽しみます。夫婦のくつろぎのひとときです。



平日は忙しさにかまけて食事作りは手抜きになりがち。時間のある休みの日は、品数を多めに作ります。



最近では、小6の娘とプールに泳ぎに行くこともあります。いい運動になりますよ〜♪



休日は、ゆっくり読書&雑誌を眺めるのが好きです。と言いつつ、なかなか読んでいないのが現状…(苦笑)

特集

おうちでカンタン! 手作りおやつ

山口県立美術館で開催された「カンヴァスに描かれた女性たち」展に併せてオープンした期間限定レストラン「輝く女性たちの料理店」で、自慢の腕をふるったシェフに、おうちでも簡単につくれる“おやつレシピ”を教えていただきました。親子で一緒にチャレンジしてみましょう!!

3 かんたん ホットケーキ

材料〈7枚分(φ10cm)〉

砂糖	40g
塩	ひとつまみ
ベーキングパウダー	小さじ2杯
薄力粉	適量
卵	1個
牛乳	150cc
バニラエッセンス	適量



【レシピ提供】
平田まゆみさん

〈作り方〉

- ①秤の上にボウルを置き、砂糖、塩、ベーキングパウダーの順に入れます。
- ②全体の重さが200g(ボウルの重さを除く)になるまで薄力粉を入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせます。
- ③さらに卵、牛乳、バニラエッセンスを加え、よく混ぜ合わせます。
- ④しっかりと両面を焼いた後、アイスクリームやフルーツ、チョコレートなど、好きなものをトッピングすれば完成です。



4 ミックスベリースムース

材料〈4人分〉

冷凍ミックスベリー	200g
グラニュー糖	大さじ3杯
レモン汁	小さじ1~2杯
ゼラチン	5g
水	大さじ1杯
生クリーム	100cc



【レシピ提供】
深海里恵さん

〈作り方〉

- ①冷凍ミックスベリーをレンジで1分30秒(ミックスベリーがほんのりと温まるくらい)解凍します。
- ②①とグラニュー糖、レモン汁をミキサーにかけます。
- ③水でふやかしたゼラチンをレンジで20秒温め、②に加えます。
- ④生クリームを7分立てにし、③を加え混ぜ合わせます。
- ⑤器に入れて、冷蔵庫で2時間程度冷やし固めたら完成です。



5 そば粉クレープ

材料〈10枚分(10cm角)〉

そば粉	100g
小麦粉	20g
砂糖	10g
卵	1個
牛乳	適量



【レシピ提供】
松岡咲枝さん

〈作り方〉

- ①A、Bを別々によく混ぜ合わせます。
- ②焼く直前に、AとBをよく混ぜ合わせます。
- ③②をホットプレートで、薄くクレープ状に焼いていきます。
- ④焼き上がったら、チーズ、ハム、生クリーム、果物など、好きなものを入れて巻いたら完成です。



2 トマトカップの ハニーヨーグルト

材料〈2人分〉

トマト	2個
ヨーグルト	適量
はちみつ	適量
ゼラチン(板)	1枚(1.5g)



【レシピ提供】
松田智子さん

〈作り方〉

- ①トマトはヘタの部分を5mm程度切り落とします。中身をくり抜きボールに取りだして計量します。
 - ②中身の半分はちみつを加え、良く混ぜ合わせます。
 - ③はちみつと同量のヨーグルトと②の半分を混ぜ合わせます。
 - ④水でふやかしたゼラチンを電子レンジで溶かし、③に加えます。
 - ⑤器に②の残りを敷き、トマトを乗せ、その中に④を流し入れます。
 - ⑥冷蔵庫で30分程度冷やし固めます。
- ★余った中身はトマトの下に添えるとGOOD!



1 抹茶ミルクと 小豆の2層ゼリー

材料〈4人分〉

牛乳	400cc
小豆缶	200g
抹茶	小さじ2~5杯 (お好みで)
粉ゼラチン	10g
水	大さじ3杯

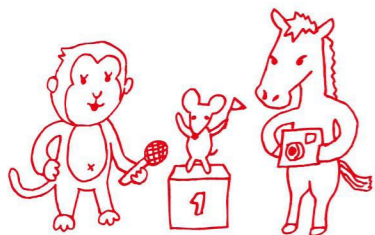


【レシピ提供】
竹永直子さん

〈作り方〉

- ①粉ゼラチンに水を加え、ふやかしておきます。
- ②鍋に牛乳と①を入れて、沸騰させないようにしながら溶かしていきます。
- ③②に小豆缶を加えて混ぜ合わせます。
- ④器に入れて、冷蔵庫で2時間程度冷やし固めると完成です。





キッズインタビュー

なかのみさと
no.12 中野 美紗音ちゃん(小学6年生)



—何をしている時が一番楽しい？
小学校の合唱団でみんなと一緒に歌を歌っているとき！それから、ピアノを弾いているときとドラムを叩いているとき！
—音楽が大好きなんだね。いつ頃から始めたの？
ピアノは年中、合唱は小学3年生、ドラムは4年生のときから始めた。合唱とピアノはお姉ちゃんたちの影響を受けたのがきっかけ。演奏会やコンクールでの楽しそうな姿を見て、私もやってみたくて思ったの。

—どれくらい練習しているの？
合唱は、ほぼ毎日。月～水曜日は朝、木曜日と金曜日は放課後。土曜日は9～15時まで練習している。歌の練習だけじゃなくて、腹筋や腹式呼吸の練習もしている。お風呂で大きな声で歌っていて、お姉ちゃんに怒られることもたまにある(笑)。ピアノは週に2回。発表会が近づいてくると、毎日家でも練習するね。ドラムは月に2回、教室に通っているよ。

—合奏の魅力ってどんなところ？
みんなと一体になれるところ！それぞれのパートに分かれて歌うっていう難しさはあるけど、声を合わせて一つの曲を完成させていくのは楽しいね！
—ステージは、やっぱり緊張しちゃう？
歌い始めるまでは、ものすごく緊張するんだけど、歌い始めたら全然大丈夫。ステージで歌うのはとっても気持ちがいいんだよ！
—印象に残っている大会は？
去年、大阪で行われた子ども音楽コンクール西日本優秀校発表音楽会で、最優秀賞をとれたこと！翌日にUSJで遊べたのも良い思い出になったね。
—嫌になったことってないの？
実は何回かあるんだ(笑)でも、どれも自分から「やりたい！」って言うて始めたことだから、お父さんとお母さんには言わなかった。もう少し頑張ったら、お姉ちゃんみたいに上手になれるかもって思ったから、辞めずに続けてこれたのかもしれない。
—これからも音楽はずっと続けていくの？
ピアノとドラムは、大きくなってでもできる限り続けていきたい。実は、中学生になったら、音楽以外のこともチャレンジしたいって思ってるんだ。バドミントンかテニスをやってみたいな！

キッズ大募集!

このコーナーにご登場いただける小学生を募集しています。自薦・他薦は問いません! あなたの周りの「キッズ」をご紹介します。

【応募方法】Eメールにてご応募ください。
件名に「キッズ募集」、本文に「お名前」「年齢」「ご連絡先」「推薦文」をご記入の上、写真を添付し、送信してください。
携帯の方▶右のQRコードを読み取って送信ください。
PCの方▶info@mamatoko.com



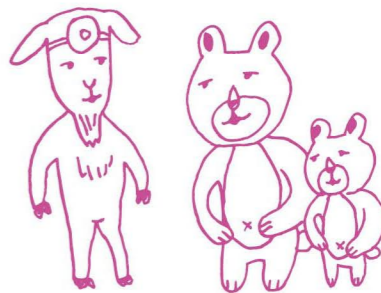
Dr.

たはらクリニック
院長 田原 卓浩先生

教えてドクター



たはらクリニック
山口市後河原47
TEL / 083-923-3415
休診日/土曜午後・日曜・祝祭日・盆・年末年始



今回のテーマ

溶連菌感染症

—一般に幼児や小学生の間で流行しやすく、大人も感染することがあるといわれる溶連菌感染症。初期症状が風邪に似ているため、治療が遅れると重症化する場合があります。そこで今回は、たはらクリニックの田原先生に、この病気についてお話を伺いました。

どんな病気なの？

溶連菌感染症は、A群β溶血性連鎖球菌(略して溶連菌)という細菌が、のどに感染して起こる病気の総称です。園や学校では小流行を繰り返すことがありますので、「溶連菌感染症」という言葉をご存知の方も多いと思います。溶連菌は身のまわりのどこにでもいる、ごくありふれた細菌の一つです。せきやくしゃみによる飛沫感染が主で、感染は一年を通してみられます。
主な症状は、発熱やのどの痛みです。意外に多いのが吐き気・嘔吐や腹痛ですが、下痢を伴っていると胃腸炎と誤ってしまふこともあるかも知

治療法や予防法は？

細菌による感染なので、治療には抗菌薬(ペニシリン系・セファロスポリン系)が有効です。有効な抗菌薬を服用すれば1～2日で熱が下がり、他の症状も軽くなります。のどの痛みも1週間以内で治まります。指の皮膚がむけることもあります。ほとんども3週間以内に治まります。再登園・再登校は、治療開始日を含めて2日間自宅での静養の後が可能となります。発熱や発疹が治まっても、細菌が完全に体から消えたわけではありません。稀ではありますが急性腎炎やリウマチ熱、アレルギー性紫斑病といった合併症を引き起こす危

険性があり、治療が長引くこともあります。それを防ぐためにも、医師の指示通りに抗菌薬を決められた期間きちんと服用することが大切です。症状が軽くなったからといって、自己判断で薬の飲み方を変えたり、途中で飲むのを止めたりしないようにしましょう。
ホームケアで大切なことは、溶連菌感染症に限らず水分補給です。脱水症状を防ぐために、こまめに水分を摂るようにしましょう。また、のどの痛みが強い時期は、のどに刺激を与えない喉越しの良い食べ物や冷たい飲み物を用意していただくのと良いでしょう。
溶連菌感染症は年齢に関係なく流行します。ご家族やお仕事の場での感染拡大を予防するためには、手洗いやうがいがあります。規則正しい生活リズムに心がけてください。

※溶連菌感染症の合併症のひとつである「急性腎炎」に感染した場合は、治療が終了した2～4週間後に、忘れずに検尿をするように気をつけてください。また、溶連菌の中には「急性腎炎」を合併するグループが、高い確率で含まれています。最近では、長崎市内でこのグループによる溶連菌感染症が流行しました。



イクメンインタビュー

no.12 石田 真一さん(28歳)



お子さんの写真がたくさん飾ってありますね!

ほとんどの瞬間、この表情は今しかない!と思いつつ、息子の成長を記録しています。既に、アルバム3冊分くらいは撮っているんじゃないでしょうか。昔から、カメラが趣味だったのですが、息子が生まれてからは、増える一方ですね(笑)

普段はお子さんとのように過ごされていますか?
美容師という仕事柄、出勤時間が早く、また帰宅時間も遅いため、仕事がある日は、息子と接する時間

間がほとんどありません。だから、休みの日にはできるだけだけスキンスキンップを取るようになっています。出掛けるときには、率先して抱っこをします。お風呂に入れるのも私が担当していますね。

子育てで、気をつけていらっしゃることはありますか?
危ないこと以外は、「ダメ」と言わないように気をつけています。基本的にあまり叱ることはありませぬ。できたことをしっかりと褒めて、良いところをできる限り伸ばしてあげられればと思っています。



やさしいパパですね!
生まれるまでは「自分は絶対に親バカにはならない!」と思っていたのですが、今はかわいくて仕方ありません。妻にはよく甘すぎると言われています(笑)。息子に嫌われたくないので、私はアメ役に徹しています(笑)。

どんなお子さんに育ってほしいですか?
私自身はおじいちゃん子で、挨拶や礼儀作法など、とても厳しく育てられました。息子も同じように、人として基本的なことがきちんとできるように育ててほしいと思っています。凛太郎という名前は、男の子が生まれたら名付けよう、高校生の頃からずっと思っていました。名前の通り、凛々しく育ってくれればと思います。

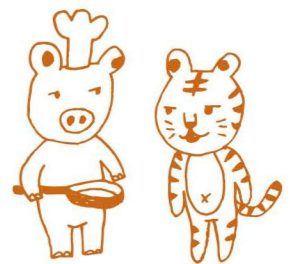
イクメン大募集!
このコーナーにご登場いただける子育て中のお父さんを募集しています。自薦・他薦は問いません! あなたの周りの「イクメン」をご紹介します。

【応募方法】 Eメールにてご応募ください。
件名に「イクメン募集」、本文に「お名前」「年齢」「ご連絡先」「推薦文」をご記入の上、写真を添付し、送信してください。
携帯の方 ▶ 右のQRコードを読み取って送信ください。
PCの方 ▶ info@mamatoko.com



【レシピ協力】 イタリアン食堂 良's
〒747-0037 防府市八王子1-24-29
TEL.0835-22-1270 定休日/水曜日
[ランチ]11:30 ~15:00(LO 14:00)
[ディナー]18:00 ~22:00(LO 21:00)

かんたんクッキング



① 大豆サラダ

たんぱく質・カルシウムが豊富な大豆を使ったヘルシーな一品。爽やかな味わいで、暑い夏でもサッパリいただけます!



- 材料 | 4人分
- 茹でた大豆.....200g
 - カットわかめ.....大さじ1杯強
 - トマト.....1個
 - タマネギ.....1/4個
 - サニーレタス.....4枚
 - オリーブオイル.....大さじ2杯
 - 酢.....大さじ2杯
 - しょうゆ.....大さじ1杯
 - 塩.....小さじ1/3杯
 - こしょう.....少々

- 作り方
- ① カットわかめを水に戻します。
 - ② トマトは湯むきし、種を取り除き、大豆ぐらいの大きさにカットします。
 - ③ タマネギを薄切りにします。
 - ④ 茹でた大豆に、②を混ぜ合わせて作ったドレッシングを半分かけて和え、20~30分なじませておきます。
 - ⑤ 水気を切った大豆とわかめ、トマト、タマネギを残りのドレッシングと和え、サニーレタスを敷いた器に盛りつければ完成です。

② アジのグリーンソース

見た目も涼やかな程よい酸味のグリーンソースが、アジの旨味を引き立ててくれます!



- 材料 | 4人分
- アジ(中).....4尾
 - 塩.....少々
 - 酒.....大さじ1杯
 - 薄口しょうゆ.....小さじ1~2杯
 - 片栗粉.....適量
 - サラダ油.....適量
 - きゅうり.....1本
 - 酢.....1/4カップ
 - サラダ油.....大さじ3杯
 - 砂糖.....大さじ1杯
 - 塩.....小さじ1/3杯

- 作り方
- ① アジを一口大の大きさにカットし、②で下味をつけます。
 - ② ①の汁気を良く取り、片栗粉を薄くつけ、中温のサラダ油でカラッと揚げます。
 - ③ きゅうりに塩をまぶし、両手で軽く転がしながら塩をすりこんでいきます。
 - ④ ③を水で洗い流しすり下ろします。
 - ⑤ ④の水分を良く切り、⑥と混ぜ合わせます。
 - ⑥ 器に②を盛りつけ、⑤をかければ完成です。