

母

親自身の力を活用することで、地域で子育てを支える仕組みづくりを目指す「NPO法人あっと」。そのリーダーを務めるのが久保田さんです。ほんわかとした明るい性格で、周りの人を自然に笑顔にしてみよう久保田さんに、活動内容やこれからの目標などについてお話を伺いました。

設立のきっかけは？

平成15年、山口市が子育てひろば「ほっとさろん西門前でとと」の設置運営をNPO法人せわやきネットワークに委託しました。現役の子育て世代が携わるのが良いだろうということで、当時、育児サークルを中心に活動していたママたちに声がかかりました。そのときに手を挙げたのが、そもそものきっかけです。それから3年を経て、NPO法人あつとを立ち上げました。現在は、山口市から直接委託を受けています。名前の由来は、@（アットマーク）から。子育てを通じていろいろな人と人をつなぎたいという想いを込めています。

「ほっとさろん」は？

山口市中心商店街の空き店舗を活用した、未就園児をもつ家族とそれを取り巻く地域の人々のためのスペースです。親子の交流や情報交換、子育てに関する相談対応の場として開放しています。ここを利用することで、地域のなかで孤立しがちな親子が、少しでも元気になることができていると思っています。



NPO法人あつと代表理事

久保田美代さん

Miyo Kubota

1967年生まれ。岩国市出身・山口市在住。「ほっとさろん西門前でとと」センター長（平成25年度まで）。夫、20歳の長男、18歳の次男、14歳の長女の5人家族。
[Web] <http://www.attohome.org/>



子育て支援を通じて ママや地域を もっと元気にしたい！

育児との両立はいかがでした？

一番下の子が2歳だったので、育児との両立は思ったよりも大変でした。考えが甘かったんですね。でも、ママ同士で子どもを預け合いながら、なんとか乗り切りました。当時は「とと」を運営するので精一杯でした。

活動内容を教えてください。

子育てひろばのほかに、山口市の子育て情報が一目で分かる「やまぐち子育て公益ポータルサイト「あつとほーむ」」の運営も行っています。さらに、19年度には、子育てひろばやサークル情報を紹介した「ままとつがる」、21年度には幼稚園・保育園を紹介した「なびちやお」を発刊しました。また、管理栄養士や社会福祉士などの専門家につなぐ相談事業も増えました。それ以外にも、イベント時の託児支援や市内外の子育てひろばの開設支援「ママたちの「こんなことをやってみよう」という思いをカタチにした自主企画のイベント」なども行っています。この10年間で活動を支えてくれたスタッフは、のべ200人。さまざまな人と出会ったおかげで、活動内容はどんどん広がりを見せています。

活動を通じて得たものは？

女性には出産すると、自分の名前ではなく「〇〇ちゃんママ」と呼ばれることが増えますよね。でも、ママ業だけに専念することには、どこか物足りなさを感じている人も少なくないはず。子育て中であっても、一人の女性として社会の一員としてもっとできることがあるのでは。私自身活動に携わったことでも、すごく元気をもらえました。多くの人は、役割を与えられることで、自分の存在価値を感じることができるようだと思います。それに、ママたちだけでなく、地域の人々ともつながりを持つたおかげで、視野やネットワークも広がりました。ママだけでなく、子ども同士のつながりが増えたことも、大きな収穫ですね。

これからの目標は？

私たちが目指すのは、支援された人が支援者へと移行できる、循環型の支援です。今後も、さまざまな人々とゆるやかにつながりながら、より良い子育てができる仕組みづくりを進めていきたいと思っています。この4月から、ととセンター長は次世代の人材に移行します。スタッフも随時募集していきますので、興味のある方はぜひ！

自家保険 (貯蓄・投資)

メリット

- ・すぐに引き出すことができる
- ・計画を変更しやすい
- ・元本割れしない
- ・利息がつく

デメリット

- ・生命保険等の別な保障が必要
- ・自己管理をしなければならぬ

貯蓄型 貯める方法

- 定期積金・積立貯金
- 子供名義の口座に入金

投資型

- 公社債投信
- 株式型投資信託 etc

オススメの貯め方

職場に制度があれば、財形貯蓄で教育資金を用意するのもいいですね。給与からの天引きで貯められるので、確実に貯められます。申込や解約の時期も限られ手続きもあるので、使い込みをしにくい点でも◎。

学資保険 (子ども保険)

メリット

- ・一定期間終了後、満期保険金が受け取れる
- ・万が一の場合には以降の保険料支払いが免除される

デメリット

- ・元本割れをする可能性がある
- ・特約の保障部分が、他の保険と重複している場合がある

学資保険に加入… ここをチェック!

- ① 加入済み生命保険の内容と重複がないか
- ② 元本割れをしていないか
- ③ 必要な金額を貯められるかどうか
- ④ 家計に無理のない保険料を設定する

養老保険や終身保険のほうが内容が良ければ、そちらを活用してOK。途中解約すれば良いタイミングで使えます

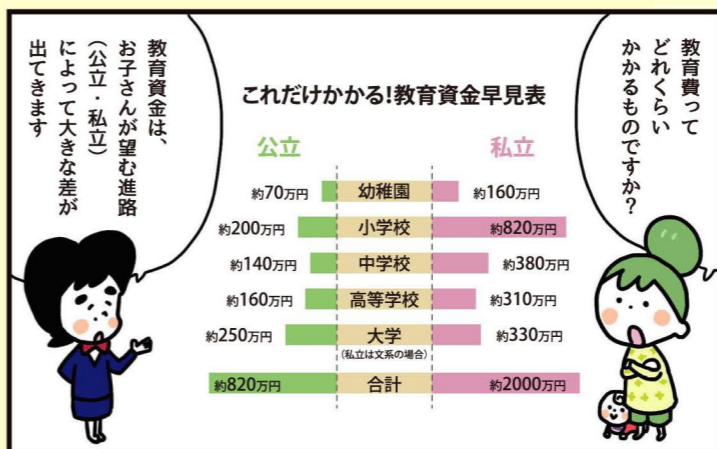
頭をやわらかく！
他の貯蓄型保険と比較してみてください！

我が家に合った方法で準備すればいいんですね！



どうする!? 教育資金

FP (ファイナンシャル・プランナー)
ひさえさんに学ぼう



教育資金準備の基本は積立！
下の式から毎月の積立額を計算してみましょう

毎月コツコツ決まった金額を崩さず貯め続けるのが成功の秘訣ですよ

毎月コツコツ決まった金額を崩さず貯め続けるのが成功の秘訣ですよ

教育資金準備の基本は積立！
下の式から毎月の積立額を計算してみましょう

毎月コツコツ決まった金額を崩さず貯め続けるのが成功の秘訣ですよ

毎月の積立額 = 目標額 ÷ 貯める年数 ÷ 12 (か月)

進路がはっきりしないうちは、金額の大きい私立大学進学を目指して目標金額を設定しましょう。

その際、漠然と考えるのではなく教育資金のどの部分を準備するのか目的を明確にしましょう。兄弟がいる場合は、それぞれ別に用意するといいですね

やっぱりまとまった金額が必要なんです

受験費用
毎年の授業料
アパートの敷金

私立大学初年度準備コース 300万円

安心余裕コース 500万円

オススメ

監修・取材協力
ファイナンシャル・プランナー
中村久枝さん
(相談室「緑小屋」代表)

50歳でファイナンシャル・プランナー資格を取得。主婦として女性としての目線で、気軽に相談にのれる場所の必要性を感じ、「相談室」を開設。20年間の経理経験、ファイナンシャル・プランナーの知識を生かし、セミナー・個人相談に応じしている。



生前贈与を活用しよう!!

贈与金の合計が110万円/年以内の場合は贈与税がかかりません。また、2015年12月末までは、祖父母から30歳未満の子や孫への教育資金一括贈与を受けた場合、最大で1,500万円が非課税になります。詳しくは専門家に確認しましょう！



そして意外と忘れがちなのが…

大学に通うための「生活費」。

練習も兼ねて高校時代から用意を始めると◎

毎月生活費の1/3 貯

毎月生活費の2/3 送金

奨学金など 返済

練習 本番 後片付け

高校 3年 大学 4年 就職 3年

START GOAL!

10年プランでらくらく対応
奨学金は言わば借金！返済プランも考えましょう。

イクメンインタビュー

子育て奮闘中の「イクメン」にお話を伺いました♪



父親になってから何か変化はありましたか？

趣味の時間を削ってでも、息子と一緒にいる時間を増やしたいと思うようになりました。たくさんあった趣味も、今は、週に一度のバスケットに絞っています。たまにですが、息子を練習に連れていくこともあります。本当は、野球やゴルフ、筋トレもしたいんですけどね…。

普段の暮らしぶりを教えてください。

赤ちゃんのころは、オムツを替えたり、お風呂に入れたり、一通りのことはやっていました。でも、寝かしつけのときは、自分が先に寝てしまうことの方が多かった気がします(笑)。掃除、洗濯は嫌いではないので、妻がいないときは率先してやっていますね。最近は仕事が忙しくてあまり接することができませんが、時間があるときは息子と過ごすようにしています。休日は公園で遊んだり、買い物に出掛けたり、2人だけで過ごすことも多いです。

子育てに関して大切にしていることは？

誰に対してもきちんと挨拶ができるように、日頃から習慣づけるようにしています。片付けをしないときや、お風呂に入らないうちなどは、一方的に命令するのではなく、「パパと一緒にやろう!」と言って、行動を促すようにしています。子どもって言うことを聞かなかったり、思うように動いてくれなかつたりするもの…。でも、それも成長過程の一部なんだと冷静に受け止めるようにしています。

印象に残っているエピソードは？

以前、仮面ライダーショーを見に行ったときのこと、息子が「棚橋みただね!」とプロレスラーの名前を挙げたことがありました。プロレス好きなので、面白半分には教えたのですが、そこまで影響を受けるものなのかと驚きまし



た。サービス精神が旺盛なので、周りが喜ぶと調子になっていろいろと披露してくれます。幼稚園でプロレスラーの決めポーズを真似したときは、周りがシーンとなってしまったみたいですが…(苦笑)。しばらくは、プロレスネタを教えるのは控えておこうと思いましたね。

お子さんのスゴいところを自慢してください。

小さいころからいろいろな所に連れ出していたせいか、人見知りや場所見知りやをしません。買い物をしているとき、ふと気がつく、知らないおばさんと話していたり、公園で初めて出会った子と仲良くしていたり…。僕は結構人見知りするタイプなのですが、息子は初対面の人にもガンガン寄っていくのでビックリしますね(笑)。親と離れていてもまったく泣かないので、逆に心配になることもあります。

思い描く理想の父親像はありますか？

親友のように何でも話し合える親子関係、一番の理想は自分の父親ですね。今でも仲が良く、しょっちゅう連絡を取り合っているんですよ。父が僕にしてくれたように、息子がやりたいと言ったことを尊重し、できるだけのサポートをしていきたいと考えています。

どんなお子さんに育ってほしいですか？

このまま、元気で天真爛漫に育ってほしいですね。そして名前の通りに「清く正しく」生きてほしいと願っています。

将来、お子さんと一緒にやってみたいことは？

私も妻も体を動かすことが好きなので、一緒にスポーツをやってみたいですね。

かないずみ さいち

金泉 喜一さん

1985年生まれ。宇部市出身・山口市在住。会社員。妻の沙織さん、4歳の廣生(れんせい)くんの3人家族。

携帯電話で読み取ってアドレスを取得してください。



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

かんだん クッキング



レシピ協力
cafe&bar エクラ・モーネ
〒753-0047 山口市道場前1-2-22 2F
TEL.083-941-6210 定休日/不定休
【営】11:00~19:00(予約の場合は~21:00)

グリーンピースのポタージュ

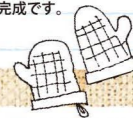


材料(4人分)

- 長ネギ…………… 80g
- 玉ねぎ…………… 1/2 個
- バター…………… 大きじ2杯
- ジャガイモ…………… 小2杯
- チキンブイヨン…………… 850cc
- グリーンピース…………… 500g
- 牛乳…………… 50cc
- 生クリーム…………… 100cc
- 塩…………… 適量
- こしょう…………… 適量
- 生クリーム(飾り用) 適量
- パセリ…………… 適量

作り方

① 鍋にバターを溶かし、長ネギと玉ねぎを甘みが出るまで弱火で炒めます。②にジャガイモとグリーンピースを加え、サッと混ぜ合わせたら、チキンブイヨンを加え加熱します。③が煮立ったら火を弱めてアクを取ります。さらにグリーンピースを加え、柔らかくなるまで煮込みます。④の粗熱をとりミキサーにかけます。⑤を鍋に戻し、牛乳、生クリームを入れ火にかけます。沸騰したら火を止め、塩、こしょうを味をととのえます。⑥ よく冷やした⑤を器に注ぎ、軽く泡立てた生クリームと刻んだパセリで飾りつければ完成です。



ターメリックライス&ペストチキン



材料(4人分)

- 米…………… 2 合
- バター…………… 小さじ2杯
- ターメリック…………… 小さじ1杯
- 水…………… 適量
- 鶏もも肉…………… 2 枚
- 塩…………… 適量
- こしょう…………… 適量
- 乾燥ローズマリー…………… 適量
- オリーブオイル…………… 100cc
- 松の実…………… 50g
- パセリ…………… 1 束
- バジル…………… 80g
- アンチョビ…………… 4 枚
- にんにく…………… 1 片
- 粒マスタード…………… 大きじ1杯
- ケッパー…………… 大きじ1杯

作り方

① 炊飯鍋に、軽く洗った米、バター、ターメリック、適量の水を入れ、硬めに炊きあげます。② 鶏もも肉の両面に、塩、こしょう、ローズマリーをまんべんなくふりかけます。③ フライパンにオリーブオイルを入れよく熱します。皮目を下にした鶏もも肉の上に重しを置き、中火でじっくりと焼いていきます。皮がパリッとなった後ひっくり返し、しつかり中まで火を通します。④ 表面に少し焦げ目がつくくらいローストした松の実、細かく刻んだ⑥、粒マスタード、ケッパーをミキサーにかけ、ペースト状にします。⑤、④をかけた②、お好みの野菜を器に盛りつけたら完成です。



蜂蜜プリン

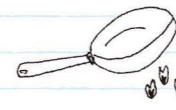


材料(4人分)

- ゼラチン…………… 5g
- 水…………… 20cc
- 蜂蜜…………… 15g
- 砂糖…………… 48g
- 生クリーム…………… 50cc
- 牛乳…………… 140cc
- イチゴジャム…………… 大きじ1杯
- ホイップクリーム…………… 適量

作り方

① ゼラチンを水でふやかしておきます。② 鍋に水と蜂蜜(5g)、砂糖(8g)を火にかけます。沸騰しそうになったら火を止めて、③を加えよく混ぜます。④ 別のボウルで、生クリームと牛乳をよく混ぜ合わせておきます。⑤③を④に入れて、よくかき混ぜたら器に流し入れ、冷蔵庫で約1時間冷やし固めます。⑥ フライパンに砂糖を入れ火にかけます。砂糖(40g)が溶けたら、少量の水と蜂蜜(10g)を加えよく混ぜます。⑦⑥をかけ、イチゴジャムとホイップクリームで飾りつければ完成です。



教えてドクター



今回のテーマ
トキソプラズマ症

知っているようで意外と知らない、
病気の正しい知識や家庭でのケアなどについて
一緒に学んでいきましょう！

Dr.トコー ママ子

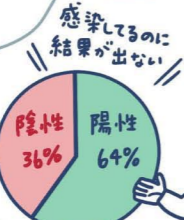
妊婦健診時に検査(自費)もできます



血液検査をして、トキソプラズマ抗体があるかどうかを調べます。抗体(免疫)があれば、トキソプラズマに感染(陽性)していることになります。

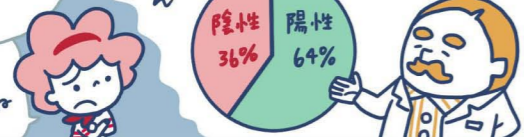
陽性反応が出たらさらに詳しい検査を行い、妊娠後に初感染したのか、妊娠前に感染したのかを調べます。

胎児への感染を調べる方法としては羊水検査PCR法があります。流産のリスクもあるため医師やカウンセラー、家族ともよく相談して判断してください。妊娠後の初感染の場合は、アセチルスピラマイシンという薬を飲みます。胎児への感染を完全に防ぐことはできませんが、重症化を防ぐことはできます。症状が消失した後、長期の観察が必要です。



検査するかどうか悩んでますね

うーん



これが人に寄生すると、トキソプラズマ症という感染症を引き起こします。ほとんどの大人は、免疫が働くので症状は出ません。出たとしても、リンパ腺が腫れる、熱が出るなど、風邪によく似た軽い症状です。

ただし、胎児の場合は違います。確率は低いです。先天性トキソプラズマ症を発症する心配があります。発症すると流産や早産する恐れや運動発達や精神発達の遅れ、脳や目に障害がでることがあります。

春です！ね！
ガーデニングや土いじりの楽しい季節だわ
トキと
プラズマ(TV)?

ママくん土を触った後は手をきれいに洗ってくださいね
トキソプラズマが心配なので…
『トキソプラズマ』です。多くの動物や鳥が持っている寄生虫(原虫)の一種ですね。

妊娠中の初感染を防ぐ5カ条

- ① 肉は56℃以上で10分以上加熱してから食べる
- ② 野菜や果物は、調理前によく洗う
- ③ 生の肉や野菜に触った後は手をよく洗う
- ④ ガーデニングや畑仕事をする時にはマスクと手袋を使用し、作業が終わった後は手をよく洗う
- ⑤ ネコ(特に仔ネコ)のフンを処理する時は手袋を使用し、作業が終わった後は手をよく洗う

主な感染経路

- ① よく加熱されていない豚・牛・鶏などの食肉 (生ハム・サラミも含む)
- ② 土いじり
- ③ ネコのフン (ネコ以外の動物のフンからは感染しない)

ネコも生ハムも好きなんですけど私から誰かに感染しませんか？

大丈夫！人から人へ感染することはありません

トキソプラズマ症

妊娠中は生肉や生ハムなどの摂取を避けましょう。

トキソプラズマ症は、動物や鳥類の体内、ネコのふん、土の中などにいるトキソプラズマという寄生虫が引き起こす感染症の一種です。主な感染経路は①、生肉や生ハム、サラミなどの生肉や半生肉を食べることによって起こる感染と、トキソプラズマに感染しているネコのふんに触ったり、土いじりをしたりすることによって起こる感染があります。通常、健康な人であれば、感染しても自覚症状がなく、軽症で済む場合がほとんどです。しかし、免疫力が低下している人が感染した場合は、脳炎や肺炎、心筋炎などを発症し、重症化する恐れがあります。特に注意が必要なのが、妊娠中の初感染です。妊婦が初感染すると、胎盤から血液を介して胎児に感染し、流産や早産、発育の遅れや障害など、胎児に悪影響を与えることがあります。妊娠初期は、胎児に感染し、胎内死亡や流産に至る場合もあります。妊娠中は、加熱が不十分な肉類を食べるのを避ける。また、ネコのふん処理やガーデニングの際は、手袋をはめて行い、作業後は手洗い・うがいを心掛けるなど、日頃から感染予防に努めましょう。

先天性トキソプラズマ症

母体

- 妊娠中に初感染した場合、母子感染する可能性アリ
- ほとんどの場合は、感染しても自覚症状なし
- リンパ腺が腫れたり、熱が出たり、風邪に似た症状が現れることも…

胎児

- 過去にトキソプラズマに感染した人は、抗体があるので母子感染しない
- 流産や早産になる恐れアリ
- 運動発達や精神発達の遅れや脳や目に障害がでる場合も…
- 出生時には無症状であっても、成人になるまでにけいれんを起こすことも…

妊娠中(後期)にお母さんが初感染したからといって必ず胎児に感染するわけではありません。また、過去に感染した人は抗体があるので、母子感染することはありません。100万人に500人の確率から、症状を伴うのはそのうちの約10%です。

胎児への感染率と症状は、初感染の時期によって違います。

普段から衛生面と調理に気をつけて過ごせばいいんですね！

その通り！！

あまり神経質になりすぎることがありませんが予防は徹底しましょう



監修 たはらクリニック
田原 卓浩 院長
住所 山口市後河原47
診療科目 小児科・アレルギー科・内科
TEL 0839-233-3415
休診日 土曜午後・日曜・祝祭日
益・年末年始