

年豊富な自然に囲まれた住宅地にオープンした「パン焼きびと 西村昭美」。北海道産の小麦粉や自家栽培の無農薬野菜を使ったパンが人気のお店です。オーナーは、独学でパンづくりを学んだという西村さん。気さくで明るい西村さんにお店のことや子育てについてお話を伺いました。

— 起業のきっかけは？

いわば趣味の延長です。義母の定年退職を機に「パン屋をやりたいのだけども」と相談してみたら、意外にもすんなりと同意してくれたんです。早速、自宅隣の倉庫を改築して、開店準備に取りかかりました。お店の設計は主人が担当し、販売は義母に手伝ってもらっています。家族の協力のおかげで、夢をカタチにすることができました。

— そのほかに、夢を実現するために必要なことは何でしょうか？

自分を信じて、決断することです。私の場合、「他人がやっていることは自分にもできる！」という根拠のない自信がありました(笑)。できない理由を挙げればきりがありません。先にゴールを掲げてしまえば、実現するためには何か必要なのか、どうすればいいのか、自ずとやるべきことは見えてくるはずです。

— 実際にオープンしてみてどうでしたか？

パン好きが高じて今の仕事を始めたわけですが、自分好みのパンだけを



パン焼きびと 西村昭美

西村昭美さん

Akemi Nishimura

1973年生まれ。広島市出身・山口市在住。26歳で結婚。ショップ販売員、事務員を経て、3年前に「パン焼きびと西村昭美」をオープン。夫、中1の長女、小3の長男の4人家族。

パン焼きびと 西村昭美 [TEL]083-989-4075



家族との時間を大切にしながら夢をカタチにする。

作っているお店を維持できないというのに気付きました。自分が良いと思うものと、お客様が良いと思うものが、必ずしも同じだとは限りません。お客様の人においしいと感じてもらいたいので、食べやすく飽きのこないパンを作ることを心掛けています。それに、起業したことで地域の人のつながりがさらに深まりました。いろいろなところから注文が入り、安定した販路を得られるようになってきたので、とても感謝しています。

— 家事や育児との両立は？

両立のコツは、無理をしない範囲で続けることですね。オープン当初は、仕事の合間に家事をすればいいと安易に考えていましたが、お客さんが殺到したため、そんな余裕はまったくありませんでした。でも、家事や育児をおろそかにしたくないし、時間だけでなく、気持ちまでも仕事にがんじがらめにされてしまうと、家族との関係がぎくしゃくするのではないかと不安に感じました。そこで、午前中にパンを売り切り、午後からは家事や翌日の仕込みをするなど、無理のないリズムで行うように

心掛けました。開店準備で忙しい朝は、近くに住む義母の助けも借りています。子どもたちの面倒をみてもらえるので、とても助かっています。時間や気持ちにゆとりが生まれたことで、家族と一緒に過ごす時間を楽しめるようになりました。

— 子育てで大切にしていることは？

たくさんありすぎて迷ってしまいますね(笑)。あえていうなら、人としての基本をきちんとしつけることでしょうか。将来、しっかりと自立した大人になってほしいという思いから、小さいころから社会の厳しさやルールを教えるようにしています。もちろんそれが実行できるような家庭環境が必要だと思つので、日ごろから夫婦円満であるように心掛けています。

— これからの目標は？

もっとお店の知名度を上げていきたいのですが、あまり欲張りすぎると、家族にそのしわ寄せがくるのではないかと懸念しています。健康を保つことができ、家事や育児もおろそかにしない、そんな良いバランスで続けていきたいですね(笑)。



宇部市 宇部市上宇部75 ☎0836-33-6116

COCOLAND



今年の夏も7月19日にココランドのレジャープールがオープンします!子どもプール、幼児プール、身長制限のないスライダーなど、ベビーもキッズも楽しめること間違いありません。さらに、今年からエアコン完備の快適な休憩部屋(有料)が新たにオープンします。暑さが気になる小さいお子さんも、おじいちゃん、おばあちゃんも安心して楽しめます。山口県内の食材をつかった美味しい食事もあり、今年の夏はココランドで決まり!!

ベビー・キッズサポート



幼児プール



子どもプール



直線スライダー



有料休憩所(7月22日~8月31日)

プール情報



アドベンチャースライダー



25mプール

スナックコーナー

●営業期間/7月19日~8月31日 ●営業時間/10:00~17:00(最終受付1時間前) ●休業日/無 ●利用料金/大人(高校生以上)720円、中人(中学生)410円、小人(3歳~小学生)310円、付添い310円 ●駐車場/211台(無料) ●利用時の注意/子どもには必ず保護者の方が監視ください。飲食物、101cm以上の遊具やテント、パラソルなどの持ち込みは禁止となっています。

下松市 下松市平田448 ☎0833-45-0232

くだまつ健康パーク



ちびっ子に大人気の「親子で滑れるすべり台」や、水の上をコロコロ転がる「アクアロール」、「180mの流れるプール」「波のプール」「チビッコプール」など、とにかく楽しいプールがいっぱい!しかも、開閉式大ドームなので直射日光が避けられ、紫外線も気にしなくていいのがうれしいですね。天候を気にせずに遊べます。「飲食コーナー」も充実!今年の夏は、くだまつ健康パーク レジャープールで、おもいきり楽しんで夏の思い出をつくらう!

ベビー・キッズサポート



幼児用プール(乳児~幼児向け)



「親子で滑れる」すべり台

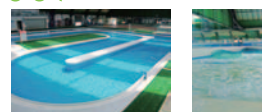


アクアロール(8歳以下対象)



ゲームコーナー(水着での入場はできません。)
水遊びおむつの販売を行っています

プール情報



流れるプール



波のプール

ファストフードコーナー

●営業期間/6月29日~8月31日 ●営業時間/10:00~18:00(7月19日~8月31日)、最終受付1時間前 ●休業日/8月13日~17日 ●利用料金/大人(高校生以上)1,550円、中学生1,300円、小学生1,200円、幼児(3歳以上)500円 ●駐車場/500台(無料) ●利用時の注意/小学生には必ず保護者の同伴が必要となります。幼児には必ず保護者が一緒にご遊泳ください。

周南市 周南市大字富田 2355-2 ☎0834-63-7899

永源山公園プール



旧新南陽市にある永源山公園は山頂に本格的なオランダ風車「ゆめ風車」がある公園です。園内のプールは、流水プール、25mプール、幼児プール、スライダープール、滝プールの5つです。また、遊具を備えた幼児広場をはじめ14の広場や、うどん、そば、ピラフなどのメニューを揃えた「軽食・喫茶ゆめ風車」もあり、親子で1日中楽しめます。緑豊かな自然と、山頂からのすばらしい眺めもぜひお楽しみください。

ベビー・キッズサポート



幼児プール



スライダー



滝プール

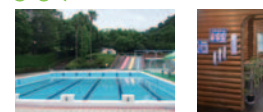


母と子の広場

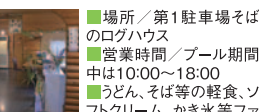
幼児広場

・ベビーカー貸出 ・幼児広場、ゆめ風車にオムツ替え台あり

プール情報



25mプール



軽食・喫茶「ゆめ風車」

●営業期間/7月21日~8月31日 ●営業時間/10:00~18:00 ●休業日/8月2日(サンフェスタしんなんよう花火大会のため ※順延した場合8月3日もお休み) ●利用料金/大人(高校生以上)610円、子供(小中学生)200円、幼児100円 3歳以下・障害者無料 ●駐車場/197台(無料) ●利用時の注意/小学生以下は保護者同伴でないと入場できません。付添い人は使用料無料。詳しくはお問い合わせください。

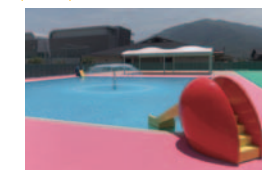
防府市 防府市大字浜方 182番4 ☎0835-23-5636

防府市スポーツセンタープール



防府市スポーツセンタープールは、老朽化により平成23年から閉鎖していましたが、7月19日にリニューアルオープンされます。施設内のプールは、「25mプール」、「子どもプール」、「流水プール」、「ウォータースライダー」と充実していて、さらに、子育てママのサポートだけでなく、高齢者や障害のある人にも十分に配慮された施設となっています。この夏、身近なレジャーで、気軽に家族で楽しみませんか。

ベビー・キッズサポート



子どもプール



流水プール



ウォータースライダー



授乳室



ベビーシート

・回数券あり ・団体専用使用可 詳しくはお問い合わせください。

プール情報



25mプール



車椅子用スロープ(25mプール)



多目的更衣室

●営業期間/7月19日~8月31日 ●営業時間/10:00~17:00 ●休業日/無 ●利用料金/一般・高校生500円、小・中学生200円、幼児(4歳以上)100円、3歳以下無料 ●駐車場/59台(無料) ●利用時の注意/小学3年生以下の方は、成人の同伴者が必要です。身長110cm未満の方は、25mプールおよび流水プールで泳いではいけません。

かんだん クッキング



レシピ協力
cafe&bar エクラ・モーネ
〒753-0047 山口市道場門前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)

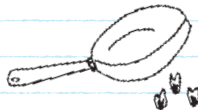
生ハムのガレット



材料(1人分)

- そば粉……………20g
- 牛乳……………20cc
- 卵……………1個
- 水……………20cc
- 塩……………ひとつまみ
- 目玉焼き用卵……………1個
- 生ハム……………2枚
- 塩・こしょう……………適量
- オリーブオイル……………適量

※その他に、お好みのサラダとドレッシングをご用意ください。



作り方

- ① そば粉をふるいにかけておきます。
- ② ①をすべてボウルに入れ、よく混ぜます。
- ③ オリーブオイルをフライパンにひき、よく熱します。
- ④ ②を薄く流し入れ両面を焼きます。
- ⑤ 別のフライパンで目玉焼きを作ります。
- ⑥ ④をお皿にしき、サラダ、目玉焼き、生ハムをのせます。生地を四方から折り返し、塩こしょう、ドレッシング、オリーブオイルをかければ完成です。



トマトの冷製クリームスープ



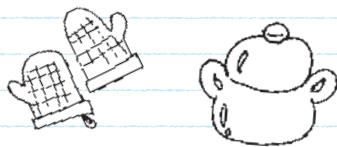
材料(4人分)

- トマト缶……………1缶
- 生クリーム……………100cc
- 夏野菜……………適量 (ズッキーニ、玉ネギ、ナス、パプリカなど)
- 水……………100cc
- オリーブオイル……………適量



作り方

- ① 夏野菜を1cm角に切ります。
- ② 鍋にオリーブオイルをひき①を炒めます。
- ③ ②とトマト缶を合わせてミキサーにかけ、塩こしょうで味を整えます。
- ④ ③に生クリームを加え、再度ミキサーにかけます。
- ⑤ ④を冷蔵庫でよく冷やします。
- ⑥ ⑤を器に注ぎ、パセリをかければ完成です。



黒糖のロールケーキ



材料(25cm×29cm)

- 薄力粉……………30g
- 片栗粉……………30g
- バター……………20g
- 牛乳……………30cc
- 卵黄……………3個分
- 卵白……………3個分
- 黒糖……………60g
- 生クリーム……………100cc
- クリーム用黒糖……………10g



作り方

- ① ①を合わせてふるいにかけて、②は合わせて湯でんで溶かしておきます。
- ② ボウルに卵黄を泡立て器でとき、黒糖1/2(30g)を入れ、白くもったりした状態になるまで混ぜます。
- ③ 別のボウルに卵白を入れ、残った黒糖1/2(30g)を2回に分けて加えながらツノが立つまでしっかり泡立てます。
- ④ ②に③と①を交互に加え、ゴムベラで混ぜます。
- ⑤ ④に②を加えて混ぜます。
- ⑥ クッキングシートをしいた天板に⑤を流し入れ、180度のオーブンで12分焼きます。
- ⑦ 生クリームにクリーム用黒糖(10g)を加え、クリームがピンと立つくらいに泡立てます。
- ⑧ ⑥に⑦を塗り、クルクルと巻きます。
- ⑨ 冷蔵庫で1時間ねかせて出来上がりです。お好みでジャムやフルーツをトッピングします。



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♪



出産のときのことをお聞かせください。

破水から25時間後、無事に生まれてきてくれたときは、やっと出会えたといううれしさと感動で思わず涙が出てしまいました。結婚してからなかなか子宝に恵まれず、半ば諦めかけていたときに授かった子だったので、喜びもひとしおでした。陣痛に耐えながら必死で産もうとする妻の姿を見て、男には絶対に真似できない大仕事だと痛感しました。

暮らしぶりに変化はありましたか？

できるだけ早く家に帰って、家族との時間を大切にしたいと考えるようになりました。息子の可愛い笑顔を見ると癒されますね。

普段の暮らしぶりを教えてください。

昔から子どもが好きでしたが、やはり我が子となると可愛くて仕方ないですね。子どもが生まれる前から、育児には積極的に参加しようと考えていたので、育児雑誌を読みまくる予習をしておきました(笑)。でも、いざ生まれてみると、マニュアル通りにはいかないことも多くて…最初の1ヶ月はとまどいましたね。普段は、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す。それから、赤ちゃん時代に愛情をたっぷり注ぐことが大切だと思い、抱っこをしたり、話しかけたりして、スキンシップをとるようにしています。最近は、泣いたら抱っこしてもらえると知恵がついて、ウソ泣きも覚えるようになったんですよ(笑)。

印象に残っているエピソードは？

私が抱っこしても泣き止まないのに、妻が抱っこすると、びたりと泣き止むんです。やはり母親には勝てないなと思いましたね。

思い描く理想の父親像はありますか？

いつまでも子どもから尊敬され、目標とされる存在であり続けたいですね。

どんなお子さんに育ってほしいですか？

誰に対してもきちんと挨拶ができる子に育ってほしいと思っています。それに、一旦決めたことは途中であきらめず、最後までやり遂げる、意志の強い子に育ってほしいですね。そうすれば、この先どんな壁にぶち当たっても、乗り越えていけるはず。そして、頑張った結果がどうであれ、努力したことに対しては、しっかり褒めてやりたいと思います。

将来、何をさせたいですか？

自分がかねえられなかったプロサッカー選手の夢を息子に託したいと思っています。口では「この子が好きなことだったら何でもいい」と言いながら、私が好きなサッカーチームにちなんだオリジナルの子守唄を聞かせて、あわよくばサッカー選手にしたいと企んでいます(笑)。将来、海外でプレーすることを考えて、早いうちから英語も学ばせたいと思っています。

お子さんのスゴいところを自慢してください！

脚力がとても強いところです。まさに、サッカーをするために生まれてきたんだと確信しました(笑)。

将来、お子さんと一緒にやってみたいことは？

もちろんサッカーです！ それから、旅行にも出掛けてみたいですね。妻と訪れた場所に、今度は息子も連れて行きたいと思っています。

いしばし しょうた
石橋 翔太さん

1988年生まれ。山口市出身・在住。会社員。妻の奈奈(なな)さん、7ヶ月の隆音(りゅういん)くんとの3人家族。

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。

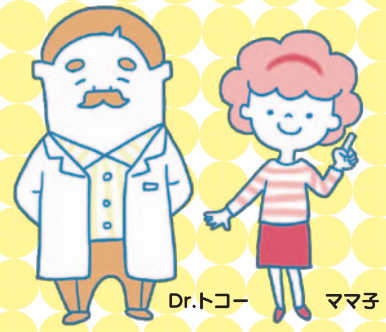
携帯の方 右のQRコードを読み取って送信ください。

PCの方 info@mamatoko.com

携帯電話で読み取ってアドレスを取得してください。



教えてドクター



今回のテーマ
目と紫外線

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

子どもにも多い！ 紫外線による目の病気

肌でできる
シミと同じ
症状が白目
にも起きま
す



屋外の部活の子ほど多い...

有効な治療がなく、ドライアイになっ
たり、白内障・老眼を引き起こす要因に
なります

「目のシミ!?」眼裂斑

中学生の約
40%がこの病
気の初期症
状を患って
いるそうです

「レジャーでなりやすい紫外線角膜炎」

スキー場で起こる
「雪目」ってやつですね！
天気の良い日、海や山での屋外活動後
や、殺菌灯などの強い光を見つめた後
に角膜の炎症を起こすことがあります



結膜（白目）の充血、異物感、流涙
ひどくなると強い眼痛を感じます。大
抵は24〜48時間で自然治癒しますが、
油断は禁物！

紫外線対策の
欠かせない季節と
なりましたね



肌だけじゃなく、
「目」のUV対策も
大事なんですよ

肌のUV対策は
万全です！

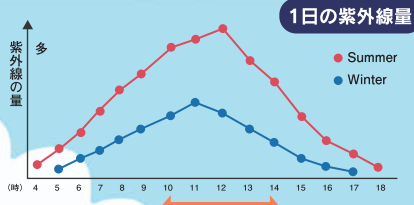
紫外線と目

肌に紫外線を浴びなくても、目から
入った紫外線の影響で、脳が「メラニ
ン色素を作れ！」という指令を出し日
焼けしてしまうことがわかっています



UVケアは
肌だけじゃ
ダメなんです！

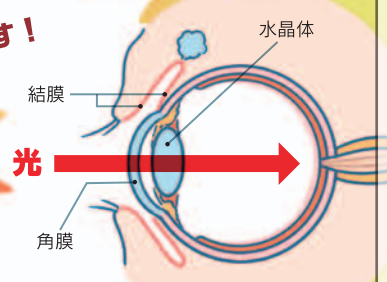
赤ちゃん・子どもの紫外線対策



1. 赤ちゃんの外気浴はよいが日光浴はさせない
2. 紫外線の強い時間帯は外出を控える
3. ベビーカーでは日よけをし、野外で遊ぶ場合は帽子を被らせる
4. 炎天下で長時間遊ばせない
5. コンクリートの上は避け、芝生や土の上、木陰で遊ばせる
6. 子ども用サングラス(UVカット)の使用

サングラスを着用する
ことで効果的に
目を守ることができます

目は入ってくる光を感知し、そ
の情報を脳に伝えます。
しかし光とともに降り注ぐ紫外
線が強すぎると角膜や結膜など
にダメージを受けてしまいます



日焼けは 目の中でも 起こっているのです！



レンズの役割をしている水晶体
は新陳代謝をしません
たんぱく質繊維やヒアルロン酸
(保水性分)からできている水晶体は、紫外線によってダメージを受けると次第に濁っていき、視力が低下する白内障などの病気にもつながりやすいのです

子どものころから 目に紫外線を浴びすぎると 目の病気の発症率が高まる

子どもって通園通学や運動場での体育、遠足など外にいることが多く、浴びる日光の量が多そうですね！
一説によると
一生に浴びる紫外線の内、
50〜80%は18歳に
なるまでに受けるそうです

しかも
子どもは瞳が大きいので、水晶体が網膜へ通す紫外線の透過率も高く、成人よりも紫外線をブ
ロックしにくいのです

年齢別	水晶体の光の透過度
生後すぐ	95%
6ヶ月	80%
8歳	75%
25歳	20%

将来的に目の病気を
患うリスクが
増加してしまうのです！

紫外線による目の影響

小さいころから目の紫外線予防を心掛けましょう。

近年、オゾン層の減少により、有害な紫外線の照射量が増加傾向にあります。紫外線はビタミンDを生成するなど、人体に良い影響を与える反面、シミや皮膚がんなどの悪影響を及ぼすことは皆さんよくご存知だと思いますが、実は、目にもさまざまな悪影響を及ぼすことが分かっています。

短時間に強い紫外線を浴びると、充血やドライアイなどの症状を引き起こし、急性の角膜炎になる場合があります。白目に黄色いシミ状の隆起ができる眼裂斑(けんれつはん)は、10歳前後で発症する場合があります。また、紫外線を長年浴び続けると、水晶体が濁る白内障や、黒目が白い幕で覆われる翼状片(よくじょうへん)など、慢性的の病気になる場合もあります。

特に、子どもの場合は、目の水晶体の色素が大人より薄く、紫外線が網膜へ透過しやすいため、紫外線の影響を受けやすいといわれています。境界が暗くなり、瞳孔がひらくため、目に入る紫外線量が多くなるので逆効果です。UVカット効果のある明るめのレンズを選びましょう。

紫外線から目を守るのに
早すぎるといふことは
ありません

赤ちゃんの頃から
太陽光と上手に
お付き合いしたい
ものです

紫外線情報 チェック

お出かけ前に
チェックすると
いいかも

気象庁では下記のアドレスで毎日の
紫外線情報をお知らせしています

<http://www.jma.go.jp/jp/uv/>

紫外線を避けすぎると
病気になるリスクが
高くなる！

◎オススメは
適度な日光浴

両手の甲の面積を
15分間日光にあてる

日陰で30分間過ごす

紫外線はビタミンDの生成に
重要な役割を果たしています
ので、ビタミンDを効果的に
摂取する必要があります

くる病や骨の
軟弱化が心配...



おたけクリニック
監修 結方 睦代 先生

住所 山口市東町8-2-3
診療科目 眼科・耳鼻咽喉科
TEL 083-934-380
休診日 木曜午後・日曜・祝日
益一年末年始



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？
父親としての責任を感じるようになり、仕事に対するモチベーションが上がりました。それに、地域とのつながりが深まり、外に出る機会も増えました。今年は、保育園の行事にも積極的に参加しようと考えています。

普段の暮らしぶりを教えてください。
三交代勤務と仕事がハードなので、家族と一緒に過ごす時間は限られています。できるだけいいことはしたいと思っています。休日は、娘たちを連れて散歩に出掛けたり公園で遊んだりしています。保育園への送り迎えや掃除、洗濯などの家事も率先してやっています。特に、掃除は妻より私の方がうまいと自負しています(笑)。

子育てに関して大切にしていることは？
あまりうるさく口出しせずに、できるだけ子どもたちのやりたいようにさせたいと思っています。ただし、危ない行動に対しては、厳しく指導するようにしています。でも、叱り方が甘いのか、聞いていないことが多いような気がします(笑)。また、これからの時代に適応できる感性や感覚を養うために、いろいろな経験をさせたいと思っています。

これまでで大変だったことは？
長女の寝かしつけには苦労しました。抱っこをしないと寝てくれなくて、結局、一睡もできないまま仕事に出掛けたことがありました。あのときは本當につらかったですね。

印象に残っているエピソードは？
結婚してからずっと年に一回のペースで家族旅行に出掛けています。上の子がまだ赤ちゃんのとき、移動中の車内でずっと泣き続けるので、どちらがあやすかで妻ともめたことがありました。さらに、宿泊先でも夜通し泣くので、寝不足でストレスがたまって夫婦ゲンカ

に発展。とにかく夫婦ゲンカが絶えない旅行でした(笑)。その経験を教訓にして、子連れでは出掛けなことにしました(笑)。

思い描く理想の父親像はありますか？
大きくなって何でも話せる関係が理想です。そのためにも日頃からコミュニケーションを大切にしたいと考えています。でも、上の子からは、「パパ嫌い!」「あっち行って!」などと言われることもあるので、将来どんな関係でいられるのか、ちょっと不安ですね(笑)。

お子さんのスゴいところを自慢してください。

長女は身体能力が高いところですね。最近1時間散歩しても「抱っこ」をせがまなくなりました。かなり体力がついてきたように思います。次女は、とても愛想がよく、人見知りをしないところですね。同じ親から生まれて、同じように育てているのに、それぞれ性格が違うので面白いですね。

将来、どんなお子さんに育ててほしいですか？
他人に迷惑をかけない、思いやりのある子に育ててほしいですね。私は刑事ドラマが大好きなので、できれば警察官になってほしいと思っています(笑)。

将来、お子さんと一緒にやってみたいことは？
山登りです。最近、夫婦で共通の趣味をもちたいと思い、山登りを始めました。近々、上の子も山ガールとしてデビューする予定です!

よしまつ よしとも
吉松 義知さん

1980年生まれ。山口市出身・在住。会社員。妻の亜美(あみ)さん、4歳の千尋(ちひろ)ちゃん、1歳の伊織(いおり)ちゃんの4人家族。

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

携帯電話で読み取ってアドレスを取得してください。

