

これまで県美展や個展を通じて絵画作品を発表してきた三浦朋子さん。3年前からは、子どもをテーマにした作品も手掛けています。絵と同様、ほんわかとした雰囲気のある三浦さんに、絵を通じて見えてきたものや、今後の展開などをお聞きしました。

## 絵と子育てを通じて 見えてきたもの。

絵を描き始めたきっかけは？

母が趣味で絵を描いていたせいか、小さいころから絵を描くことが好きでした。短大時代の卒業制作で、作った詩に合わせて抽象画を描き、本にまとめたのですが、これが思いのほか周りから好評でした。さらに、帰郷後に開いた初個展では作品も売れ、大きな自信につながりました。順調な滑り出しだったのでね。

当時は描きたい衝動にかられて、爆発的に抽象画を描いていました。でも、突き詰めていくうちに、絵がどんどんシンプルになっていって、この先どう展開していけばいいのかわからず、すぐに煮詰まってしまうました。追い打ちをかけたのが2度目の個展でした。周囲の反響があまりなく、かなりショックを受けました。このまま絵を続けていても意味がないと感じ、画材のほとんどを捨て

てしまいました。

一旦、絵をやめられたのですか？

はい。それから10年間は子育てに追われて、絵を描くようなゆとりはありませんでした。でも、子育てが一段落してきたころ、再び描きたい衝動にかられました。絵を描いていないと太るし、病気になるってしまうんですよ(笑)。自分が自分らしくあるためには絵が必要だと気づきました。

再開してみたいかがでしたか？

忙しい家事の合間に絵を描くことで、自分だけの世界に浸ることができました。バケツに水がたまってあふれ出すように、たくさんの経験を積み重ねていろいろなものが統合された結果、進むべき方向性が見えてきたのだと思います。うまく描けなくなっていたのは、たぶん内面が未熟だったから。振り返ってみれば、子育てに没頭した10年間は、決して無駄ではなく、私にとっては必要な時間でしたね。

同時期に子どもをテーマにした絵も描き始めたのですよね？

幼稚園のPTA役員をやっていたとき、バザーの看板を制作しました。そのときに描いた絵が好評で、お友達からポストカードにしてフリーマーケットで売ってみては？と声をかけてもらいました。そこで、フリーマーケットを中心に、半年間で約300枚を販売しました。老若男女問わずたくさんの方が買ってくださったので驚きました。思ってもみない展開だったのですね。

そうですね。今まで抽象画を見て、「どうしてこの絵を描いたのですか？」と質問されることは多かったですけれど、「わかって！」と他人から共感されることはなかったもので、常に理解されないもどかしさのようなものがありました。でも、子どもをテーマにした絵は、身近な人が「かわいい！」「ほしい！」などと喜んでくれたので、純粹にうれしかったですね。それまでは自分が描きたいものを



三浦朋子さん Tomoko Miura

1975年生まれ。光市出身・周南市在住。奈良芸術短期大学卒業後、帰郷。グラフィックデザイナーとして印刷会社に勤務。1996年、初の個展を開催。退職後、2000年に結婚。過去4回、山口県美術展覧会に入選。2005年、2012年に個展を開催。夫と小6の長男、小2の長女、5歳の次女をもつ5人家族。

描いていたのですが、人に理解されるものも描いてみたいと思うようになりました。

子育ての経験が生かされていますか？

もちろん！ 子どもを産んでいなかったら、この絵は生まれていなかったと思います。日常の中で感じた、子どものかわいらしい表情やポーズを素直に表現しています。実際に子どもが喜ぶ絵にしたいので、完成した絵を我が子に見せて「どう思う？」と素直な感想を聞くようにしています。子育てのモットーは？

ヒマワリはヒマワリらしく、朝顔は朝顔らしく育つと同じように、その子にはその子の持ち味があるもの。あれこれ口出しして、それぞれの良さをこわさないように、やさしく見守っていきたいと思っています。

最後にこれからの目標をお聞かせください。

年をとっても絵ははずっと描き続けていきたいですね。そのためには、描いた絵がコンスタントに売れることも必要です。これからも、絵を中心にした人とのつながりの中で、新たな表現が生み出せるといいなと思っています。10月にはグループ展を開催する予定です。ぜひ足を運んでください！



# イチゴとパセリを 植えよう！



## その前に、何に植える？

植え付けには深さが20cm以上のプランターや鉢を使います。水抜き穴を開ければ、お好みの容器を使うことができます。イチゴならイチゴ栽培専用で作られた鉢「ストロベリーポット」を使ったり、ハーブならナチュラルなブリキバケツをつかったりしても、おしゃれ度がアップして楽しいですよ。

### イチゴ

#### 苗選び



**ポイント**  
苗の根元にあるクラウン(王冠)が大きく、ランナーがついているものを選びましょう。

良い苗はクラウン(茎の短い部分)が太く反り返った、はっきり見えるものです。葉や茎の緑が濃く、土や下葉にカビや変色の無い苗を選びましょう。

#### 土を入れる



用意した鉢やプランターの底を覆うように、鉢底石を敷き詰めます。その上から土を入れます。今回はあらかじめ生育に必要な肥料が配合されている培養土を使います。(※苗を植えるので浅目に土を入れます。)

#### 苗を植える



**ポイント**  
人差し指と中指で株元をはさみ、ひっくり返して取り出すと苗を傷めません。

浅目に入れた土の上に苗をのせ、上から苗についた土を覆うように、さらに土をのせ軽く押さえます。

#### 完成



**ポイント**  
花がプランターの外側になるように植えつけると、おいしいイチゴが収穫できます。

イチゴの苗の株元にあるクラウンを土に埋めてしまわないように注意しましょう。新しい葉がつきにくくなります。苗の間は15～20cmほど空けましょう。

#### 収穫



**ポイント**  
親株からでたランナーを根元から取り除いておきましょう。果実の充実につながります。

植え付けから、約半年後の4月下旬頃から収穫が始まり5月頃まで収穫することができます。

### パセリ

**ポイント**  
黄色がかった葉がない苗を選びましょう。



種から育てることもできますが、苗を購入して育てる方が簡単で、家庭で使うのに十分な量を収穫できます。あまり大きく育っていない苗を選びましょう。



パセリの根はデリケートなので、根を崩さないようにするのが植え付け成功の秘訣です。複数植える場合、20cm程度間を空けましょう。

必要な分だけ外葉から収穫します。ハサミで根元から切り取ります。1株当たり10枚くらいの葉っぱを残しましょう。やや若いうちに採って、どんどん新しい葉を出させるようにしましょう。



#### “イチゴを植えてみてどうでしたか？”

《瑠華(るか)ちゃん》楽しかった！苗をひっくり返すのが上手にできた。イチゴができるのが楽しみ！  
《ママ》好き嫌いが多いので、家庭菜園をすることで、自分で植えたものをすずんで食べてもらえるといいですね。



#### “パセリを植えてみてどうでしたか？”

《裕氣(ひろき)くん》楽しかった！次はスイカとか他の野菜やお花も育ててみたい。  
《ママ》なるべく農薬を使っていない安全な野菜を食べさせてやりたいので、家庭菜園はとても良いと思います。

## 親子ではじめる！秋からの家庭菜園



### カンタンにはじめられる 家庭菜園(秋植え)

秋という季節は、涼しく過ごしやすい季節なので、家庭菜園をはじめにはびつたりの季節です。水やりや肥料、害虫・病気対策を行なう時も、外の心地よい日差しや風を感じながら作業できます。

家庭菜園は、野菜を栽培し、収穫する事だけがメリットではありません。子どもにとっては、土や植物に触れ合う食育効果も期待できます。自分で作った野菜をパパやママに食べさせてあげるとは、子どもの自信につながる貴重な体験になります。冬を越して収穫する喜びを、親子で一緒に楽しみましょう。

今回は、子どもも大人も大好きな甘いイチゴと、家庭料理にも使い勝手が良くて栄養価も満点のパセリの栽培に挑戦します。

#### 秋植え野菜の紹介

- 白菜 ●大根 ●レタス
- キャベツ ●高菜 ●三つ葉
- ニンジン ●春菊 ●サラダ菜
- ホウレンソウ ●たまねぎ ●ネギ
- ブロッコリー ●カリフラワー
- ラディッシュ ●カブ ●小松菜
- ソラマメ ●エンドウ
- チンゲンサイ ●いちご



### 用意するもの

#### プランター・鉢

プラスチック製、素焼き、木製、金属製、紙製、ポリポットなどの種類があります。お好みのバケツや缶詰の空き缶などに水抜き穴を開けて使用することもできます。



#### 培養土

培養土は植物を育てるのに最適な比率でブレンドされた土なので、初心者にも使いやすい土です。成育に必要な肥料が含まれていることが多いですが、必要に応じて緩効性肥料の元肥を混ぜて使います。

#### 鉢底石

水はけを良くしたり、通気性を高める為に鉢やプランターの底に敷き詰める石です。鉢底石の代わりに大粒の赤玉土を使うと、根の成長に有利です。

#### 肥料

即効性のある化成肥料とゆっくりと効いていく有機肥料があり、さらに速効性の液体タイプ、他、長く効くスティックタイプ、置肥タイプなどさまざまな種類があります。





# イチゴとパセリの育て方のポイント



## イチゴ

### 育てる環境

日当たり・風通しのいい場所で育てましょう。冬になったら防寒対策として株の周りにワラを敷きます。ワラを敷くと春にイチゴの実が痛みにくくなりますので一石二鳥です。収穫時期までは余分なランナーをごまめに取り除くことも、甘い実を作るコツです。

### 水やり

水は土の表面が乾いたときに、1回に鉢底から流れ出るくらいたっぷりやります。植え付け直後は苗の生育を促すため、こまめに水やりをします。3月中旬頃から生育が始まるので土が乾きすぎないように注意しましょう。

### 追肥

苗の定植後、1か月を過ぎた頃に1回目の緩効性の肥料を追肥します。2回目は翌年2月下旬～3月初旬に1回目と同様に緩効性の肥料を追肥するか、液体肥料を1～2週間に1回の割合で追肥します。

## パセリ

### 育てる環境

生育適温15～20℃。日当たりの良い場所で育てますが、強い日光に当たりすぎたり、乾燥すると葉がかたくなります。乾燥にも弱いので水切れしないようにしましょう。

### 水やり

土の表面が乾いたときに、一回に鉢底から流れ出るくらいたっぷりやります。

### 追肥

追肥は生育を見ながら液体肥料を与えるようにします。収穫期間が長いので肥料切れに注意します。



## イチゴとパセリのおいしい食べ方

収穫ができれば新鮮なイチゴとパセリで、子どもたちが大好きな「バナナいちごミルク」と「パセリのチキンソテー、トマトソースかけ」を作って、おいしく食べよう!



### イチゴ バナナいちごミルク

材料(4人分)  
●イチゴ 80g ●バナナ 100g ●牛乳 100cc

#### 作り方

①バナナの皮を向いて1口大に切る、イチゴはヘタをとり縦半分に切る ②すべての材料をミキサーにかけ、なめらかになったらグラスに注ぐ



### パセリ パセリでチキンソテー! トマトソースかけ

材料(4人分)  
●鶏胸肉 2枚 ●パセリ 1対 ●塩・コショウ 少々 ●パン粉 200g ●プレーンヨーグルト 適量 ●卵 1～2個 ●ニンニク 1片 ●トマト缶 1缶

#### 作り方

①胸肉を4枚のそぎ切りにし、塩・コショウをふりかけ、ポリ袋に入れる ②①にヨーグルトを加え、全体にいきわたるようにもんで2時間おく ③パン粉3に対して粗みじんにしたパセリを2の割合で混ぜる ④胸肉を袋から出し、小麦粉→卵→③の順につけ、フライパンで焼く ⑤別のフライパンでオリーブオイルをひき、薄切りにしたニンニクを入れ、かおりが出たらトマト缶を入れ、弱火で30分ほど煮込む ⑥お皿に⑤をひき、④をのせて完成。 ※お好みでサラダなどを添える

### ●取材協力・監修

グリーンセンター日進 防府店  
藤井 三男

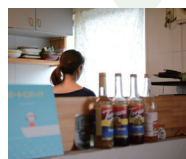
防府市大字台道49-1  
Tel.0835-32-0185  
http://g-nissin.co.jp



### ●レシピ提供

Apaiser  
(アペゼ)

防府市平和町16-15  
Tel.0835-24-0077  
http://www.apeshop.jp



# パパッとレシピ



料理が苦手なパパでもカンタンに作れる！  
おいしいレシピをご紹介します。



あつという間にできて  
朝ごはんにも  
最適です。

## 今日のレシピ

### イチジクとモッツアレラチーズのオープンサンド



#### 材料 (4人分)

- イチジク大 2個
- モッツアレラチーズ 1袋
- オリーブオイル 大さじ 4
- クレイジーソルト 少々
- イングリッシュマフィン 2個

#### 作り方

- ①イングリッシュマフィンは半分にカットし、トースターで2～3分焼く
- ②イチジクは皮をむいて半分にカットしスライスするモッツアレラチーズは手で小さくちぎる
- ③焼けたマフィンにイチジク・モッツアレラチーズを盛りオリーブオイルをまわしかけクレイジーソルトをふる



#### レシピ協力

教室と小さなパン屋さん **petit lab Bakery**  
(工房)美祢市大領町東分1567-2



《パン販売10:00～売切次第終了》●サンボヤ(山口市後河原163)不定期／●ソニーズマーケットブレイス(山口市中市町3-6)毎月第2木曜日／●みどりの丘歯科医院(下関市王司上町1-8-18)毎月第3火曜日／●工房は不定期  
★出店・パン教室・イベント参加などブログやFacebookで更新中!

子育てに関する悩みは？  
3歳までは好きなだけ甘えさせたいと思っています。やっつていいことと悪いことの区別はきちんと教えますが、娘がやりたいと言ったことは、できるだけやらせてあげたいと思っています。  
子育てに関する悩みは？  
子どものペースに合わせる事ができずに、大人

パパになったと実感したのはいつですか？  
正直なところ、生まれてからしばらくは、父親としての実感が湧いてきませんでした。でも、娘がお友達に噛みついてしまったことがあり、親としてどう対応すべきか悩みました。他者への責任を感じたとき、はじめて父親としての自覚が芽生えるように思います。  
パパになってから何か変化はありましたか？  
子どもを通じて、家族ぐるみでの付き合いが増えました。子育ての悩みを相談したり、情報を交換したり。パパ友の存在は心強いですね。仕事以外のつながりができたことで、自分自身の世界も広がりました。多様な価値観や考え方に触れられるので、仕事にもいい影響が出ているようです。パパ友の輪が広がれば、子育ても仕事も、もっと楽しくなると思っています。  
パパが子育てで工夫されていることは？  
子どもも、自分自身も、楽しむことが一番だと思っていますので、何事も無理強いにせず、ゲーム感覚を取り入れて、楽しい気分できるように工夫しています。例えば、娘が頭を洗うのを嫌がったら、「いらっしやいませー」「今日はどちらからいらっしやっただけですか？」などと声をかけて、美容院ごっこを始めます。そうすると、すんなり洗わせてくれます。

## イクメン File

子育て奮闘中のパパにお話を聞きました。



まきの いっせい  
牧野 一生 さん

1984年生まれ。福岡県出身、山口市在住。会社員。妻の友佳(ゆか)さん、3歳の結愛(ゆいな)ちゃんの3人家族。

の都合で急がしてしまったり、怒ってしまったこと。感情をコントロールするのはなかなか難しいのですが、どんなときもできるだけ怒らないで解決したいと考えています。  
地域で子育てに役立っていることは？  
山口市は子育て支援の制度や施設が充実しているように思います。子育てに関する講座も充実しているので勉強になりますね。これまでプレパパ教室やベビーマッサージ、料理教室などに参加しました。欲を言えば、パパ向けの企画がもっと充実してくれるといいなと思います。  
どんなお子さんに育ってほしいですか？  
人と人との結びつきを大切にしてほしいという思いをこめて結愛と名付けました。将来、いろいろな人との関わりの中で、自らの可能性を広げていってほしいと願っています。



## 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パパを募集しています。  
自薦・他薦は問いません! あたなの周りの「イクメン」をご紹介します。  
件名に「イクメン募集」、本文に「お名前」「年齢」「ご連絡先」「推薦文」をご記入のうえ送信してください。  
右のQRコードを読み取るか、info@mamatoko.com に送信ください。



メールにてご応募ください。



今回のテーマ  
子どもの頭部打撲



## 子どもが頭を打った時の対応

救急車を呼ぶ

119

- 呼吸の様子がおかしい
- 顔色がひどく悪い
- ぐったりして反応がない
- ひきつけを起こしている
- 頭を打った後に吐いた

頭をぶつけた!



はい

すぐに時間外受診

- たんこぶが子どもの手のひらより大きい
- 出血がひどい
- 急にぐったりした
- モウロウとしている
- 記憶があいまい
- 同じことを何度も尋ねる

脳震盪の可能性アリ

はい

翌時間内受診

気になる

普段と変わらず元氣



子どもが転んだ時注意したい打撲の部位は「頭部」、特に「後頭部」の打撲は要注意です!



大泣きしちゃって様子がよくわからないんですけど...  
落ちてきてきたら呼びかけに対して目を開けるか受け答えできるかどうかを



頭蓋骨骨折や脳内出血の可能性アリ  
「たんこぶができれば安心」という噂は誤解なんです

転ぶもの。赤ちゃん・子どもは転ぶもの。対策をしながら生活しましょう

鼻血

小鼻の付け根をつまんで止血。冷やすと効果的。前かがみにイスに座らせるとよい

擦り傷

まずは流水できれいに洗い、汚れを取り除き消毒する。市販の絆創膏は滅菌ではないので都度交換する

小さなたんこぶ

打撲直後に圧迫しながら冷やすと、腫れを抑える効果がある

おうちでできる打撲時の対処法

監修  
永田こどもクリニック  
永田萬年 院長

●住所/山口市三の宮2丁目7-4  
●診療科目/小児科・アレルギー科  
●Tel/083-924-3330  
●休診日/日曜日・祝日・年末年始

子どもの打撲  
頭部の打撲は要注意。経過をよく観察するようにしましょう。

シーズンを迎え、お出かけの機会も増える時期。そこで気をつけたいのが、打撲やケガなどによる思わぬトラブルです。特に、体のわりに頭が大きい赤ちゃんや幼児は、転んだり物にぶつかったりすることが多いので注意が必要です。

手足の軽い打撲の場合は、適切な処置をすればさほど心配はいりません。濡れタオルや冷湿布などで患部を冷やして、しばらく様子を見ます。出血がある場合は、傷口をガーゼなどで止血して様子を見ます。打撲した患部が変形していたり、腫れ上がったりしている場合、激しく痛がったりする場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

頭部や胸部、背中などの打撲の場合は、打ち所が悪いと大ケガにつながることもあります。泣かない、出血が止まらない、顔色が悪い、頭痛がする、吐き気がするなどの症状が見られる場合は、早めに受診しましょう。意識がない、けいれんを起こしている、激しい嘔吐が続くなどの症状が見られる場合は、すぐに救急車を呼ぶ必要があります。

特に注意していただきたいのが、頭部の打撲です。打ち所が悪いと、しばらくしてから意識障害などの症状が出てくる場合があります。打撲後の数日間は無事経過するようにして、経過をよく観察しましょう。