

ほっと

特集

家族で楽しむふれあい時間
～みんなが笑顔になれる
アイデア集～

- ◆ 本の旅、癒しの森
- ◆ みんなの元気
- ◆ 困った時の電話番号

楽しい刺激に
子どもたちの目がキラキラ



地域子育て支援センター
おやこの広場
『あ・の・ね』



学生さんもたくさん
遊んでくれるよ

子育てマイスターさん
によるお話



福井市地域子育て支援センター
おやこの広場『あ・の・ね』

福井市文京1-26-10 福井市ワークプラザ内 0776-27-0801
毎週月・水・金 9:30～16:00 祝日・年末年始は休館

未就園児
(3カ月～3歳)と
その家族が対象。
利用は無料。

福井市地域子育て支援センター（未就園児対象）

- | | | | |
|--------------------|------------------------------------|-------------------------|-----------------|
| ぱんだルーム ☎22-0130 | すくすくキッズ ☎98-2135 | ハーツきつす志比口 ☎0120-39-3415 | あ・の・ね ☎27-0801 |
| びよんびよんルーム ☎90-1362 | AOSSA子ども家庭センター | ハーツきつす羽水 ☎0120-82-3415 | 赤とんぼ ☎98-3269 |
| ひよこ広場 ☎36-0064 | 子育て支援室(アオッサ5F)
※未就学児対象 ☎20-1540 | ハーツきつす学園 ☎0120-17-3415 | たんぼぼ広場 ☎35-7517 |

特集 家族で楽しむふれあい時間

～みんなが笑顔になれるアイデア集～

忙しいパパやママにとっては、子どもや家族と一緒に過ごす時間が大切だと分かっている、なかなかその時間がとれないという方も多いのではないのでしょうか？これをきっかけに、大人も子どもも大満足な家族でのふれあい時間を過ごしてくださいね。

お父さんが子育てに参加しやすい環境を福井に作ることを目指して活動されている、パパHANDS代表の岡田健治さんに話を伺いました。

Q パパHANDSの活動を始めようと思ったきっかけは？

A 単純に「パパになれて良かったよね」と集まれる場所が作りたかったのです。活動は5年前から始めたので、当時息子が3歳でした。愛しい我が子と過ごせることがなにより嬉しくて、その幸せを共感できる仲間探しをしていました。



Q 主にどのような活動をされているのですか？

A 定期的に行っているのは2つ。公園に黒板を並べてお絵描きを楽しんでもらう「公園遊び隊」とジュニアラグビースクールです。施設からの要望によって行っているのは、パパとの「ふれあい遊び」や「ダンボール工作」「新聞ドーム作り」などです。



Q パパは、どのように子育てに関われば良いと思いますか？

A お子さんに関わることでママを支えることがあると思います。お子さんと触れ合うことは大事ですよ。息子の乳児期、くすぐりまくってママに怒られたけど、なでて舐めてぶちぶちしてました。3、4才になると自分で遊んでいるのに更に面白くしようと邪魔をして…、こんな時は跳めているだけでいいですよ。関わってみて初めて気づくことばかりでしたが、ゴリ押しせずにお子さんの楽しみに寄り添う姿勢が大切かな。



Q 岡田さん流、子育てのコツは？

A スバリ「ママを支えること」。感謝の言葉は大切ですが、大変さを分かち合うことも必要です。うちのママは洗濯干しがストレスと最近やっと分かって、僕がすることも増えました。部屋の片づけも、僕の方が得意なようです。ママの役割だと勝手に思っていたことでも、やってみると大変なことはたくさんあって、感謝することが増えました。パパ同士で話をするといろんなアイデアもいただけますよ。



NPO法人
パパHANDS代表
岡田 健治さん

病児保育所に勤務。保育士。共働きの奥様と小学生の息子さん、保育園児の娘さんとの4人家族。子どもたちからは「とうちゃん」と呼ばれています。ブログ・フェイスブックはパパHANDSで検索



岡田さんオススメの「ふれあい時間」は？

絵本の時間です。「読んでいるんだから聞いてなさい」と束縛せず、お子さんに「もういっかいよんで」と言われるまで次から次へと試してみます。コツはゆっくり読むこととページをめくるとき溜めることです。困ったら、僕の絵本ライブを見に来てください。面白い本、お教えします。



体を使って遊ぼう

体を動かしたり、お風呂で遊んだり家族と一緒に楽しめるものを紹介します。お家でじっとしていないで、どんどん体を動かしましょう。

家の中で体を動かそう！

お風呂でまねっこ

尻文字クイズ



ブリッジ
難しくても、
頑張るぞ！



水に慣れたり、
潜れるようになるかも！



シェイプアップにも
なりますよ！！



どっちが体
柔らかいかな？



気軽にお出かけ

天気の良い日は簡単なお弁当を持って、近所をサイクリングしたり、みんなでのお散歩などしてみませんか？遠出しなくても近所でオッカー！外でしか楽しめない発見もありますよ。

近所の探検に出かけてみよう！



親子で
サイクリング！
気持ちいいな



カエルがいたよ！
じっくり見てみよう。

草花で遊ぼう

ツバキの葉で
作ったそうり



簡単お弁当



スギナの
どことった？



スポンと
めく



どこ
とった？

ココを
とったよ

節のところを抜いて、元の場所に戻します。
どこを抜いたのか当てて遊びます。

近所を家族で散歩することにより、交通ルールが自然と身に付きます。日頃から自宅周辺の環境に慣れておきましょう。

作って遊ぼう

ラップの芯、空き箱、ギフトの紐、何でも1つの箱に入れて工作箱を作ってみましょう。自由にいつでも工作が楽しめる環境を作ってみると、家での遊びが広がりますよ。

王冠と杖



ほくが自分でつくったぞ。

双眼鏡



色セロハンを貼ると世界がかわるよ！

トイレットペーパーの芯で制作。

のびのびハンド



すごいでしょ～！

同じサイズの板を6枚用意して割りピンで留め、角が危ないようにビニールテープを貼る。

ダンボールキッチン



早速使ってみたよ。

つぶれないように支柱を入れたり、丈夫なダンボールを使うのがコツ。

ダンボール戦車



僕たちの秘密基地なの！

子どものリクエストにあわせてカッターで切れ込みを入れるだけ。

準備の手間を省く アイデア



材料箱

子どもがいつでも好きに使えるのがポイント



道具箱

一つにまとめてお道具箱を作りましょう



テープ

テープや台はしっかりした物を用意

おじいちゃん、おばあちゃんと遊ぼう

畑仕事のお手伝いや、将棋やあやとりなどの昔ながらの遊びはおじいちゃんやおばあちゃんと楽しんでみましょう。

サツマイモ掘りに挑戦



おじいちゃんとかを合わせて、お芋をとったよ。



掘ったお芋で、大学芋も作ったよ。

どうぶつしょうぎで対決！



おじいちゃんとおばあちゃんとの対決！どっちが勝つか？

子どももできる「どうぶつしょうぎ」や「きょうりゅうしょうぎ」はルールも簡単。

クッキングをやってみよう

肩の力を抜いて、親子で料理を楽しんでみましょう。子ども用の包丁を利用すれば、3歳位からでもできますよ。

副菜

忙しい時に子どもがお手伝いをしたいと言ってきた時には、簡単な副菜を1品作ってもらいましょう。

えのきの煮物



ピーマンを切りえのきを割いて油で炒め



醤油とみりんとお酒で味付け



出来上がり



きゅうりの塩もみ



きゅうりを輪切りにして



塩もみしゴマを混ぜる



出来上がり



お菓子

きな粉のクッキー

きな粉を入れることで、粘土遊びみたいにごねすぎてもサクとしたクッキーができていきますよ。

【材料】
バター…大さじ5
砂糖…大さじ5
ゴマ…大さじ5
たまご…1個
きな粉…50g
小麦粉…100g



バターをクリーム状に練り、砂糖・卵を入れよく混ぜ、さらにゴマときな粉、小麦粉を入れて混ぜる。



好きな形を作る。



180度のオーブンで12～15分焼く。



たまには肩の力を抜いて、ハーブティでも飲みながら、ゆったり読書、ネット検索もいいね

仕事が忙しくて子どもと遊ぶ時間を十分に取れないというお父さんは、子どもとの遊び方に悩むこともあると思います。そんなお父さん達におすすめしたいのは、絵本の読み聞かせです。絵本と一緒に読むだけで、簡単に子どもとのコミュニケーションが楽しめます。お父さんと読んでほしい絵本を紹介します。



みんなの元気

— こどもの健康市場 —

痙攣（けいれん）について

福井大学医学部小児科学教授 **大嶋 勇成**先生にお聞きました

BOOK



「かばさん」

発行/こくま社 作/やべみつり

みつこは、かばが大好き。ある日、お父さんと電車に乗ってかばを見に行きました。いきいきとしたかばの表情を見て、みつこはご機嫌です。うちへ帰ったみつこは、かばさんごっこを始めます。最初は乗り気でなかったお父さんですが、だんだん乗ってきて……。遊ぶなら、本気で遊ばなくちゃ。お父さんならではの演出も素敵です。さあ、我が家は子どもと何ごっこをしようかな？と楽しみが膨らんでいきます。



「ピッツアぼうや」

発行/セーラー出版 作/ウィリアム・スタイグ 訳/木坂涼

ピートは、友だちと外で遊ぶと思っていたのに、雨が降ってきてしまい、ご機嫌ななめです。そこで、お父さんはピートでピッツアを作ることを思いつきました。ピートをキッチンテーブルにのせると、生地をこねたりのぼしたりして、空中飛ばしもします。油や小麦粉をかけて、トマトやチーズをのせて……。さあどんなピッツアができるでしょうか。ここまでの大胆な遊びはお父さんならでは！と感じる一冊です。



「とんとんとん！とをたたくのはだあれ？」

発行/評論社 文/サリー・グリンドレー 絵/アンソニー・ブラウン 訳/灰島かり

「わたし」がベッドに入って寝ようとしていたとき、「とんとんとん」だれかが寝室のドアをたたきます。ドアを開けて顔を出したのは、おっかないゴリラ、いじわるな魔女やらんぼうもののかいじゅう……。怖くて布団をかぶってしまったわたしのところに、最後にやってきたのは……。この絵本にはちょっとしたヒミツがあります。子どもと大人、どっちが早く見つけることができるかな？

Q1 痙攣が起きる原因は何ですか？

A 頭の中の異常を伴わない発熱により痙攣が起きる熱性痙攣や、脳が異常な活動をくり返すことで起きるてんかん、脳にばい菌やウイルスが入りおきる髄膜炎や脳炎、頭のけが、頭の中の出血などが原因となります。また、下痢が続いたり吐き続けたりすることで体の塩分のバランスがくずれた時や、食事がとれず血液中の糖分が少なくなった時、間違えて大量の薬や毒物を飲んだ時などにも起きます。

Q2 命にかかわるような痙攣はどんなものですか？

A 30分以上続くような痙攣、または持続時間が30分未満の痙攣でも、痙攣と痙攣の間に意識がはっきりした状態に戻らない場合は危険です。

Q3 痙攣と間違えやすい病気にはどんなものがありますか？

A 小さい赤ちゃんが激しく泣いた後、急にぐったりしたり、体をつっぱらせたりする泣き入りひきつけや、熱が急に出てくる時の悪寒、ヒステリー、チック、寝ている時の体をピクッとさせる動きなどは、本当の痙攣と間違われることがあります。

Q4 子どもが高熱を出した時に震えたようになりましたが、痙攣でしょうか？

A 高熱が出る時には、体が震えるように筋肉を動かすことで熱を発生させ、手足の血流を少なくして熱が体から逃げにくくして体に熱がこもるような状態になります。悪寒といって本当の痙攣とは異なり、意識がなくなることは有りません。

Q5 痙攣が起きたらどうしたらよいのでしょうか？

A まず落ち着いて手足や眼がどんな動きをしているかよく見て下さい。痙攣が続いている時間を確認して下さい。痙攣が治ったら体温を確認し、意識がもどったかを確認して下さい。

Q6 痙攣を起こした時に舌をかまないよう物をかませる必要はありますか？

A 痙攣を起こしている時には口の中に指や物を入れないでください。口の中や入れた指を傷つけたり、のどを刺激して吐く危険があります。痙攣により吐いた物で窒息しないように、顔を横に向けて下さい。

Q7 どのような痙攣の場合、すぐに病院に行くべきですか？

A 初めての痙攣や、生後6か月未満で起きた場合、痙攣の動きが左右対称でない場合、24時間以内に2回以上おきた場合、体温が38度以下でおきた場合にはすぐに病院を受診しましょう。特に、痙攣が5分以上続く場合や、痙攣が治まった後も意識がはっきりしない場合、手足を動かさなくなった場合には救急車を呼びましょう。

Q8 痙攣は何度も起きるものなのでしょうか？

A 痙攣の原因によって異なります。最も多い熱性痙攣の場合は、30-40%の子どもが2回以上、10%の子どもが3回以上くり返し起こしますが、年齢が大きくなると起きなくなります。てんかんの場合、くり返し起こすことが多い為、きちんと治療する必要があります。



熱性痙攣は5%以上の子どもが経験するありふれた病気です。痙攣が初めての時は長い時間止まらない様に感じますが、大半は数分で止まります。まずは落ち着くことが大切です。

日本小児科学会HP「こどもの救急ONLINE QQ」<http://kodomo-qq.jp/>

福井市少子化対策・子育てサイト はぐくむ.net

あなたの知りたい子育て情報やイベント情報、結婚・出会いの情報が盛りだくさん！今すぐアクセス!!

はぐくむ.net 検索

携帯からいつでもcheck! はぐくむ.netは、携帯電話からもご利用できます。http://www.hagukumu.net/i/



メールマガジン登録者募集! 旬の情報を届けるメールマガジンを配信しています。登録は、はぐくむ.netのPCまたは携帯サイトから登録できます。登録後は、返信メール(info@hagukumu.net)が届きますので、確認の上、登録してください。

イベント情報を募集! 地域のイベント情報を募集しています。はぐくむ.net内のフォームに必要事項を入力していただくだけでOK! はぐくむ.net運営事務局にて検討の上、公開します。

次情報も募集しています! 相談コーナー 子育ての不安や子どもに関するさまざまな問題、妊娠中の不安など、あなたの気になること、誰にも打ち明けられない思いや悩みについて相談できます。

お問い合わせ先: 福井市男女参画・市民協働推進室 TEL:0776-20-5353



子育てファミリー応援企業 登録募集中!

子育てファミリー応援企業は… 子育てと仕事が両立できる職場環境の整備 地域における子育て支援 子育て環境に貢献 若者の就労支援

市では、子育てによりよい環境づくりや仕事と家庭生活が両立できる職場づくりに取り組む事業者を「子育てファミリー応援企業」として登録を行い、支援していきます!

- 私達が「子育てファミリー応援企業」です!
- 福井信用金庫 大電産業 北陸労働金庫 福井支店 三谷商事 河和田屋印刷 昭和美術印刷 福井県民生活協同組合 クリーンガス福井 財福井県予防医学協会 株式会社プランナー インテリア・リフォーム みのり商店 安部書店 藤田製本印刷 株式会社アズワ村田製作所 大和リース 福井営業所 株式会社コース 酒井電機 株式会社大信堂 株式会社データセンター 富士ゼロックス 福井営業所 株式会社ニステイ さわやかライフ白洋舎 株式会社御素屋 白崎印刷 株式会社 スキット 株式会社 アジア航測 福井営業所 大印刷 日本システムバンク 株式会社ホリタ 田中印刷 株式会社マルツ電波 福井グループ 足羽印刷 株式会社 イワイ 株式会社 カウベル・コーポレーション 日光産業 株式会社 山金工業 三谷コンピュータ 株式会社 丸元気と笑顔 株式会社システム研究所 江守商事 株式会社 リブ 三津井証券 南コピエクスプレス 吉岡幸 株式会社イグノーコーポレーション 株式会社 横山電機 株式会社 総合産業 株式会社 タキナミ製菓 株式会社 アキラ 株式会社 宮本印刷 株式会社 ニッティング 株式会社 のうどうが 株式会社 キャリアネットワーク 株式会社 西田建設 株式会社 ワイケエ 株式会社 南たいなり 株式会社 オームラ 株式会社 クワン理商 株式会社 S y m p a 株式会社 津川メッキ工業 大和証券 福井支店 株式会社 ユーサイキア/コミュニティリゾート リライム サロン カズ 株式会社 共和庭園/フラワーレスタパティオ 西端プロ工業 株式会社 やしる印刷 株式会社 イチアンドター(エンゼル頭脳薬局グループ) 株式会社 西武 西武福井店 上野電機 福井環境事業 株式会社 バリ 株式会社 御アトラス 株式会社 辻広組 福井中央魚市場 福井市農業協同組合 株式会社 環境工房 福井青果 福井ツバメ商事 株式会社 松田(幸)組 株式会社 エル・ローズ 株式会社 和いつ印刷 株式会社 フローリストさくら 株式会社 アイビクス 株式会社 日本警務サービス 北陸営業所 株式会社 バリュールンクス 株式会社 アルプスカメラ 株式会社 丸越プリント 株式会社 福井印刷 福井営業所 株式会社 ホリチューボー 株式会社 新富産業 株式会社 キャリアプラス 株式会社 南SOHO's 株式会社 ウィンスタ/ウィンスタ商事/ウィンスタ物産 (平成26年10月末現在、登録順)



夜間・休日に子どもの病気で困ったら…



受診すべきかどうか迷うときは…

#8000子ども救急 ☎#8000

医療電話相談 (または ☎25-9955)

相談時間 ●月～土 19時～23時 / 日曜・休日 9時～23時
年末年始(12/30～1/3) 9時～23時

休日急患
歯科診療所

☎26-8468

住所 ●福井市大願寺3丁目2-12 福井県歯科医師会別館内
診療時間 ●日曜・休日・お盆(8/14～8/16)・年末年始(12/30～1/3)
9時～12時、13時～18時

福井県こども急患センター ☎26-8800

住所 ●福井市城東4丁目14-30 福井市休日急患センター内
(福井市保健センター隣)

診療時間 ●月～土 19時～23時
日曜・休日 9時～23時
年末年始 9時～23時
(12/30～1/3)

(23時以降は ☎26-8800へ)
当番病院をお知らせします



注意 ※福井県立病院・福井赤十字病院・福井県済生会病院では、
本センターの診療時間中は小児科医による急患診療はできません。
※頭を打った、やけど、骨折などの外科的症状の時は、近くの救急病院を受診してください。

ほっと編集委員募集のお知らせ

お問い合わせ先 福井市男女共同参画・子ども家庭センター
TEL.0776-20-1537

編集委員を下記の内容で募集します。

子育てに関心のある方、冊子づくりに興味のある方、イラストの得意な方など、ご応募お待ちしております。

募集人数	1名
応募資格	子育てに関心を持ち、編集会議に出席できる方で、パソコンの基本操作ができる方
業務内容	子育て情報の取材及び冊子編集
任期	平成27年4月1日から平成29年3月31日まで

報酬	編集会議1回につき5,000円(年12回の予定)
選考	①書類審査 ②面接審査(3月中旬予定)
応募方法	応募申込書と「ほっと」で記事にしたいことを400字程度にまとめた作文を郵送または窓口へ提出ください。
申込締切	平成27年2月28日(土)必着



病児・病後児保育

福井愛育病院 愛育ちびっこハウス

病児 病後児 ☎54-5757

大滝病院 病児病後児保育園

病児 病後児 ☎23-3215

福井県済生会 乳児院

病後児 ☎30-0300

福井総合クリニック

病後児 ☎21-1300

利用の際は登録が必要です。詳しくは、
福井市子育て支援室 ☎20-5270

幼児の誤飲の対処法

中毒110番

タバコ専用電話

☎大阪072-727-2499

☎大阪072-726-9922

(24時間・365日対応、情報提供料は無料) (24時間・365日対応、テープによる情報提供・無料)

公益財団法人日本中毒情報センター

子どもの誤飲事故が起ってしまったときに!!

ほっとな気持ちで
ほっと一息

【編集後記】

今回は家族で気軽に取り
組める活動を紹介しました。
ここで紹介した活動を実際
に行うことによって、家族に
たくさんの笑顔があふれる
と嬉しいです。

バックナンバーは
こちらでご覧になることができます。

子育て情報誌 ほっと

検索

ご意見ご感想を
お聞かせください。



発行

福井市市民生活部
男女参画・市民協働推進室
男女共同参画・子ども家庭センター

〒910-0858
福井市手寄1丁目4-1 アオッサ5階
TEL (0776)20-1537
FAX (0776)20-1538
E-mail : danjo@city.fukui.lg.jp

子育てママダイヤル
☎20-5775

【受付時間】
9:00～20:00
【休 日】
毎週火曜日、
12/29～1/3

お気軽にご相談下さい!

妊娠、出産、子育てに関する電話相談。
(匿名で相談できます)



すみずみ子育て サポート事業

急な都合で子どもの面倒がみられないときに、
一時預かりや家事・育児のサポートをします。

一時預かり

ひだまりの家 ☎26-5478

の～び・のび ☎24-3715

え く ぼ ☎28-0020

ハーツきっず羽水 ☎0120-82-3415

ハーツきっず学園 ☎0120-17-3415

ハーツきっず志比口 ☎0120-39-3415

託児所「くるみ」 ☎52-1803

家庭支援

ベビーシッターサービスきらきらぼし

☎54-5580

シルバー人材センター

☎27-0701

くらしの助け合いの会(県民せいきょう)

☎52-0655

福井ファミリーサービスクラブ

☎21-8179

詳しくは、福井市子育て支援室 ☎20-5270
または、「はくくむ.net」内にて
「すみずみ子育てサポート」で検索。