

第36号
(最終号)
2019年2月発行

笑顔がふえる子育て情報誌

ほっと

特集

「ほっと」
バックナンバー大紹介!!
はぐくむ.net大解剖!!

- ◆ 本の旅 癒しの森 編集委員おすすめ絵本
- ◆ みんなの元気
- ◆ 困った時の電話番号



福井市地域子育て支援センター（0歳～3歳のお子さんが対象）

ばんだルーム ☎36-0063 あ・の・ね ☎27-0801 すくすくキッズ ☎98-2135 ハーツきつず志比口 ☎0120-39-3415
 びよんびよんルーム ☎90-1362 赤とんぼ ☎98-3269 きのこルーム ☎83-0160 ハーツきつず羽水 ☎0120-82-3415
 ひよこ広場 ☎36-0064 たんぼほ広場 ☎35-7517 (鶏こども園) ハーツきつず学園 ☎0120-17-3415
 AOSSA子ども家庭センター 子育て支援室(アオッサ5F) ☎20-1540 ※未就学児対象

「ほっと」バックナンバー 大紹介!!



2001年に創刊号を発行してから18年。歴代「ほっと」の編集委員は子育てファミリーの一員ばかりです。だからこそ「知りたい!知ってほしい!」という子育てについての情報を皆さんにお届けしてきました。しかし、残念ながら36号をもちまして最後になります。今号では、編集委員おすすめの「ほっと」のバックナンバーを紹介します。ぜひ「はくくむ.net」からご覧ください。

ふれあい編

ちょっとした時間で気軽にできるふれあいのアイデアがたくさん!



第24号 P4~5「おはなしの世界を旅しよう!」

第24号「おはなしの世界を旅しよう!」

第10号「親子で楽しみたいおすすめ絵本」

図書館司書の選んだ小さい子向けの絵本の一覧表が載っています。読み聞かせの参考にしなね。



第28号「家族で楽しむふれあい時間」

「体を使って」「お出かけ」「作って」「おじいちゃん、おばあちゃんと」「クッキング」さあ、どれからやってみよう?

P5「おじいちゃん、おばあちゃんと遊ぼう」

第26号「子どものアート力を育てよう!」

音楽とアートにスポットを当てて家庭でできることを提案。専門家のアドバイスや体験施設も紹介しています。

P4「みんなで一緒におうちでやってみよう!」



黒画用紙

いつも利用する白色の紙ではなく黒色の紙にだけで、普段とは違う表現力があふれる。黒画用紙を使う。



第22号「子どもの想像力を伸ばそう!!」

既製のおもちゃはいろいろあるけれど、石・木の実・紙など身のまわりのものをおもちゃに。

P2~3「子どもの想像力を伸ばそう!!」



安全と防災編

かわいい子どもたちを身の回りで見られる危険から守るためには?

第25号「本当に大丈夫?おうちの安全」

ちょっと目を離したすきにこんなことに!
月齢や年齢に合わせて起こりやすい事故や場所に依りて気をつけることを家族目線でまとめています。

感電や火事が起きないように!



コンセントキャップ

手でさわってからは避け!



ファンヒーターガード

口に入れないように、手の届かないところに!



トイレの洗剤とブラシ



第33号「子どもを守る防災」

日本のいたるところで起こっている自然災害。産後でただでさえ不安定なママの心には、心配の種があちこちに潜んでいます。

いつ起こるかかわからない災害だからこそ、家族で話し合ってみてね。



P2「赤ちゃん連れの防災豆知識」



P5「福井市防災センターに行ってきました!」

お出かけ編

子どもと今すぐ行ける福井市内のお出かけスポットを探すならコレ!

第21号「楽しいふくい見〜つけた!」

リーズナブルに遊べて子どもも楽しめる公共施設の紹介がたっぷり。雨の日にお出かけできるスポットもありますよ。



福井県立子ども歴史文化館



福井市美術館



福井市自然史博物館

第30号「発掘! 福井市内の公園」

家族やお友達とみんなで公園めぐりをするのはいかがでしょうか。全部制覇した時には、運動能力がアップしているかも!?



第34号「足羽山へ行こう!!」

これで足羽山の全体像がわかる!昨年9月には足羽山公園遊園地がリニューアルオープンしました。チェックして足羽山へ出かけよう。



P4~5「年齢差があっても遊べる遊具のある公園」



P2~3「足羽山へ行こう!!」

育児編

子育てのヒント、みんなの育児の様子をしてみよう!



P4~5「親子で行ける公共の子育てひろば」

第16号「子育てパパ ガンバル!!」 「身体は食べ物からつくられる」

子どもには食事のマナー、和食のすばらしさ、食の楽しさを教えたい! 健康的な食事の基本を思い出させてくれる一冊です。



P4~5「身体は食べ物からつくられる」

第27号「充実の子育て支援を利用しよう!!」

子育てをスタートさせたばかりの方、県外から引っ越してきた方はまずこの1冊を読むべし!! 困ったときに頼れる支援、親子で行ける子育てひろばが一目でわかります。

他にも...

第29号「新ふくい3人っ子応援プロジェクト」
第32号「ふくいのパバの育児」で育児について紹介しています。見てね!

第23号「早寝 早起き 朝ごはん」

どうしてこの3つが必要なのかをわかりやすく解説! 育児の原点に戻りましょう。朝ごはんを助けてくれる時短レシピも掲載!



P2、P4「早寝 早起き 朝ごはん」



パソコンやスマートフォンなどで見ることができます。

はぐくむ.net

検索



イベント

まず

イベント を click

本日開催されているイベントがチェックできます。今すぐ行きたいイベントが一目でわかります。



次に

一覧で見る を click

これから開催されるイベントが日付順に載っています。いつ、誰と行くか、行きたい場所などをチェックすれば、絞り込むことができます。

おもしろいイベント情報があれば、どんどん送ってくださいね!

イベント情報投稿

みんなにお知らせしたいイベントがあれば、こちらから投稿ができます。

子どもを育てよう

妊娠から就学後まで、子どもの年齢に合わせた情報や支援一覧が一目でわかります。お子さんの年齢を選択するとトップページにも設定できるのでさらに便利です。



支援一覧
(各種届出、手当、助成、健診、予防接種、サポート事業など)

子育てカレンダー

成長に合わせた手続きや支援などがカレンダーにわかりやすく説明されています。7つの項目に分かれていて、項目をクリックするとより詳しいページにつながります。



イベントレポート

実際に参加してきたイベントが報告されています!



参加してきたイベントの楽しかった様子をみんなに報告してくださいね!



新着情報 イベント

- 2019年1月8日(火)開催
平成30年度『福井市ランドセルもろってんで事業』(福井市役所)
- 2019年1月8日(火)開催
今年の冬も工キマエでひつまわり♪～みんなであそべるうらハピリンラス)
- 2019年1月10日(木)開催
フェイスブックを始めました みんな大好き福井市学校給食(保健センター)
- 2019年1月8日(火)開催
ゆめおーれ山山イルミネーション「福証・冬物語」(ゆめおーれ山山)
- 2019年1月8日(火)開催
花の展示鑑賞。えんげんてい-イルミネーション(福井県総合グリーンセンター)

イベント情報投稿

パートナーをつくらう



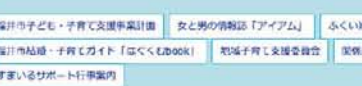
子どもを育てよう



子育てカレンダー



イベントレポート



はぐくみNetって? | お問い合わせ | サイトマップ

子育てカレンダー イベントレポート なるほどコラム

子育てマップ

子育てマップ #8000 189

子育てマップ

よくあるご相談ランキング

1. 福井市には産後入院可能な産後ケアセンターはありますか?
2. 福井市在住で市外の勤務先が市外の場合、市外の保育所に入所できますか?
3. 出産・育児を理由に保育園に入園する場合に必要な母子手帳のページについて
4. 2人目の出生予定に際して悩んでいる
5. 1歳1か月の子どもの食事の味付けは? 食べ物の量は?

はぐくみNetの相談コーナー

みんなの知恵袋

メールマガジン

子育て情報誌「ほっと」

食育

福井市図書館 オススメの本

お出かけ情報

病気・けが 基本情報

18歳ママ子育て

ワンポイント 英会話

ソーシャルメディア

子育てマップ

福井市内の子育てに関する施設を地図で検索できます。

子育てマップの使い方

あ!! 一目で福井市のどこにあるかわかりますね!

探したい施設をチエックします。

例えば、一時預かり施設にチエックしましょう。

そのつるホームベインを公開している施設はリンクしてあります。

わくわく! 公園や児童館までのつる〜♪

そのまま利用案内を確認したり問い合わせたりできますね。子育てマップさえあれば市内の施設は完璧にわかりますね!

食育

妊娠中、離乳食、給食など子ども向けの美味しそうなレシピを紹介しています。

お子さんの大好きなメニューが見つかるかも!

オススメの本

福井市内の図書館の司書さんが、季節に合わせたおすすめの絵本を紹介しています。絵本選びの参考にしてみてください。

Vol.23 秋のわくわくおススメの本(2018)

なるほどコラム

16のコラムが紹介されています。医師、歯科医師、保健師、助産師、保育士、消防士などさまざまな専門家のお話や、遊び場の情報までいろいろなコラムを読むことができますよ。

パートナーをつくる	福井イクメン医師会 転ぶくいかへ	保育園保母さんより	妊婦ネットワークのわが家	18歳ママ サポート通信	保育コラム	おっさんおっちゃん通信	赤ちゃんの心
産後の回復から(2018)	歯と健康	母と子の英会話コラム	楽しく子育てで悩む(2012)	子育てでマスターに聞く(2013)	育児ストレスをやっつけよう(2014)	子育てでフットワーク(2015)	天気が悪い日はここで遊ぼう



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

今回は、子育てや孫育て真っ最中のほっと編集委員がおすすめる絵本を紹介します。子どもに何度も読み聞かせたものや、子どもがお気に入りの1冊、自分が幼い頃から読んでいたもの…など、それぞれに思い入れのある絵本を選びました。皆さんもぜひ読んでみてくださいね。



BOOK



前田委員 おすすめの絵本

「ちよっとだけ」

福音館書店/作 瀧村有子/絵 鈴木永子

この絵本は、私が第2子を出産したときに母が贈ってくれました。その当時、長女の姿がまさに主人公のなっちゃんと一緒に、なっちゃんがお母さんに甘えたいけれど、我慢して頑張る姿や「ちよっとだけ」という行動に胸を打たれました。忙しい毎日の中で、ちよっとでもいいから子どもと向き合おうという気持ちにさせてくれます。時間を作って、ぜひ、子どもさんを膝の上に乘せて読んでください。絵本を読み終わったあとは、ぎゅっと抱き締めてあげてくださいね。



坪川委員 おすすめの絵本

「ちいさなたまねぎさん」

金の星社/作・絵 セナ けいこ

優しい雰囲気での切り絵で描かれた3歳から読める絵本です。ねずみにかじられてしまっていて泣いているじゃがいもさん。悪いねずみをやっつけるために、お野菜さんや台所のお皿、フライパンも動き出して戦います。さて、強いねずみをみんなでどうやってやっつけるのかな？最後には泣いて逃げるねずみの絵。「なんだかかわいそうだね。」と一緒になでてあげましょう。自分も本に登場するような気持ちになって、絵本が大好きになってくれますよ。



竹本委員 おすすめの絵本

「くんちゃんのはじめてのがっこう」

ペンギン社/作 ドロシー・マリノ/訳 まさきりこ

「もうすぐ1年生」と胸をドキドキさせている年長さんに読んであげたい1冊。主人公のくんちゃんも「きょうから1ねんせい」。お母さんと学校へ行く道、気分はルンルン。道で会う友達に「ほく がっこうへ いくんだよ」とちよっぴり自慢気です。しかし、お母さんと離れて教室に入ると、字を読んだり書いたりできないくんちゃんは、不安になってどんどん小さくなって行って、ついには外に出て行ってしまいます。さてはじめての学校。くんちゃんは!?



亀井委員 おすすめの絵本

「おおきくなるっていいこと」

童心社/文中川ひろたか/絵 村上康成

もうすぐ入園・入学・進級の季節ですね。子どもが急に大きくなったような気がして嬉しいものです。「〇〇ちゃんも洋服が小さくなったね。」「あっ、歯が生えてきた。」とお子さんと一緒に「大きくなったこと」を確かめながら読むことができる本です。最初の方では、誰もが見つけられそうな「大きくなるっていいこと」なのですが、だんだん子どもの目線に立った「できるようになったこと」に。「うちの子はあれもまだできない。」とできないことの方に目がいってしまいますが、実はお子さんには「できるようになったこと」があるのでは？ぜひ家族でお子さんの成長をかみしめながら読んでください。



福井大学医学部小児科学教授 大嶋 勇成先生にお聞きしました

Q1 子どもの便秘が悪化するとどのような症状が出ますか？

A 便を出そうとして腸が動くのでお腹を痛がります。便がたくさんたまと、少し食べただけでもお腹がいっぱいになるため、食欲が落ちてしまいます。硬くなった便を出すときに肛門が切れて便に血が付くことがあります。さらに、便がたまりすぎると、便を漏らし、下着を汚すようになります。



Q2 便秘のためお医者さんへ受診するタイミングを教えてください。

A 便を漏らしてしまうようになった場合、便をしたいのに足を交叉させるなどして我慢する様子がある場合、排便時に肛門を痛がる場合、排便時に出血する場合、排便回数が週2回以下の状態が続く場合には、お医者さんに相談しましょう。

Q3 うんちをするとき、お尻が痛くなるようで便器でしたがらず、我慢してしまいます。排便コントロールとして生活すべきことはありますか？

A 食物繊維の多い食事にして硬い便にならないようにします。便をしたいと感じたら我慢せず、トイレに行くようにします。また、規則正しい生活にして、腸の動きが良くなる食後にトイレに座る習慣をつけます。洋式便器の場合、排便時に子どもの足が床につかないとうまくいきむことができません。台を使うなどして踏ん張れるようにしてあげましょう。

Q4 母乳とミルクで、便の様子が違うようですが、新生児期から乳児期で、もしも病気が考えられる色や状態があれば教えてください。

A 母乳の方はミルクに比べて、赤ちゃんが便を出しやすいように便が柔らかめになります。便の色が黄色や緑色ではなく、白っぽくなっている場合には、胆道閉鎖症や肝臓の動きが悪くなっている可能性があるため病院を受診しましょう。便の色の見本は母子健康手帳に載っているので比べてみてください。



Q5 排泄行動は自立しているのですが、頻繁におしっこでパンツが少し濡れています。トイレに間に合っていないという様子もないです。病気の可能性はありますか？

A 遊びなどで夢中になっていて、おしっこを急いでしたときにパンツが少し濡れる程度であれば心配ないでしょう。慌てておしっこをしたわけでないのに濡らしたり、大量に濡らすことが頻回にある場合には、膀胱の形や尿をためておく動きがおかしかったり、包茎や尿の出る場所がおかしかったり、腎臓の動きが悪く尿が大量となっている場合があるのでお医者さんに相談しましょう。

Q6 トイレトレーニングをしています。

漏らしてしまうのが気になって、ついつい神経質に子どもにトイレを促してしまいがちですが、かえってうまくいきません。

A おしっこが溜まっていそうにもないときにトイレを促してもうまくいきません。かえって、トイレが子どもにとってストレスになり、トイレに行きたがらなくなります。子どもの様子を観察して、出そうな雰囲気があったらトイレに誘いましょう。最初は、おしっこが出た後に教えてくれば褒めてあげるようにし、おしっこが出たことが理解できるようにします。次に、おしっこが出る前に教えてくれたら褒めるようにすることで、トイレに行くべきタイミングを理解させるようにします。焦ってはだめです。また、トイレを失敗した場合に怒るのは禁物で、成功したら褒めるのが原則です。



子どもは排便時にお尻が切れたり、便座に座った時にお尻が便器にはまったりといった一寸したことがきっかけで排便することに恐怖感を覚え、便秘になってしまうことがあります。排便後にお腹がすっきりする感覚を覚えさせてあげることが大切です。



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



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～翌朝9時まで / 日曜・休日 9時～翌朝9時まで
 年末年始(12/30～1/3) 9時～翌朝9時まで

休日急患 歯科診療所 ☎26-8468

住所 ●福井市大願寺3丁目4-1 福井県歯科医師会館内
 診療時間 ●日曜・休日・お盆(8/14～16)・年末年始(12/30～1/3) 9時～17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東隣)

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)



注意 ※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。



子育てファミリー応援企業 登録募集中!

市では、「ワーク・ライフ・バランスの推進」、「子育て支援」、「女性の活躍推進」に取り組み職場環境の整備を進める市内の企業、団体等を「子育てファミリー応援企業」として登録し、その取組を支援しています!

登録企業 **181社**
 (平成30年12月末現在)

子育てファミリー応援企業とは… 下記のいずれか2つ以上に積極的に取り組んでいる福井市内の企業等です。

- 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
- 女性が活躍するための職場環境の整備

登録すると下記の特典があります!

- 「子育てファミリー応援企業登録証」を発行
- 福井市のホームページや刊行物で登録企業の取組を紹介
- 福井市における物品等の随意契約での発注についての優遇
- 福井市社会貢献サポート資金の対象
- 福井市におけるワーク・ライフ・バランス推進や子育て支援に関する情報を提供
- 福井市の事業協力による企業PR

病児保育

- 福井愛育病院 愛育ちびっこハウス
病児 病後児 ☎54-5757
- 大涌病院 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
詳しくは 福井市子育て支援室 ☎20-5270

子どもの誤飲事故が起こったら

- 中毒110番
☎大福 072-727-2499 (365日・24時間対応)
- たばこ専用電話
☎☎072-726-9922 (365日・24時間対応、テープによる情報提供) ※いずれも情報提供料無料、通話料のみ
公益財団法人 日本中毒情報センター
- ☎24 ☎029-852-9999 (365日・9:00～21:00対応)

ほっとな気持ちで ほっと一息

【編集後記】

私がほっとの制作に携わってから6年が経ちます。3人の子育て真っ只中の私だったので(今でも大変ですが)、子育ての悩みやお出かけ情報など、作りながらもたくさん学ぶことができました。これまでほっとで紹介してきた情報は、この先も皆さんのお役に立つものばかりです。ほっとはこれからも子育てファミリーの応援団です!今までありがとうございました。

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
 福井市福祉保健部 子育て支援室 〒910-8511 福井市大手3丁目10-1 福井市役所別館2階
 TEL(0776)20-5270 FAX(0776)20-5490 E-mail:kosodate@city.fukui.lg.jp



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
- の〜び・のび ☎24-3715
- ひだまりの家 ☎26-5478
- 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
- 託児所「とらいあんぐる」 ☎24-2346
- こどもの国 あさむつ苑 ☎38-9282
- すまいるいきっず ☎97-9366

- 家庭支援
- 家庭支援サービス(シルバー人材センター) ☎27-0701
- きらめきくらしのサポート(県民生協) ☎52-0655
- ベビーシッターサービスきらきらぼし ☎54-5580

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

病児保育施設送迎サービス

福井愛育病院 愛育ちびっこハウス
 病児保育施設の看護師が保護者の代わりに保育園等に迎えに行き預かります。必ず子育て支援室(☎20-5270)で事前登録が必要です。

福井市保健センター

福井市城東4丁目14-30 ☎28-1256
 健診や予防接種などの問合せに!

子育てママダイヤル すまいるダイヤル

☎20-5775 ☎20-5223
 【受付時間】9:00～20:00 【受付時間】8:30～17:00
 【休日】毎週火曜日、12/29～1/3 【休日】土・日・祝日、12/29～1/3
 妊娠、出産、子育てに関する電話相談。 専門の保育士、保健師、栄養士が対応。

お気軽にご相談下さい!(匿名で相談できます)