市外おすすめスポット

美容院　Latte remix（長久手町）曜日時間限定ですが、保育士が在中のキッズルームが無料で利用できます。
☎0561-64-5545　詳細はHPで。
美容室　ラテ　リミックス　検索

にっしん子育てナビ

ふぁまっぷ

10月号
日進市発行

Web版ふぁまっぷ
www.city.nisshin.aichi.jp/˜jido/famap/

働く　働きたい

ママたちのハテナ　働いたらどうなる？ Q.&A.

来年度の保育園、幼稚園の申込みが始まる秋。
子どもの入園を機にそろそろ働いてみたいなと考えるママ。
産休、育休中でもうすぐ職場復帰が待ち受けているママ。
育児・家事さらに仕事。全てをどうこなしていくのかと考えると、
これからの生活が見えなくなってしまいませんか。
そんなママたちの、『働いたらどうなる？』
といった疑問を中心に、『働くママ』の生活を特集します。

Q. 毎朝同じ時間に家を出たい。だけど子どもが眠たがったり、グズグズ言ったり…どうしてる？

A. ●保育園の荷物も靴も先に車に積む。最後はパパクレーン車が出動し、抱え上げて撤収…ごめんね！

■とにかく食事に時間がかかるので「今食べ終われば、お気に入りのテレビ番組に間に合うよ!」と釣っています。

★余裕を見て行動。お互い笑顔で「行ってきます」といいたいので、ぐずっても保育園は楽しい所だよとたくさん話して本人に納得してもらって行くようにします。

Q. 大人と子ども就寝時間はどのくらい

A. ●子ども 21:00、ママまちまち。半分以上は寝かしつけで撃沈。パパは風呂流して洗濯してからね。

■子どもは 22:00、ママ 24:00、パパ 3:00。でもパパは家事で遅いわけじゃありませ〜ん。仕事はしているかもしれないけど。

★子どもは 20:30〜21:00（布団に入れるのが 20:00過ぎが目標）。パパママは22:00。第2子妊娠中は 21:00でした（笑）。

▲次女は20時台、上の子たちと両親は21時台に一斉就寝してます。ちなみに、夜のミルク担当はパパで、代わりに私が早起きして（起きられたらね）家事などをします。

Q. 家事全般はいつやるの？どこまでやれるの？

A. ★理想は子どもが寝たあと、パパのいる休みの日。…でも、気になって子どもがいる時もちょくちょくやってしまうんですよねぇ（笑）。

▲洗濯は早朝します。朝時間があれば、夕食の下ごしらえ、ほうきやクイックルで簡単そうじ。寝坊したら諦めます…。掃除機や雑巾がけなど週末に。

●掃除は週1。洗濯は夜。夜ご飯は実家で頂戴し、朝ごはんは作るが皿洗いは食洗機におまかせ。目下ルンバの購入を検討中。

Q. 働いていてよかったことはなんですか？

A. ●人の役に立っていると思える充実感がある。

■子どもと離れる時間を持つことでやっと子どもと冷静に向き合える…?ように思います。

★子育て以外の世界を感じることが出来る。

やりくりママの時短テクニック

ついで下準備　前日の夕食後や当日の朝ごはんの準備の時などに当日の夕食の準備を少しでも進めておくと気が楽です♪（野菜を洗っておくだけでも気分が違う）

ついで家事　トイレで用を済ませたついでに掃除。煮物を煮ながらコンロを拭く。お風呂のついでに床掃除など、は結構オススメ。

献立　献立は1週間分を決めて、食材はまとめて買っておく。調味料は「しゅうゆ」+「みりん」じゃなくてめんつゆ。

宅配　買い物の時間はないので、生協の宅配を利用してます。おむつやトイレットペーパーなど、生活全般頼ってます。

出前　時には、電話一本で夕食も◎。

Q. 限られてた時間の中で子どもとのかかわり。どんなことしてる？

A. ★一緒にいる時はいつでも笑顔でたくさんお話できるようにする。

●保育園では自分でやっているご飯や着替えも、求められたら極力やってあげる。面倒だけど、甘えたいのかなと思って。

■保育園に迎えに行ったら、まず、1人ずつハグ。家に帰ってきたら子どもたちが落ち着くまでは洗濯物をたたむなど子どものそばでできる家事をしながら少し遊ぶようにしています。子どもたちがぐずって仕方のない時は早めにパパにメールして、食事が遅くなっても子どもたちのそばにいるようにしたりしています。

Q. 何かと急に休みがちな職場へのフォローの仕方は？

A. ●周りに助けられていると思って感謝の態度を忘れない。

■少人数で仕事を回していることもあり、まず休めるか電話で確認。どうしてもダメなときは実家に子どもを預けてから遅刻して出勤します。

★日頃からコミュニケーションをとり、自分の仕事でなくても出来ることはなんでもする。

▲普段は退社時間になってもぱっとは帰らないで多めに仕事をしておく。休んでもいいように、残っている仕事がわかるファイルなどを用意しておき、急ぎの仕事は欠勤の電話をしたときにお願いする。

Q. パパとママ、家事育児のシェアはどれくらい？

A. ●すべての家事育児はシェアしてまーす。さらにパパは、へこんだりイラついてるママのの精神的ケアも重要…。

■仕事の面でも欠勤が長引きそうな時は、1日でも2日でもパパが休んでママが出勤できるようにしてもらっています。

★やってくれるに越したことは無い!ので、「どれくらい」って言うのは難しいかも。

▲待っていてもうちの夫は動いてくれないので（汗）、担当を決めています！

回答してくれたママたちの PROFILE

●医療系。2歳、0歳のママ。
勤務は朝から晩まで、UV ケアがいらない程度の生活。当直、休日勤務あり。頼みの綱は実家。

■事務系。2歳、0歳のママ。
一日 7 時間勤務。子育てママに理解はあるので休みは取りやすい。

★事務系。2歳、0歳のママ。
正社員。第 2 子出産前まで時短勤務で 6 時間。現在ふたたび育休中。

▲事務系。4歳、2歳、1歳のママ。
時短勤務で 6.5 時間。いつまで時短勤務にするかを悩み中…。

SOS 働くパパ・ママの心強い味方！ サポート施設一覧

▶保育園
市内に10園。詳細は児童課に問い合わせ。

▶認可外保育施設
市内に7園。月刊ふぁまっぷ2010年2月号に詳しく載っています。

▶認可保育所の一時保育
月14日まで。詳しくは児童課まで

▶ファミリー・サポート・センター
保育所時間外の預かりに対応してもらえます。事前登録と打ち合わせが必要。☎0561-74-6262

？ 病児・病後児保育施設「リカバリー」ってどんなとこ？

病児・病後児の預かりに対応してくれる施設です。
3畳ほどのカーペット敷きの部屋にベッドとテレビ、子どものおもちゃなどが置いてあり、担当の看護師さんが子どもを診てくれます。お昼をまたぐときはお弁当持参で、その部屋で食べさせてくれます。部屋は全部で4つあり、とびひや水ぼうそうなどの伝染病の場合も受け入れてもらえます。事前登録と予約が必要です。

住所　岩崎町根裏90-181（「坂野内科」内）
TEL　0561-73-5002 月〜金（日・祝・年末年始を除く）8:00〜18:00
定員　4名
利用料金　1日あたり2000円
※詳細は児童課に問い合わせてください。

私はコレをやめました!! 諦めました!!

肩のチカラを抜いていこうよ

クローゼットから服を選ぶこと。
ほぼ1週間サイクルで決まり。服に合わせてカバンを変えることもやめました。

納豆を小鉢に移し替えること。

パパの為の一品を作ること。

洗濯物を毎日たたむこと。
保育園グッズや下着など、必要度の高いものは毎日たたみますがそうでないものは週末にまとめて。

乾いた洗濯物置き場
しらんぷり

スカート、ヒール靴を履くこと。
デザイン性ではなく、機能性、動きやすさでボトムスや靴を買ってしまいます…。

テレビを見ること。

手作りにこだわること。

皿洗い、皿片づけ。
食洗機から直接使用。

子どもが起きている時にパソコンをつけること。

パパに申し訳ないと思うこと。

ドリップコーヒーをいれること。

子どもに申し訳ないと思うこと。

お茶を葉からいれること。

切らなきゃ食べられない漬物の購入。

おすすめグッズ

シャトルシェフ。鍋をいったん火にかけてから保温容器に入れると、そのまま調理&保温できます。
火を使わないから離れられるし、じっくり煮込めておいしくなります。遅くなった夫用の再加熱も不要！

ふぁまっぷは、多様な家族の多様な子育てを応援するため、日進市が発行しています。子育てしながら、親育ち！フレーフレー子育て！編集は、でんでんふぁまっぷスタッフの協力のもとNPO法人ファミリーステーションRinが行っています。皆さんの投稿、情報、ご意見をおまちしております。

PAPA★COLUMN

パパコラム

今月は
日進在住の
パパさんが
担当です

「目が合って笑ってくれる幸せ」

早産だった我が家の次女のチーちゃんは、出産直後に救急車で別の病院に搬送されて行った。低体重児や早産児等は、ある一定の基準を満たすとNICUでお世話になると決められている。だからチーちゃんもNICUのある病院に送られていった。

だけど、事態はそれだけでは済まなかった。「心臓に疾患があり、手術が必要です。転院してください」搬送先の病院で診断を終えた医師に、僕はそう告げられたのだった。心臓に疾患がある赤ちゃんはそれ程珍しくはない。ただ、手術が必要なほど大きな疾患となると、それ程多くない。不幸にして彼女は該当してしまった、それだけのことなのだけれど、僕達夫婦には初めての経験だった。

かくしてチーちゃんは転院し、転院先の病院で二度の手術を受けることになる。色々あったけど、退院してチーちゃんと妻と3人で家の玄関にたどり着いた時、不意に自分の娘と視線が絡んで、自宅の玄関で不覚にも涙が一粒こぼれ落ちた。「ただいま～」と言ったら、チーちゃんがにっこりと笑ったのである。この家でこの子の笑顔を見られる日が来るなんて。

子どものおやつ

さつまいものおやつ

☆さつまいもぜんざい

[材料]

さつまいも150g、
ゆで小豆(缶詰)3/4カップ、
水1/4カップ

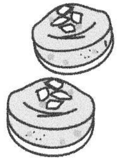
1. さつまいもは皮付きのままよく洗い1cm 角に切る。
2. 鍋に1 と水を入れて強火で煮立て中火でやわらかくなるまで煮る。ゆで小豆を加え小豆が温まるまで煮て、器に盛り付ける。

☆おさつとりんごのマフィン

[材料]

ホットケーキミックス60g、さつまいも50g、
りんご1/4個、バター50g、砂糖30g、
卵1個、牛乳大さじ1

1. さつまいもは皮付きのままよく洗い1cm角に切り、電子レンジで1分30秒加熱する。りんごは皮つきのままいちょう切りにする。
2. 常温に戻したバターと砂糖をボウルに入れ、白っぽくなるまで泡立て、溶いた卵と牛乳を少しずつ加えてその都度混ぜる。
3. ホットケーキミックスを加えてざっと混ぜ、さつまいもとりんごを少量残して加え、ゴムベラで粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。
4. 型に生地を入れ飾り用のさつまいもとりんごをのせて170℃のオーブンで15分焼く。



こそだて絵日記

「娘はもうすぐ年少さん」

娘はまもなく3歳になる。そして桜が咲く頃にはいよいよ年少さん。今、友達のママに会えば、どこの幼稚園・保育園にするかで話題は尽きない。それに向けて、トイトレや自分のことをどれだけできるかなんて話をするもんだから、ちょっと焦ってしまう。我が子が入園後みんなと同じようにやっていけるかどうか、不安でしかたがない。

そんなある日、とある親子教室で、フォークダンスをすることがあった。いざ曲が流れると、娘は「抱っこ～」としがみついてきた。『みんなと同じように踊ってほしい』『私が楽しそうにすればきっと娘も楽しくなるかも』泣く娘を抱っこせずに無理やり輪の中で踊らせようとした。それでも、娘は抱っこをせがむ。途方にくれていると、先生がやってきて「抱っこして欲しいんだね。お母さん、抱っこしてあげたら。今しかないんだから」って。はっと気がついた。そうなんだ。娘がこうして母と一緒に過ごせるのは残りわずか。今こうして抱っこをせがむのであれば、その願いをかなえてやることが一番なのだ。無理に踊らせたって楽しくなんてないはず。娘はまもなく年少さんになる。それまでの残された数か月。いっぱいいっぱい甘えさせてあげよう。自分が安心できる居場所があるからこそ、娘は友達の輪の中へ巣立って行けるのだから。

ちょっと聞かせて！

Q.「ヒヤッっとしたこと、どんなこと?」

【屋外編】（ふぁまっぷアンケートより）

A. ★2歳の娘と道を歩いていたら、娘が突然手を離し駈け出した。車が来ている! もうだめかと思った一瞬でした。(古)

★三輪車に乗っていた長男がそのまま寝てしまったのか、ハンドルにもぶつかることなく傾いて地面に落下 !対象年齢以下だったのと、ガードがなかったのが原因?(Q)

★突然エスカレーターの前でピタッと静止。おいてきぼりにしかけてあわてて逆走したけど、渋滞させて周りの視線もひんやり…。(広)

★動物園から帰りたくない!とギャン泣きしていた息子。いきなり走行中の車のドアを開けた!数センチ開いた程度で収まったけど、以来車に乗ったら即ドアロック。(磯)

★買い物中、少し熱中して店内を見てしまい、気付いたら我が子の姿がない。慌てて探したけれど、我が子は「かくれんぼ」感覚で楽しくなってしまったのか、逃げ回るばかり。母は全然見つけられず慌てました…反省。(柑)

★0歳の娘をベビーカーに乗せての買い物帰り、荷物をハンドルにぶら下げすぎてベビーカーを転倒させてしまいました。(杜)

★2歳の娘と公園で遊んでいたら階段じゃないところから転げ落ち側溝のふたのない部分に頭をぶつけ血が…。救急車で病院へ。ひやっとを通りすぎていますね…。(古)

仲間になりませんか？

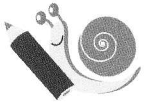
●子育てサークル「さくらんぼ(南ヶ丘)」

メンバー募集
0歳～就園前のお子さんを対象の
親子サークルです。
毎週金曜10:00～12:00
南ヶ丘会館にて活動しています。
年会費500 円、月会費500 円、体験1回150円
問い合わせはにっしん子育て総合支援センターへ

2学期は愛知牧場や農業センターにも行く予定です。

月刊ふぁまっぷにあなたの記事を載せてみませんか？

月刊ふぁまっぷでは、パパコラムを書いて下さるパパ、こそだて絵日記を書いて下さるママ、ちょっと聞かせて! にご意見をお寄せくださる方を募集しています。
興味のある方は、NPO法人ファミリーステーション
Rin までご連絡ください。(連絡先は下記【編集】
の欄に記載してあります。)
みなさんのご参加をお待ちしていま～す。



日進図書館情報

図書館じどう書架受付の後ろの棚に**ふぁまっぷバックナンバー**がファイリングされています。こちらも活用してくださいね!!

☎0561-73-4123

読み聞かせ・お話会
2～3歳の幼児向け／毎週水曜日午前11時～11時20分
幼児～小学校低学年向け／毎週土曜日午後2時～2時30分
休館日　10/4(月)、7(木)
部分休館日(玄関ホール、1階会議室のみ開館)
10/18(月)、25(月)

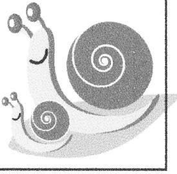
広報にっしんを活用していますか？

毎月1日号の「子育てナビ」の
ページには、子育て情報が掲載されています。
ぜひチェックして、活用してください。

from famap

ふぁまっぷに情報を載せてもOKという
グループ、団体等を募集しています。
ふぁまっぷは、市内在住・子育てまっ最中の
でんでんふぁまっぷが作っています。
毎月編集会議を行っています。
是非あなたも参加してください。
お子様連れ大歓迎です。
ファミリーステーションRinまで
ご連絡お待ちしていま～す。

にっしん子育てナビ
「ふぁまっぷ」
【発行】日進市福祉部児童課
日進市蟹甲町池下268　TEL／0561-73-1049　FAX／0561-72-4554
【編集】NPO法人ファミリーステーション Rin&でんでんふぁまっぷ
日進市岩藤町陸見63　TEL&FAX／0561-56-1150
e-mail／rin@npo-rin.net
◆発行部数／月刊2000部(毎月月初め発行)
◆ふぁまっぷは、市内公共施設、
ご協力いただける民間施設にて無料配布しています。



■カレンダー面はWEBに移行しました。今までどおり、市内の子育て関連情報を掲載しますので、今後はこちらをご利用ください。　http://www/npo-rin.net/famap/

デザイン／くわはらさとみ　森由佳　イラスト／森由佳