

市外おすすめスポット

「野外民族博物館リトルワールド」世界各地の料理、民族衣装などがあります。TEL 0568-621561

民族衣装は80センチからあるので小さな子から楽しめます。

にっしん子育てナビ

8月号
日進市発行

3 あま 3

Web版ふあまっぷ
http://kosodate.city.nisshin.lg.jp/famap/



8月は帰省や旅行など長距離移動が多い時期。でも小さな子ども連れだと最後まで何事も起こらず到着できるのかハラハラ…。今回はそんな長距離移動の体験談etc... を特集しました。

あるといいかも！
赤ちゃんの
もちもの

Pick up

バスタオルは便利！！敷いたりかけたり、覆ったり、拭いたり結構重宝するよ。ちょっとかさばるけどね。

- 爪切り
- 歯ブラシ
- 常備薬、スキンケア用品等
- 虫除け、日焼け止め
- 帽子
- いつも使っている石鹸や洗剤類
- ペットボトルに付けられる飲み口（ストロータイプ）
- 使い慣れたスプーン、フォーク、一応箸も
- マグを洗うたわし、スポンジ
- 食事用エプロン
- バウンサー
- ベビーカー、椅子
- おもちゃ（三輪車、絵本など）
- カメラ（飽きた時に撮った写真を見せると喜ぶます）

時間

iPod、iPad、携帯などでお気に入りの音楽や映像をかける
おもちゃを小出しに与える

車の中ではひたすら対向車の車種や景色を言う。

大型連休等の長距離移動は、子どもが眠る時間を狙う。夜中や早朝の移動なら、渋滞も少なく、子どものぐずりが減った！

今までで一番機嫌が良かったのは、サボさんのぬいぐるみを踊らせて歌った時！子どもだけでなく、運転していた夫にもウケました。

絵本を読んだり手遊びしたり絵を描いて「これなーんだ」と、なぞなぞ遊びしたり

の

一緒に歌ったり、しゃべったり。ただ、うちの子は揺られるとすぐ寝るので、基本的に寝ています。

お絵かき帳とシールを渡して、好きなようにべたべたさせる
こまめにSAに寄り、お散歩させるのも手！

飛行機内では使い慣れたミニカーが力を発揮。機内でもおもちゃがもらえることもあるよ！

新幹線の場合、デッキに立ち、気分転換させる

つ

車の中ではひたすらDVD鑑賞させているけど、飽きてきたらオヤツ！ベビースター（商品例）は小さくて少しずつ食べてくれるので長時間もつよ！

ぶ

しか

た

長距離ドライブ編

オムツ替え SAのトイレで替えてもいいけど、面倒臭いのでそのまま車内でおむつ交換。助手席or自分の膝の上で。

主要なSAは設備が充実しているので、なるべくそこで交換しています。急を要する時は最寄りのSAかPAで！

ウンチの時はシートにつかまり立ちさせて（片足を持ち上げるorあげてもら）拭き取る。

飛行機編

オムツ替え フライト前後に替える方が、設備のいいトイレを使えますよ。機内のトイレにもおむつ替えシートがあるので替えられます。

授乳 授乳ケープを使って座席で授乳。でも配布される毛布で代用可。窓側の席だとちょっと安心。

新幹線編

オムツ替え トイレは駅やホームによって設備が違う事も…。設備が整っていないとオムツ替えが大変。キレイなトイレを見つけたら早めに！

授乳

車に乗っていると個室気分になる為、隠すこともせずそのまま授乳。

自分も落ち着くので、主要なSAの授乳室で。間に合わない時は最寄りのSAかPAに車を停めて車内で。授乳ケープをつけて。

混合だったので、外出時は割り切ってミルクにした。持ち物は増えたけど、何処でもあげられて便利。

外から見えないように車に付けているカーテンと膝掛けを駆使してゆったり空間を作り、安心して授乳♪

耳ぬき

離陸するタイミングで水分（月齢に応じてミルクやお茶、ジュースなど）を飲ませるようにしています。

授乳

人目が気になるママ、落ち着いてやりたいママには、「多目的室」がオススメです。（事前に有無の確認を！）

やっちゃった…
NG体験

●4ヶ月の頃、ベビーソープを忘れてしまい、ホテルで大人用ボディソープを使用。幸い肌荒れしなかったけど、ヒヤヒヤした。夏場だったけど、いっそのこと湯で流すだけにしても良かったかも。

●車内でおむつ替えのとき、うんちに気がつかず座席を汚した経験があります。どの月齢でも念の為子どもの下にタオルやシートを広げる必要があると痛感。

●夏にお出かけしたとき、途中休憩の後チャイルドシートに座るのを激しく拒否！おかげで出発は遅れるし車内でもギャン泣きでますます休憩…の悪循環で目的地に着く頃には親グッタリ…。

●旅館で夕食にお子様メニューを頼んだんだけど、1歳半の娘には到底食べられないものばかりだった。メニューの詳細を事前に調べておくべきだった。結構なお値段するのに…。トホホ。

●渋滞にはまってしまったときにトイレ中だった息子が「出る！」と…。子どもは我慢できないもんね。ビニル袋は多めに持って行くといいですね。

●ベビーカーを帰省先でレンタルした際、使い勝手が悪く、ほとんど使わなかった経験が…。やっぱり使い慣れた物の方がいいのかな。

●飛行機の中で、気圧のせいで耳が痛むのか、最後の20分間、ずっと泣きっぱなしだった経験が…。こればかりはどうしようもなかった！

●生後1ヶ月の時、車の後部座席で苦労してオムツ替えをしたのに、その後近くのお店でお茶をしたら、ベビーシートがあった。焦りすぎたと反省…。

●夫の実家に帰省する際、子どもの服を多めに用意していったら、向こうでパジャマまで用意してもらっていた。帰りはおみやげまでもらい、ただでさえ狭い車がぎゅうぎゅうに。

おすすめグッズ
おでかけや旅行先で子どもがグズった時に何か欲しい…。けど荷物は軽くしたい！そんな時はネットで「ぬりえ」と検索！人気のキャラクターや乗り物等を無料でゲットしてプリントアウト！数本のペンと一緒に鞆に入れて準備万端♪

夏にオススメ! 離乳食

【材料】

冬瓜・ほうれん草・いんげん・海老・だし汁・薄口醤油・かりん・水溶き片栗粉

冬瓜のくず煮(冬瓜の冷やし鉢)

- ① 冬瓜は皮と種をとり、3cmの角切り、ほうれん草はゆでて3cmの長さに切り、いんげんは、色よくゆでる
- ② 海老は殻・背わたを取り、腹に切り込みを入れ塩ゆでにしてさます
- ③ 鍋に多めのだし汁・薄口醤油・かりんを煮立たせ、①の冬瓜を加え味がしみるまでじっくり煮る
- ④ ③を水溶き片栗粉でとろみをつけ、あら熱をとり、冷蔵庫で冷たく冷やす
- ⑤ 器に冬瓜・ほうれん草・いんげん・海老を盛りつけ、残りのあんをかける

【離乳食への取り分け方】

- <5・6か月> ①の冬瓜のだし汁で煮て、途中でほうれん草の葉さを加え、煮崩れる位煮たら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、すりつぶす
- <7・8か月> ↑(5・6か月)の「ほうれん草の葉さき」もほうれん草に♪
- <9～11か月> ↑(7・8か月)に醤油を数滴プラス♪
- <12～18か月> 9～11ヶ月の作りか、大人の冷やし鉢の味を1/3～1/4程度の薄味に♪



海老はアレルギー症状が出る場合があるので、9～11か月以降から様子を見ながら少しずつ食べさせましょう。柔らかく煮た野菜を冷凍保存する場合はラップに包み指であく漬し、冷凍日を記入しておくとう便利です♪ 冷凍の食品は1週間をめどに使いきりましょう!

あればシラス干しか、絹ごし豆腐をゆでて加えましょう。5・6か月の場合はすりつぶして加えてね!

こそだて 絵日記

息子の虫ギライ

もうすぐ3歳の息子。彼は激しく虫がキライだ。その原因はきっと私にある…。私は幼少の頃、スズムシやダンゴムシを飼ったりして、虫が苦手ではなかった。が、大人になった今は虫が怖くて仕方がない。弱っている虫は大丈夫だが、元気な虫が大の苦手である。先日、うちの中に見たこともない不気味な虫が居た。それを見てギャーギャー騒ぎながらも、息子を守ろうと殺虫剤を片手に奮闘していた。その時の私の怖がりようが息子に伝わったのか、それ以降彼は大の虫ギライになってしまった。そんな中、公園に行った日のこと。一人ですべり台に向かった息子が階段を上る途中で動かなくなった。「かあちゃん! 虫! 虫!」と叫んでいるので、早く滑って逃げてくるように言うと、もう一段上ったところで「うわあああん」と泣き出した。慌てて近寄ってみると彼の頭上にはクモの巣が…。クモの巣があると分かっている、でも私に上れと言われて、彼は決死の覚悟で上ったのであろう。そして、クモの巣に頭ごと突っ込んだのだ。階段からずり下ろして抱きしめると彼は震えていた。3年近く生きて一番の恐怖体験だっただろう。真夏の今、彼は蚊でさえ怖くて仕方がないようだ。少年になって虫を持って帰って来られるのもイヤだけど、母としては強い男に育てて欲しいと無責任にも思ってしまう…。



ほっと サポート情報

日進市では未就園の子どもをお持ちの親を対象に、ほっとサポート事業を実施しています。

自分らしい子育てを見つけよう ～完ぺきな親なんていない!～

カナダ生まれの Nobody's Perfect

子育てって悩んだり、迷ったりしませんか? お母さん同士で話したり、話を聞いたりすることで、自分らしい子育てを見つけましょう。ファシリテーターがお手伝いします。

- とき** 2012年9月5日～10月24日 10:00～12:00 (毎週水曜日・全8回連続講座)
※8月29日に参加者を対象とした説明会を開催します。併せてご参加ください。
- ところ** 中央福祉センター 多機能室他
- 対象** 市内在住のおおむね1歳～未就学児をお持ちのお母さん
- 定員** 12名(応募者多数の場合は抽選となります)
- 参加費** 無料
- 託児代** 1人2,400円(全8回分のおやつ・保険代)
- 申込** 8月1日からにしん子育て総合支援センターへ(電話 0561-75-2244)

子育てにがんばるみなさんを応援しています

林和子 お菓子教室 サブリナ

子育てをぜひ、楽しんでください。

夏の無料体験レッスン 「薔薇づくしのお菓子」 8月28日(火)・29日(水)

<http://kazuko.chagasi.com/>
〒470-0116 愛知県日進市東山6-2513

LaboしまわらParty

絵本で英語と出会う。英語と仲よしくなる。たくさん歌うたって!!

●0歳～大人 ●水・木・土 (働くママのための幼児クラスもあります。)

0561-73-2345 島村悦子 日進市南ヶ丘2-10-9

LADIES CLINIC *Ange*

レディースクリニックアンジュ

診療時間 AM 9:30～12:00 PM 5:00～7:00

休診日 水・土曜日午後、日曜祝日

TEL: 0561-74-1101 HP: lc-ange.com

子育て中のお母様! 一緒に歯育てしませんか!!

保育士がお母様の治療中お子様をお預かりする無料託児サービスを行なっています

頑張るお母様! 応援します!

MIYAWAKI DENTAL CLINIC **みやわき歯科**

サロヨイハ 0561-74-3418 www.miyawakishika.com 〒470-0101 三本木町下川田680-34

ベビーマッサージ **おひさま**

ベビーマッサージで親子の絆を深めませんか? お気軽にお問い合わせください。090-3423-3192 奉城良美ほうじょうよしみ HP <http://ohisama-sora.jimdo.jp>

アロマリラクゼーションサロン **Le Ciel**

子育てに頑張るあなたのからだをほぐしにきませんか? <http://lecielaroma.com/> 090-4253-1121 瀬木佐緒里

写真のアイム **子育て支援企画第2弾**

Kids水着写真 100円 写真付 水着持って来てね☆ 3歳未満☆平日限定☆各店30組☆8月末まで☆ 日進駅前店 TEL 0561-74-0004 香久山店 TEL 052-848-1300

月刊ふあまっぷでは子育て中の親を応援する個人や店舗からの一言メッセージを募集しています。イベントや情報もお寄せください。

Rinからのお知らせ

受付中 8/29(水)10:30～11:30 『親子ウクレレコンサート』

岩崎公民館をお借りして開催します。子ども向けの歌、大人向けの演奏、紙芝居などもやります。0歳～未就学児のお子さん向けです。参加費:1家族600円

9/20(木)10:30～12:00 『ななこ先生のリフレッシュヨガ』

ママのためのヨガです。(ベビーヨガではありません。)少人数でゆったりとヨガを楽しみませんか? 参加費:1人800円 場所:Rinのおうち6か月以上未就園児の託児有、1人600円。子どもと個室でも参加していただけます。※8/1 10:00～ 受付

9/27(木)10:30～12:00 幼稚園・保育園ママのための『ママカフェと・と・と』

年中・年長児のママへ。小学校1年生の子を持つお母さんをお招きします。お茶とお菓子を囲んでお話を聞いてみませんか?未就園の弟妹を連れての参加OKです。参加費:1人400円 場所:Rinのおうち ※8/1 10:00～ 受付

9/30(日)10:30～12:00 『お月見だんごをつくらう』

中秋の名月・お月見だんごを手作りしませんか?小学校低学年のお子さんくらいまで楽しめますよ。参加費:1家族800円 場所:Rinのおうち ※8/1 10:00～ 受付

Rinのおうちは、只今耐震補強工事のため閉鎖しております。ご迷惑をおかけしますが、何卒よろしくお願いいたします。

また9月5・6日はリニューアルオープンイベントを実施します。ぜひお越しください。

「月刊ふあまっぷ」は日進市児童課が発行しています。

編集にあたっては、0～6歳の子どもを育てる子育て現役世代のママにご協力いただき、NPO法人ファミリーステーションRinが行っています。

にしん子育てナビ ふあまっぷ

【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 × でんでんふあまっぷ 日進市岩藤町陸見63 TEL&FAX 0561-74-1080