

市外おすすめのスポット

刈谷市にある「刈谷市交通児童遊園」は入園料無料で、ほとんどの乗り物があり、小さな子どもでも充分遊べます。無料の遊具もありますよ！

小さな遊園地だけでなく、まだ大きな遊園地には

おすすめのグッズ

「スマイルプリキュアヘアウオーター」（商品例）は稼ぐせ直しにちょうどいいですよ。

1月号 日進市発行

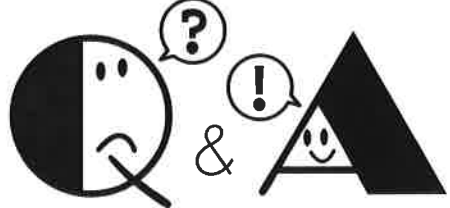
にっしん子育てナビ

3 あまっぶ 3



Web版ふあまっぶ  
<http://kosodate.city.nisshin.lg.jp/famap/>

# 2人目育児 どうしてる？



子どもって一人いるだけでも本当に大変！！  
 すぐ泣くし、食事させたり、お風呂入れたり、大忙し！  
 でもその上家事もしないといけないし…  
 そんな中で二人育児って一体どうやってるの！？  
 二人目考えてるママさん必見！  
 二人育児への疑問、不安に先輩ママが答えてくれました。

2人目出産の時または妊娠中の入院の時 1人目のお世話はどうしていたか？

- 上の子を実家で預かってもらってました。
- エンジェルタクシーを契約しました。
- パパ、保育園、認可外、ファミサポ等…
- 里帰り先の幼稚園に一時的に通ってました。（他にモブール教室なども行きました。）

BABY? CHILDREN?

よく、下の子が産まれると上の子が赤ちゃんがえりすると聞くけど、どう対応してますか？

- 赤ちゃんがえりしたときは、赤ちゃんとして扱ってあげるのがいいのではないかと、おっぱいとが、よく飲ませましたよ。
- 入院中はお見舞いに来てくれたらまずハグ♪退院しても、2人目が産まれているときは抱っこしたり絵本を読んだりしました。お腹にいる時もお話しただけで出産後に「○○ちゃん(母の名前)に弟が生まれたんだよ。これからずっと一緒に暮らすんだよ。仲よくしてね。どうぞよろしくね。」って、抱っこしながら何度もお話をしました。それでも、しばらくは受け入れがたかったみたいですが。

2人目出産後の家事はどうしていたか？

- 退院後一週間はお弁当を頼んだが、それ以外の掃除洗濯、一週間過ぎてからは炊事もしていました。ありがたいことに体はピンピンしていたので問題なかったけど、もう少し夫の協力と気遣いがほしかった…
- 出産後3週間くらいは、実家にお世話になって家事は洗濯くらいで甘えてました。

●家事支援の事業所のお問い合わせは保健センターでも受けています。

子育てしながらのマタニティ生活で一番大変だった事は何ですか？

- つわりのとき、とにかく乗り切れない。
- 親子体操や抱っこ、海老反りくずりはぎつかった…

児童課より

一人目の時と比較して、どちらが余裕を持てる？

- 子どもが増えると、悩みも増えたりするんですが、でも今の方が精神的余裕はあるかな。上の子たちの成長の上で通ってきた道(経験)があるので、ある程度は対応できます。

EXPERIENCE

日によったりするけど、上の子がかわいくないと思える場面がある。触られただけで嫌悪感を感じて、触ってきた手を振りほどきたくすることも。嫌な母親…と感じるものと同じことを繰り返したり。どうすれば上の子にも優しくできるのか。常に愛し続けられるのか。

- 上の子がかわいくない日もあるし、下の子に「もう、らんざりじゃ！」と言いたくなる日もある。そんなもんです。

HOSPITAL

お風呂ってどうするの？

- 自分が洗っている時など待つてもらう時は、上の子は湯船で、下の子は脱衣所が浴室の床で遊んでもらう。
- 上の子が寝たときに下の子と入りました。上の子は後でシャワーだけ、またはパパと一緒に。

LOVELY

よく二人目ができたら「上の子優先」という。でも「乳児期はたくさん抱っこしましょう」ともいう。上の子優先しながら、下の子をたくさん抱っこできない。どんなふうにバランス取ったらいいの？

- 上の子優先でした。
- 下の子をおんぶして、上の子が甘えてきたら対応してました。
- できる時にできる側を、と思ってやっています。

BALANCE?

よく2人目が産まれたら、上の子と2人の時間を持つといいと聞きますが、現実的にとれますか？ どのような時にとっていますか？

TIME

●病児病後児保育室では就労していない場合でも、上の子の園・学校行事などの際には病児・病後児をお預かりすることができます。

児童課より

2人目が産まれて良かったこと、あったら教えて。

- 家族が増えるのは楽しいですよ。
- 妊娠中の体調も、お産の経験も違ってた。2人目の出産で初めて感動して泣いた。上の子が我慢してくれていることに感謝して、愛おしいな、と思うことが増えた。子どもはそれぞれ違うんだって本当に認識できます。だから、愛に驚くことないって実感しました。子は宝です。宝が増える喜びは、苦しいことを感懐します。

SISTER BROTHER

# PAPA★COLUMN

パパコラム

趣味は  
将棋です



妻は育児本が好きなのです。教育・心理関係の本からタレントの子育て日記まで、とにかくよく読みます。ずぼらな私は子どものことで妻からよく説教されます。大抵の場合は私が悪いのですが、30歳を過ぎて叱られるのは面白くありません。しかし反論しようものなら、妻は育児本から得た知識をフル回転させ、私を言い負かすのです。

とある休日、長女(3歳)の遊び相手に疲れた私はテレビを見て、自分はマンガを読みながらゴロ寝してダラダラしていました。その現場を発見した妻は激怒。しかし、機嫌の悪かった私は「こないだ読んで育児本にテレビは好きだけ見せたほうがいいと書いてあった！」と反論しました。まあ、これは大嘘でして、そもそも育児本なんて読みませんし、そんなことを書いた本もあるだろうと思って言いました。「それはおかしい！」と妻は言い、私もそう思うのですが、引き下がることはできず、その後も口喧嘩は続きました。

とその時、娘が自分からテレビのスイッチを消し、「テレビ消したよ！」と我々を一喝するではないですか。

娘の成長に少し感動するとともに、育児本でも読んでみようかと思った一日でした。



離乳食

水たき

材料(4人分)

- 白身魚 ○豆腐
- 鶏肉 ○きのこ
- 白菜 ○ねぎ
- 春菊 ○かき
- くずきり
- 大根おろし
- ポン酢醤油

かきは貝類の中でも特に鉄が豊富♪  
8か月までは食べさせてはいけません。9か月以降になったら、アレルギー等の心配がなければ様子をみながら食べさせてみるのもいいでしょう。

作り方

- 1.くずきりは茹でて3cmの長さになり、後の材料は、食べやすい大きさにそれぞれ切る
- 2.土鍋に昆布を敷き、弱火でだしをとる。魚・豆腐を知れて煮立ったら野菜を加え、煮る
- 3.鶏肉を加え煮る
- 4.かき・くずきりをさっと煮る
- 5.取り鉢に入れて、ポン酢しょうゆ・大根おろしで食べる

離乳食への取り分け方

- 5・6ヶ月…小鍋に2の材料(春菊・きのこ以外)を取りだし、裏ごしするかすりつぶし、水溶き片栗粉でとろみをつける
- 7・8ヶ月…小鍋に2の材料(春菊・きのこ以外)を取りだし、ざっとすりつぶし、水溶き片栗粉でとろみをつける
- 9ヶ月～…2・3・4の材料を取り出し、食べやすい大きさに切る

取り分け離乳食の注意点

- ◆大人の料理を昆布・かつお節・だしパックでとっただし汁で調理。完了期の味付けは大人の1/3～1/4位に
- ◆肉は鶏ささみ、牛もも、豚ももの順で食べさせていく
- ◆柔らかく煮た野菜はトマトを加えればトマト煮、ミルクを加えればミルク煮、ベビーフードと和える等の工夫で離乳食の種類が増える
- ◆煮汁に味付けをする鍋料理の場合、月齢で取り分けが可能な食材に火を加え、取り分けてから味付けをする

## 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。

子育てを毎日頑張るあなたに...  
**ほっとサロン**

**とき** 平成25年1月28日(月)  
10:30~12:00

**ところ** 岩崎台・香久山福祉会館

**対象** 市内在住の6か月~1歳半までの  
お子さんとその親

**定員** 15組 **参加費** 無料

**申込** 1/10(木)9:00~ にっしん子育て  
総合支援センターで受付



TEL  
0561  
(75)  
2244



117レッシュイベン  
**五平餅をつくろう**

**とき** 平成25年2月4日(月)10:30~12:00

**ところ** 日進子育て支援センター

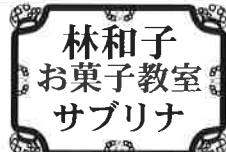
**対象** 市内在住の3歳までのお子さんとその親

**定員** 30組 **参加費** 300円

**申込** 1/15(火)9:00~にっしん子育て  
総合支援センターで受付

参加される方は爪を  
切ってきてください。  
親子とも Copp を  
ご持参ください。

## 子育てにがんばる皆さんを応援しています



**林和子  
お菓子教室  
サブリーナ**

頑張るパパ・ママを応援しています。子育てをぜひ、楽しんでください。

<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。  
英語と仲よくなる。  
夫さんの歌もうたって!!

- 0歳~大人
- 水・木・土  
(働くママの為の  
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



上のお子様と一緒に泊まれます。  
キッズルームもあります。

診療時間 AM 9:00 ~ 12:00  
PM 5:00 ~ 7:00

休診日 水・土曜日午後、日曜日  
TEL: 0561-74-1101 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**

〒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? 次回は1/28 Rinのおうちです。  
090-3423-3192 幸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**

子育てにがんばるあなたへ。  
アロマでデトックス&リラクゼーション

<http://lecielaroma.com/>  
090-4253-1121 瀬木佐緒里

写真のアイム ~子育て支援キャンペーン~  
新年あけましておめでとうございませう  
新年第一弾 家族写真キャンペーン  
テーター付きで  
A4写真台紙付き! **1980円**  
(兄弟、家族で複数の撮影です)  
ご予約、詳細は下記に連絡お願いいたします(1月末まで)  
日進駅前店 0561-74-0004 豊久山店 052-848-1300

子ども用品を賢くリサイクル!  
**フリーマーケット**

ベビーカーで連れ送るよう、  
送路は確保してあります!

- 1/9 開催(雨天の時は2/13)10:00~12:00
- 東郷町体育館奥100m タチヤ東郷店駐車場にて
- 問合せ 090-9900-5540(スズキ)

**コースあいち** 子育てママのくらしを応援します

**コース日進店** (日進駅北)  
毎月15日・16日は「ほこちゃんデー」  
0歳から小学校卒業までのお子さんをお持ちの組合員さんは「ほこちゃんカード」の提示で5%引きに!  
※「ほこちゃんカード」は店内サービスカウンターでお渡しします。  
(お子さんの年齢を確認できる書類を提示ください)

**コース宅配** 玄関先までお届けします  
ほほえみ制度で 宅配料が半額に  
「母子健康手帳」交付からお子さんが小学校入学するまで  
通常298円の宅配料が半額149円になります。

生活協同組合 **コープあいち**  
〒465-0611 名古屋市中東区猪高町上社字井原25-1  
**0120-370-502**  
月曜日~土曜日 午前10時~午後5時30分

コープのお店は「はぐみん」「びよか」に協賛♪  
レジでカードをご提示ください

「お野菜」から後5分  
**ベビーマッサージ教室 + Alpha**

ゆったりとした雰囲気のある少人数制のおうち教室です。  
1/17体験レッスン(60分/1,500円)開催します。ティータイトム付き  
<http://amcblo.jp/plus-alpha-bm/>  
090-6619-2376 (本館)

名古屋東部出大初・モデルハウス30棟の住宅総合展示場!  
**新年1月2日から親子で楽しめるイベント満載!!**

- 1/2 (水)~4 (金) ●新着ドラゴンステージ
- 1/5 (土) ●かいつつソロロがやってくる!
- 1/6 (日) ●スマイルフェアショー
- 1/12 (土) ●ドラえもん&遊ぼう!
- 1/13 (日) ●仮面ライダーウィザードショー
- 1/14 (月祝) ●特命戦隊ゴーストスターズショー

052-805-8422代

住まいづくりの情報もあつたキャラクターショーなどのイベント情報もあつた!! パソコン・携帯・スマートフォンからアクセス!

ホームページ、Twitter、Facebookで最新情報をGET!

**ココロのワンセンター**

日進市梅森会  
〒470-0132 日進市梅森町向田田15  
0561-73-1049 FAX 0561-72-4554  
TEL 052-805-8422代

## にっしん子育てナビ 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 X でんでんふあまっぷ  
日進市若原町陸見63 TEL&FAX 0561-74-1080

