

にっしん子育てナビ

5月号

日進市発行

ふあまっぷ



Web版ふあまっぷ

<http://kosodate.city.nisshin.lg.jp/famap/>

困ったときの宅配サービス

毎日の献立、食材の買い出しって意外と大変！
そこに出産や病気などが重なると…。
買い物にも行けない…でも、家族の食事は用意
しなきゃいけない。どうしようって困ったことないですか？
そんなときに頼れるサービスがいくつかあります。そこで今月は
「宅配」にスポットを当ててママさんに色々聞いてきました！

出産後体力もないので
手抜きをしたかった



里 帰りて二人目出産後、日進市に戻ってからお弁当
の宅配を頼みました。

体力のない私は授乳と上の子の遊び相手だけで手一杯にな
るだろう、と思いつた食の用意は手抜きしたかったのです。

栄養価が高く、豊富な献立で毎日飽きない、というお弁当
会社のうたい文句に惹かれて注文しました。素材を生かした
薄味で調理されていて、毎食おいしく食べられました。

献立で悩んだり、調理する時間が省けて、食後の片付け
もお弁当箱をさっと洗うだけなので楽でした

継続したかったけど、子ども用がなく、大人の分を与え
ても2歳の息子が全く食べなかったため別で調理が必要に
なり、やめてしまいました。

睡眠不足で何もする気が
起きなかった時頼っちゃいました



2 人目が産まれてしばらくは頑張っていたものの段々と疲
労がたまりお昼ごはんだけ楽させて、と注文しました。
栄養面に偏りがあったり割高なこともあります1回きり
なので臨機応変がきき面倒な手続きもなく楽チンでした。

妊娠5ヶ月で入院し、退院後も
安静にする必要があったので。



自宅安静が必要になり、利用を開始。子どもを
連れて楽に買い物に行けるようになるまで利
用していました。素材にこだわった安全な食材の
他、日用品も扱っている事、産前産後は配達料の
割引もあるのが決め手に♪

食材は「焼くだけ」「揚げるだけ」の冷凍食材が
便利でした。特に下処理されている食材は調理
が短時間で済むので産後も助かりました。

お菓子も充実♪オムツやトイレットペーパーなど
のかさばるモノも頼めるので便利！

残念な点は、自社製品が多いので限定して欲し
いものがある場合は手に入らない点、スーパーに
比べて割高な点。

体調が悪く、スーパーに
行けなかった時始めました。



友人から体調不良の時利用して便利だったと聞
き、始めました。

週1回のまとめ買いが苦痛になることがあり、
どうにかしたいと思っていたのです。

ネットで注文するタイプで早ければ翌日届くので、
急な体調不良にも対応できてとても便利でした。

初回は登録が必要ですが、好きな時だけ注文で
きるの、気楽に利用しています。

新鮮な有機野菜のおかげで
子ども達が野菜好きになりました



スーパーよりも厳しい放射能検査が行われてい
るので安心でき、新鮮で有機栽培の食材が安
く手に入ることがお気に入りです。

他宅配会社よりは高いですが子どもたちが
野菜を好きになってくれたり、生産者からの言葉を
子どもに読んであげること食べ物の有難みを学ん
でくれていると思います。

安心できる食材を
子どもに食べさせたくて



何度か勧誘を受けつつも値段が高い…と敬遠していた
ものの、長女が偏食激しい中でも魚は食べるので、魚
だけでも安心できる素材のものをと考えて始めました。

やっぱりスーパーの特売品に比べると高いけど、おい
しいし、骨抜き処理がされていたりして小さな子どもで
も食べやすい工夫もされているので満足しています。

その他の商品もいろいろ多く、担当の配達員さん
も決まっているので何かと安心です。

出産退院後、
ご飯を作る自信がなくて



2 人目妊娠中に折り込みチラシで入っていたの
を見て、出産退院後用に頼みました。

お弁当が届くわけじゃないので、全く何もしくな
っていい訳じゃないけど、人数分の食材と献立、調理
手順が毎日届き、疲れていても書いてある通りに
すればいいのでとても楽でした。

しかも、「ちゃんとご飯を作っている」という感じ
はあるので後ろめたさはあまりなかったです（笑）。

ただ、大食い家族のせいか毎回、品数、量が足り
ないと感じていました。

まだまだあるよ。頼れるもの

じいじ・ばあば

じいじ・ばあばならお金もかからず、
向こうも喜んでくれるので？時々
ごはんを食べに行くのもいいかも！

ドライブスルー

食材買う時間も、帰ってからご飯作る
時間もない！ならたまにはいいでしょ
ドライブスルー♪

外食



（回転寿司）

魚の栄養をたっぷり摂取に行きます。ポテトサラダや
うどん等、離乳食から与えやすいメニューがあるのも嬉しい。

（食べ放題のあるイタリアン）

待てない子どもが着席後すぐに食べられてご機嫌。

ピザやスープ、フライドポテト等食べやすいメニューも多いです。

こゝで 絵日記

「お友達とのやりとり」

息子が1歳児のとき、支援センターや公園等遊び場で2・3歳児と一緒すると、おもちゃを貸してもらえなかったり、奪われたり、「ダメ」「邪魔」と言われたりすることがよくあった。
勿論、1歳児の息子が勝てるわけないし、2・3歳児達も譲れる年齢でない、頭ではわかっているつもりだったが、泣く我が子を見ると「少しくらい貸してくれてもいいのに」と思うことも多かった。息子と比べて体格がしっかりしているお兄ちゃん・お姉ちゃん達に、精神的な成長も期待してしまうのだった。
(勿論中には譲ってくれる子もいました。)
現在息子が3歳になり、今度は逆の立場になった。どう考えてもおもちゃを簡単に譲れる年齢ではなく、赤ちゃん達に意地悪なこともするし、大きな声で叫んだり、おもちゃを死守するために押し倒したりもする。そのときに使う言葉は「ごめんない(ママ同士であいつ)」「(お友達に)今使っているから、ごめんね」「(息子に向かって)今はごめんねだよ。遊んだ後で貸せるかな?」の流れである。子どもが何歳になっても、遊びの中で関わるお友達との接し方やママ同士のやりとりで悩みます。
でもそれが私と息子にとって成長する過程で大事なことだなあ、と感じています。



えほん 紹介

「しろくまちゃんのほっとけーき」

絵・文 わかやまけん (こぐま社)



しろくまちゃんがホットケーキをお母さんと一緒に作ります。卵を割っちゃったり材料を混ぜるのが大変だったりするけど、作るのもそれを誰かに食べてもらうのも楽しいし嬉しいよね、というお話です。

この絵本は子どもの頃、よく両親に読んでもらった本の一冊でした。ホットケーキの焼ける過程がとても美味しそうに描かれているので、当時それを見て「今日の日曜にホットケーキ作ろう」と母にねだっていた記憶があります。それは母も同感だったらしく、よく日曜日の朝にホットケーキを家族みんなで作って食べていました。

またこの絵本の絵は、はっきりした色彩に黒の太目の線でこぐまちゃん達が描かれているのですが、私はその絵も大好きでした。1歳1ヶ月になった息子も「これ読んで」とこの絵本を持ってくるので、年齢を問わずいつまでも楽しめる絵本だなあと感じています。きっと息子もあと少ししたら「ホットケーキ作りたー」と言い出すと思うので、そうしたら一緒に作りたいたいとワクワクしています。(山中紗穂)

ママのつぶやき

Mom tweets

色々と疲れて家事をさぼっていたら、仕事で疲れて帰ってきた夫が何も言わずに掃除機をかけた。ご、ごめん…。ありがと…。

子どもが大きくなったら、やりたいことが増えてくる。それを楽しく☆頑張れ私!

寝る前に「今日も楽しかったね、明日もいっぱい遊ぼう。〇〇ちゃん大好きよ」と言ったら「ぼくもママ大好き」と返事してくれるようになった。疲れが吹っ飛び〜。♡♡

味音痴な主人。「この鮭おいしいな(鶏肉ですけど)」「これ大根?」「(じゃがいもですけど。色とか似てない)そのせ、イマイチおいしくないと感じる」「お腹いっぱいになってきたわ」何だよその言い訳、最後まで食べろ〜!

息子が靴下をボイッ。ぽいは駄目だよと伝えたところ、「とうしゃんのまね」と息子。ふめ〜!

子どもたち全員(4人)とお風呂に入っているのが毎晩お風呂は大騒ぎ! 子どもたちは顔を洗う順番やおもちゃの取り合いでケンカし私はおまごとの相手をしながら次々と洗って、やっとあったまろうとすると「ママ、トイレ〜」。いつかはこんな日々も懐しくなるんだろけど、たまには一人でんびり入浴したいなあ…。

住み慣れたこの町を離れる事になり、引越の日、最後のランチで美味しい物を食べよう!と話していたが、当日意外とバタバタしてしまい、食べたのはコンビニ弁当…しかも車内で。それもまた意味深い思い出、かな。

～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

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。

春の無料ケーキレッスン開催します

●5/10(金) 11:00～12:00
②13:00～14:00
●5/11(土) 11:00～12:00
*詳細はHPをご覧ください!

<http://kazuko.chagasi.com/>

〒470-0116 愛知県日進市東山 6-2513

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

☎ 0561-74-3418

www.miyawakishika.com

〒470-0101 三木町下川田680-34

LaboしまむらParty

絵本で英語と出会う。
英語と仲よくなる。
たくさんのおもちゃで遊ぼう!!

●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

ベビーマッサージ

おひさま

ベビーマッサージは親子のほんわがタイム☆
次回は5/27(土) 9時のおうち参観 800円

090-3423-3192 幸城良美 090-3423-3192

HP <http://ohisama-sora.jimdo.jp>

子ども用品を賢くリサイクル!

フリーマーケット

ベビーカーで送るよう、
送るは確保してあります!

●5/8 開催(雨天時は6/12)10:00～12:00
●東郷町体育館 100m タチヤ東郷店駐車場にて
●問合せ 090-9900-5540(スズキ)

名古屋東郷最大級・モデルハウス30棟の住宅総合展示場!

親子で楽しめるイベント満載!!

●5/1(水)・2(木) GWフリーマーケット

●5/3(金祝) 電機陣営キョウリュウジャーショー

●5/4(土祝) 歌のおねえさん 秋山千子ファミリーコンサート

●5/5(日祝) それいけ! アンパンマンショー

●5/6(月祝) エイペックス・アーティストアカデミー名古屋校ダンス&ヴォーカリストステージ

※詳細は各イベントが実施される会場でご案内下さい

住まいづくりを、もっと楽しく、

住まいの総合センター 日進梅森

〒470-0132 日進市梅森町西田15

事務室 ☎052(805)8422(代)

※営業時間 10時～17時

住まいづくりの情報はもちろんキャラクターショーなどの

イベント情報も満載!! パソコン・携帯・スマートフォンからアクセス!

ナゴヤパブリッシングセンター

にっしん子育てナビ「ふあまっぷ」

にっしん子育てナビ「ふあまっぷ」

にっしん子育てナビ「ふあまっぷ」

にっしん子育てナビ「ふあまっぷ」

にっしん子育てナビ「ふあまっぷ」

にっしん子育てナビ「ふあまっぷ」

にっしん子育てナビ「ふあまっぷ」

にっしん子育てナビ「ふあまっぷ」

にっしん子育てナビ「ふあまっぷ」

にっしん子育てナビ「ふあまっぷ」

にっしん子育てナビ「ふあまっぷ」

にっしん子育てナビ「ふあまっぷ」

にっしん子育てナビ「ふあまっぷ」

にっしん子育てナビ「ふあまっぷ」

にっしん子育てナビ「ふあまっぷ」

にっしん子育てナビ「ふあまっぷ」

にっしん子育てナビ「ふあまっぷ」

にっしん子育てナビ「ふあまっぷ」

にっしん子育てナビ「ふあまっぷ」

にっしん子育てナビ「ふあまっぷ」

にっしん子育てナビ「ふあまっぷ」

にっしん子育てナビ「ふあまっぷ」

音楽は一生の宝物♪

パパ・ママからお子さんへプレゼントしませんか?

～理想の音楽空間で、楽しく正しく音楽レッスンはじめよう～

リブテックミュージックスクエアでは、
防音モデルルームを設置しています。
防音機能だけではなく、楽器本来の音
を引き出す「音響効果」を重視して
いるので確かな音感を育んでいきます。



●健康導入コース(2年)をはじめませんか?
グループ活動でソルフェージュ力を育てます。
健康だけに終わらず、演奏するためのリト
ミック活動も行います。
まずは、この「健康導入コース」で音楽の
楽しさを体験させてあげませんか?

Livtech MUSIC SQUARE

リブテックミュージックスクエア 音楽教室
TEL 0120-41-3396 WEB www.MUSIC-SQ.com

〒470-0111 日進市米野町福成 60
米野町交差点・駐車場 10 台完備

みどりのぞうさんクラブ

子育て中だからこそ、安んずる本物を楽しみたい!
そんな仲間たちが集まって、
みよし市近郊で、毎月楽しい
イベントを開催しています。

詳細はブログをご覧ください。
<http://yuan326.blog117.fc2.com>

★5/10(金) 5周年記念コンサート
in CAR-DEN (みよし市)

★5/17(金) 加藤美希シェフ
マクロビ料理のランチ会

★5/18(土) かくれんぼコンサート
～演奏者をさがせ～ in ティア館の店

★5/24(金) 中野敦子先生の親子ヨガ

★5/31(金) リトミックベビークラス

お問い合わせ先 oyako2009@gmail.com

Ma-Rin CLUB メンバー募集中!!

Rinで開校する子どもとママの友の会 Ma-Rin
CLUBのメンバーを募集しています!

日 時: 原則第1～3水曜日 18:30～12:00

場 所: Rinのおうち

対 象: おおむね生後6か月～2歳の子どもとママ

☆1回ママのための講座があります♪

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 日進市岩崎町陸見63 TEL&FAX 0561-74-1080

◆月2,000部発行◆市公共施設、ご協力いただける民間施設で無料配布しています。NPO法人ファミリーステーションRinが子育て現役世代のママたちにご協力いただき、編集を行っています。 デザイン・イラスト/甘ん(あまんちゅ)・ヒサキヨウコ