

市外おすすめスポット

【旭高原元氣村 豊田市】小さい子からそり滑りが楽しめます。軽食が食べられる施設があるので、手軽に行けるますよ。休日に家族でお出かけにどうぞ。

にっしん
子育てナビ

ふあまっぷ

2月号

日進市発行

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

子育てと仕事・家事の両立

そろそろ仕事復帰などで新生活の準備を始めているママもいると思います。子育てをしながら社会に出るには、いろいろな不安や思いがあるのではないのでしょうか。そこで、現在働いているママ達はどのように過ごしているのか聞いてみました。働いていなくても参考になるところがあるので、是非読んでみてくださいね。

あなたの家事育児のポイントはなんですか？

家事

洗濯は、一度に取り込めるピンチ付きハンガー・バッグ型洗濯ネットが時短。お風呂は、適当。お皿洗うのは、起きてすぐ。掃除は、ロボット掃除機。キッチンマットは敷かない。玄関マット、トイレマットは、半年に一回買い替え。

家事

炊事。平日の晩ご飯は手軽な丼ものプラス常備菜。普段子ども達は保育園で栄養バランスを考えて作られたあたたかい給食を食べてるから！と前向きに。

手抜きポイント

夕食は実家で作ってもらうこと、掃除は土日まとめてやることです。

育兒

朝食は起きてすぐ食べられるパンやバナナ、ヨーグルトなどで済ませている。洗濯物をたたみながら、子どもの遊び相手をしたりする。

家事

毎日の洗濯と、保育園との連絡帳を毎日必ず書いて、家での子どもの様子を細かく伝えることです。

家事

食事。朝ごはんは、できれば玄米ご飯、味噌汁。

譲れないポイント

手抜きご飯でも自分が作ったものを出したいと決めています。

育兒

子どもが話しかけてきた時は忙しくても聞くようにしています。

育兒

1日のうち、少しでも子どもと遊んだり、話したりする時間をとる。子どもと一緒に朝食、夕食を食べる。

仕事を再開する上で、不安だった事がありますか？それをどうやって解消しましたか？

ファミサポや病後児保育の登録をしました。パパとも連携しながら、実際に仕事をして、家族で乗り切れたことで不安がなくなりました。

生活リズムの変化でどうなるのかと不安でしたが、職場や新しい生活に慣れてきたら解消されました。

保育園に入れるのか、不安でした。

実家が近いので、自分の両親に保育園の送迎してもらおうなど、協力をお願いしました。

息子を20時までに寝かせられるか不安でしたが、できていない日々をだらだらと過ごしている感じです。

プランクがあったので、以前のように仕事ができるか不安でした。しかし、職場の方々の協力を得ることでその不安は解消されました。

仕事と家事育児の両立で困ったエピソードはありますか？その時にどのように乗り切りましたか？

子どもが病気になる時、実家には頼れないので自分が休むしかない。有給はあつという間に減り、仕事はたまり大変です。

「今の自分は家庭が最優先！」と言い聞かせてスバツと休む！働くママが休みやすい会社の環境づくりがもっと進んでくれたら…と思います。

仕事でどうしても抜けられない時に、子どもが保育園で熱を出してしまった時。

実家の両親をお願いして対応しました。

2人目出産の時、早産だったので準備がなにもできていなかった。

働いた後、一息する間もなく子どもを迎えに行き、そこから遊びの相手・家事・残った仕事などをしていたら、体力的・精神的にまいってしまっった。

全て完璧にはできないので、ある程度できたら、割り切ることも必要だと思った。仕事は無理のない範囲でしたり、家事はパパと協力したり、簡単に食べられるおかずを用意しておいたり工夫した。また、お迎え後も近所の友達と交代で託児するなどして、できないことを助け合いながら、やりくりした。

自分の母親に家や上の子のことは頼みました。仕事は会社の人をお願いしましたが、まだ、休みに入るつもりではなかったので中途半端で申し訳なかったです。出産ぐらい申し訳ないと思わないでできる社会になればいいのと思います。

夜泣きが続き寝不足になってしまいました。

夜泣きの本を読みました。夫が抱っこしてくれて、私を別の部屋で寝かせてくれました。

働き始めて、子どもやパートナーとの関わり方で変化したことはありますか？

感謝の気持ちを伝えるようになりました。息子は、いろいろなことを知るようにになりました。

パパは家事育児に前より協力してくれるようになった。仕事を調整してくれたり、私が用事があるときは子どもを遊びに連れていってくれるようになった。仕事をする前は子どもたちと接する時間が減るので心配したが、慣れた今ではさほど変化はないと思う。

助けてもらいたい時、夫に何でも言えるようになりました。

子どもとの時間を大切にして、会話を増やしたり、やりたい遊びにことん付き合ったりするようにしました。パートナーとは、家事を分担するようにして、いろんな面で協力してもらうようにしました。

働いていて良かったなあと、思うのはどんな時ですか？

家庭とは別に活躍する場を持つことで、違う立場や環境にいる人の感覚も知ることができる。自分で稼ぐことで自信にもつながる。

子どもや夫との関係に煮詰まりそうになっても、仕事では忘れてリセットできる。

子どもたちとの時間をより大切にできるよう心がけるようになって、子どもたちの成長に新鮮な気持ちで気づけた時。

仕事が家事育児の息抜きになり、家事育児が仕事の息抜きになること。おかげでどちらもありがたく思えます。

自分の自由に使える時間ができる。

保育園での楽しい行事や子どもが好きな給食のメニューの話をして、保育園へ行くのが楽しみになるような声かけをする。保育園へ行きたくない時は、行きたくない理由を聞く。親の話し方で解決する場合もある。最初のうち泣いたので、朝はパパにお願いした。家でママと別れられれば、保育園へは意外とスムーズに行けた。

子どもが楽しんでいることを前向きな言葉を使って話をします。

いやがった時は時間が許す限り、ぎゅっと抱きしめて気持ちを落ち着かせたり、好きなタオルなどを持って行かせたりしました。お出かけの約束をするなど、子どもにとっての楽しみを計画しました。連絡帳の内容を子どもに分かりやすいように伝えて、「先生が〇〇したことを褒めていたよ。」など励ましたり、保育園でやったことを聞いて、楽しかった気持ちに共感しています。

～これから復帰または就職するママたちへのメッセージ～

ママ1人で全てではできません。パパや子ども、職場の人、その他頼れる人の協力を得ながら乗り切るようにして下さい。そして、自分の時間も大事にして下さい。ママの心と体が元気であれば、なんとかなると思います。（時短勤務）

時々いっぱいいっぱいになってしまうことがありますが、そんな時は子どもたちが初登園した日の不安ながらもがんばっている表情の写真を見るようにしています。毎日本当にバタバタですが、子どもも小さな社会で楽しみながらもがんばっていると思うと、自分が疲れた顔をしてたらダメだなと背筋が伸びます。母は強い！です。家族のためならがんばれます。自分でもビックリです。そんな自分を知れたこと、妻でも母でもない社会人の一人として認められ働いていること、とても幸せだし充実しています。当初は不安の方が大きかったですが、今は本当に働き始めて良かったと思います。家族の絆を信じてお互いがんばりましょう！（時短（パート）勤務）

不安なことはたくさんあります。でも、子どもにも感謝の気持ちを忘れないでください。負い目に思うことはなくていいです。仕事が早くならなかったら、人や本から学ぶことができます。仕事も母も妻もできる私は幸せ者です。（フルタイム勤務）

いざとなれば、何とかなるというのが正直なところです。朝5時に起きて1時間は仕事、1時間は洗濯などの家事というように、時間を効率的に使うように心掛けるとメリハリのある生活ができます。一人で張り切ろうとせず、職場の方や友達などに悩みを相談しながら、力を抜くことが大切だと思います。（フルタイム勤務）

復帰予定ママの感想

出産のときも不安でしたが、「案ずるより産むがやすし」という言葉に励まされたことがあり、言葉に励まされたことがあり、働くママたちの意見を聞いて、ママがお仕事をすると「案ずるよりやってみるとなんとかなる」と思いました。4月からの職場復帰に向けて前向きになれました。

家族のタイムスケジュール等を考えながら、時間を大切に使いたいと思います。

おすすめグッズ

「ベビーセンサー」子どもが寝ている間、離れていても子機から泣き声が聞こえます。家事をしなければならない時等便利です。

えほん紹介

『バムとケロのおかいもの』

島田ゆか 作・絵 文溪堂



かえるのケロちゃんと犬のバム、今日は市場にお買い物に出かけます。友達のあひるのかいちゃんも一緒。さて、どんなお買い物をするのでしょうか？言葉であらすじを書いてしまえば、こんな感じになるのですが、ぜひ絵本そのものを手にとって見て頂きたい一冊です。バムとケロが暮らしている家の中も、出掛ける市場も細部まで絵が書き込まれています。絵だけをじっくり追いかけると、文字には書かれていない部分でお話ができたりします。絵の中には同じ作者の書いた『かばんうりのガラゴ』や『バムとケロシリーズ』に出てくる他のキャラクターがいたりします。我が家では子どもと一緒に「ここ！○○ちゃんがいる！」なんて、探すのも楽しみの一つです。じっくり読んだ結果、細かいところにも目が行くようになり、親子で新しい発見をしていく過程がとても楽しいです。この『バムとケロのおかいもの』では特に細かく描かれている部分が多いように感じます。子どもたちが大きくなってから「この絵を見てこう思った」「これが楽しそう、やりたいって思った」などの感想がたくさん出てくるのではないかと今から私はワクワクしています。（山中紗慧）

ママのつぶやき

Mom tweets

パパに言いたいこと

いつも家事育児を一緒にがんばってくれてありがとう♪子どもの「父ちゃん父ちゃん」に負けないで！

晩ごはんを作っている間、子ども達を公園に連れて行ったりしてくれと、とても助かる。

「自分のことは自分でしなさい」って、この間、息子に言ってなかった？子どもはパパの行動をちゃんと見ているよ。

娘がかわいいのかもしれないけど、たまには真剣に叱って父親の威厳も示してほしい。娘は確実に1ママ2自分3パパと序列をつけているよ。

いつも私がやっている家事をたま～に手伝ってくれる時は、私のやり方でやってほしい。

なんで、こうしてくれないんだ？！と怒ってばかりいたけど、やってくれていたことも多かった。感謝が足りず、ごめん。

君の事を大きな長男と言った私の気持ちを理解してもらえれば。

夫婦のおしゃべりの時間が足りないですよ！

飲み会で、動けなくなるほど飲んできたりすると、あなたの身体が心配です。

夜だけ白飯抜きにしているけど、お酒のつまみで食後にスナック菓子やせんべいなどを子どもの前で食べないで欲しい。で、ダイエットの意味ある？笑

日進市ほっとサポート事業のご紹介

今月のほっとサポート情報

【2/27（月）10:30～12:00 「ほっとサロン ねんね」】

場所：あかいけ屋下保育園
対象：6か月以下
定員：15組

【一般申込】2/1(水)10:00～
【メルマガ会員先行申込】1/28(土)13:00～

お申し込みは **にっしん子育て総合支援センターへ**
電話申込可 0561-75-2244

★詳細は、ほっとサポートメールマガジンでご確認ください。



ほっとサポートメールに登録しませんか？

ほっとサポートメール

ほっとサポートメールマガジンは、妊婦さんと、0～3歳までの子どもを持つ保護者の方を対象に、原則として毎月3回8のつく日に配信しています。市内で開催される、イベントや講座・健診・相談事業などの情報をお届けしています。



こちらのQRコードを読みとって登録できます

PCからの登録は
kosodate@ml.city.nisshin.lg.jp
に空メールを送信してください。

～子育てにがんばるみなさんを応援しています～

LADIES CLINIC
Ange レディースクリニック アンジュ

上のお子様と一緒に泊られます。
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 火・水・土曜日午後、日曜祝日
TEL: 0561-74-1101 lc-ange.com

『守ってあげたい、子どもたちの歯』
お父さんお母さんの気持ちを大切にします。

子育て家族のお口の健康も応援します！
お父さんお母さんが治療中は、
保育士が小さなお子さんをお預かりします。（要予約）
安心してお子さんと一緒に来院ください。

MIYAWAKI DENTAL CLINIC
みやわき 歯科
サ－ヨイハ
☎ 0561-74-3418
www.miyawakishika.com
〒470-0101 三本木町下川田680-34

TERASHIMA LADIES CLINIC
寺島レディスクリニック

●がん検診、妊婦健診、
インフルエンザ、各種予防接種実施中
●更年期外来、婦人科外来
受付けています

TEL 0561-74-0311

舞台芸術をとおして
心豊かな 子育て＆おや育ちを！

日進・東郷おやこ劇場
日進・東郷おやこ劇場は、
人と人とのつながりを
大切にするために会員制です。
いつでも、どなたでも入会できます。
お問い合わせ:
TEL (0561) 72-0203

日進・東郷おやこ劇場の会員になると
年齢に合った舞台作品を年間4本
観ることが出来ます♪

2月 名古屋東部最大級の住宅総合展示場！
親子で楽しめるイベント満載!!

▶ 4日(土) 猫好き大集合! 猫づくしフェスタ
▶ 5日(日) 動物戦隊ジュウオウジャーショー
▶ 11日(土) きかんしゃトーマス ソード島シールラリー
▶ 12日(日) きかんしゃトーマス キャラクターショー

名古屋ハウジングセンター 日進梅森 会場
〒470-0132 日進市梅森町西田面15
インフォメーション ☎052(805)8422
開場時間 10時～17時 定休日 水曜日(祝日営業) ※見学できるモデルハウスもございます。
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
イベント情報満載!! パソコン・携帯・スマートフォンからアクセス!
名古屋ハウジングセンター 検索 開場 開場 LINE@

アロマサロン **Le ciel**
心と体が緩む時間
アロマの香りで体をリセットしませんか？
(トリートメント・アロマフェイシャル・マタニティアロマ)
http://lecielaroma.com/
090-4253-1121 瀬木佐緒里

米野木駅から徒歩5分
ベビーマッサージ教室 + **Alpha**
ベビースキンケア 教室

赤ちゃんとの「ふれ愛」タイムを
一緒に楽しみましょう♪
初めての親子のお出掛けを応援します♪
2/13(月)～マタニティ (全6回コース/ティータイトム付)
日進市 ベビマ 検索 090-6619-2376 (赤沼)

林和子お菓子教室
子育てにがんばるお父さん・お母さんを
応援しています。
日進市東山 6-2513 090-8865-2201
http://www.hayashikazuko.com

親子えいごハッピーチャッピー English
子ども英語クリスイングリッシュ

★0歳～小学生
(日進市民会館短期レッスンもあり)
ハッピーチャッピーイングリッシュ 検索
TEL:090-3095-2533(ウィークス美香)

やってみたい!! 弾いてみたい!! を応援します
体験レッスン受付中!!

・リトミック(2歳～)
・プレピアノ/レッスン(3歳～)
・ピアノ/エレクトーン個人レッスン
林音楽教室 検索
052-807-7406 林音楽教室 (浅田町上ノ山)

英語苦手なママも楽しい♪

英語ベビーマッサージ **Lalaluhug**
☆♡しあわせこそだて♡で世界を広げましょう♪
2/8(水) 英語ベビーマッサージ+知育あそび 2,000円
★ 東郷町 ララハグ 検索
☆ lalaluhughappy@gmail.com (おみやまいこ) ★

1歳 - 未就学児対象

アート×あそびスクール
Arte colore
アルテコロレ
日進市米野木町南山 204
体験会ご予約受付中! 080-4445-9393

出産したら産後ケア! 子連れバランスボール教室

日進市米野木恵美バレエスタジオ
毎週火曜日 10:30～11:30 開催中!
お子さんと一緒に参加できます!
あすかあさんバランスボール 検索
一般社団法人体力メンテナンス協会認定
産後ケアインストラクター asca(大野あすか)



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？

～理想の音響空間で、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。

●鍵盤導入コース(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。
鍵盤だけにとらわれず、演奏するためのリト
ミック活動も行います。



一生残る音感、
良い音 良い響きの中で
育ちます

Livtech TEL 0120-43-1766
WEB www.Livtech.jp

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 日進市米野木町福成 60
米野木交差点角・駐車場 10台完備