

特集 ふくいのパパの育児
 ・パパ・ママから言わせてください!
 ・我が家のがんばるパパ

- ◆ 本の旅 癒しの森
- ◆ ママへの手紙～子育てマイスターから～
- ◆ みんなの元気
- ◆ 困った時の電話番号

ほっと



風船人形の「こむぎん」を作ってるよ!



ちびっこ
ピアニストたちです!



わあ～きれい!
この手にとまれ!

福井市地域子育て支援センター きのこルーム

福井市砂子坂町5-58(たけのこ児童館内)
 ☎0776-83-0160(鶏保育園 9:00～17:00 月～金曜日)
 9:00～12:00(月、水、金のみ ただし祝日と年末年始は休館)

0～3歳の
お子さんと
その保護者が対象。
利用は無料。

福井市地域子育て支援センター《0歳～3歳のお子さんが対象》

ばんだルーム ☎36-0063	あ・の・ね ☎27-0801	すくすくキッズ ☎98-2135	ハーツきつず志比口 ☎0120-39-3415
びよんびよんルーム ☎90-1362	赤とんぼ ☎98-3269	きのこルーム ☎83-0160	ハーツきつず羽水 ☎0120-82-3415
ひよこ広場 ☎36-0064	たんぼぼ広場 ☎35-7517	(鶏保育園)	ハーツきつず学園 ☎0120-17-3415

AOSSA子ども家庭センター 子育て支援室(アオッサ5F) ☎20-1540 ※未就学児対象

ママ 朝ごはんのお世話をして!

朝は忙しいのでパパは子どもと一緒に座ってご飯を食べてほしい。



パパ 上の子の世話なら
できるけど、
下の子の世話は…
小さすぎて困る

首の座らない
赤ちゃんの世話は
怖いので苦手です。



ママ 子どもの前でケータイばかり
触らないで!

貴重な子どもとの
時間。子どもにとっ
ても悪影響だと思
うからやめて!



地域保育専門官 野阪幸恵先生(左)川井真弓先生(右)に聞きました。

**父親が積極的に育児に関わることは
どのような効果がありますか?**

父親が子どもの表情や心情のちょっとした変化にも気づくようになり、子どもが困った時に両親どちらにも相談できる関係になります。また、母親にも時間や心の余裕ができ、子どもとゆったり関われるようになります。父親が子育ての大変さを理解し、夫婦で役割分担することで第2子や第3子を望む余裕も生まれます。家族間で相手を思いやる言葉がけや態度が自然に増えて、温かい家庭が築けるでしょう。



子育てのあるあるが
いっぱい!!

パパ・ママから 言わせてください!

パパとママから「育児について これだけは言わせて」という
本音を聞いてみました。
こんなふうに思ってるんだ、なるほど!と新たな発見があるはず。
そこから育児のヒントが見つかるかもしれませんよ!

パパ 他のお家のパパと
比べてほしくない!

「あそこのパパは、これをやってく
れる」とか、他のパパと比べないで!



ママ 子どもの園のことに
も
関心を持ってほしい!

お便りを見たり行
事に参加したりし
て、ママの相談にも
乗ってね。



ママ 「早く帰ってきてね」
と言われても…
どうしても
無理な時がある

早く帰りたいけど、仕事
なので仕方がない。こ
う言われると辛くなります。



ママ 生活の変わらないパパが
うらやましい!

私だって友達と飲みに行ったり、遊
びに行ったりしたい!



ママ 「ありがとう」とか
「お疲れ様」とか
一言がほしい!

その一言で
「よし、頑張ろう」
と思えます!



ママ 夜眠くなると、
ママしか受け付けてくれない!

夜になると
「ママ~ママ~」と
言われて、もう何
をしてもだめ。



ママ 自分のことは自分でして!
私はあなたのママではない!

大きい子どもが
1人いるみたい。
自分の物の管理
はしてほしい。



ママ 「おっぱいちょうだい!」
と言われると困る

一発で泣き止む
おっぱいって
最強。



ママ カーフとなっている
私を鎮めてほしい!

子どものことでついつい怒って
しまうので、そんな時は冷静な
パパが必要!



日曜日はパパと一緒に



アオッサの子育て支援室には、小さな子を連れてパパ
がたくさん遊びに来ていますよ。
日曜・祝日も開所しているので、忙しいパパも利用しや
すいですね。駅近くなので電車やバスで来たり、ママは
ショッピングで楽しんだりすることができますよ。

アオッサ「子育て支援室」

福井市手寄1丁目アオッサ5階

☎ 0776-20-1540

🕒 9:00~16:00

📅 毎週火曜日、12月29日~1月3日は休館
就学前の子どもとその家族が対象。利用は無料



子どもと楽しく
遊んでいます★

パパと一緒にイベントへ

小さな子のためのよみきかせ会

「みどり図書館」で行なわれた0歳から3歳向けのよみきかせ会で、いろんな
絵本や紙芝居を読んでくれたり、エプロンシアターもしてくれたりしました。
小さな子が対象だったので歩いたり、踊ってみたり自由に楽しんでいました
よ。こちらでは年に2回開催しています。市内の図書館では3歳からのよみ
きかせ会やわらべ歌もしているので、ぜひお出かけしてみてください。



お問合せは… 市内の各図書館 ※イベントは各図書館によって日程が異なりますのでお問い合わせください。



初めてパパ・ママになった日のことを覚えていますか。誰よりも愛おしいもの…我が子の誕生に何でもしてあげたい気持ちが湧きあがってきたあの日。そして今、やっといろいろな表情を見せてくれるようになった我が子にどんな本を読んであげたいですか？パパが赤ちゃんを喜ばせることができるおすすめの絵本を紹介します。



BOOK



「くっついた」

こぐま社発行／作 三浦太郎

いろいろな動物が出てきて、ページをめくると仲良くくっついていいる絵が出てくる絵本。身近な動物ばかりが登場した後、いよいよ「おかあさんとわたしがくっついた」とお母さんと赤ちゃんまでくっついてしまうので、赤ちゃんは大喜び。最後は、お父さんまでくっついてしまいます。大好きなお母さんとお父さんにはさまれた赤ちゃんの嬉しそうな顔。絵本に合わせて、一緒に赤ちゃんにくっついてあげましょう。



「パパ、お月さまとって！」

偕成社発行／作 エリック＝カール／訳 もりひさし

「絵本の魔術師」と言われるエリック＝カールの絵本です。カラフルな色彩は、見る人の目を惹きつけるので、どこかで一度は手にしたことがあると思います。お子さんに「パパ、お月さまとって！」と言われたら、どうしますか。お月さまをとるために、パパは頑張ります。その様子を絵本を縦に横にと広げながら、読み進めていきます。娘の願いを叶えたいという思いをこめて、ぜひ読んであげてください。

Vol.3 ママの手紙

子育てマイスターから

子育て中のママに “伝えたいこと”は何ですか？

子育てマイスター 千知岩祐次さんに聞きました！

**体の声に耳を傾けて。
子どもの健康は、お母さんが養生の仕方を知っているかが大切。**

子どもの体の弱い部分も「家系」や「体質」という言葉で片付けられがちですが、代々伝わるライフスタイルをしていたら、体の不調まで受け継いでいってしまいます。体の免疫力を高めるためには、冷やさない、バランスのとれた食事、甘い物を控える、十分な睡眠が大切です。子どもが病気になる体作りは、体の声の聴き方、養生の仕方をお母さんが知っているかどうか。健康になれば、家族の笑顔がたくさん生まれます。気になることがあれば、まずは根本原因を見つけ出すことから始めましょう。ぜひご相談ください。



ちぢいわ ゆうじ
千知岩 祐次さん

薬剤師／認定薬剤師／漢方薬・生薬認定薬剤師
メディカルハーブコーディネーター
なつめ薬局にて、
女性と子どもの健康相談・お薬相談、受付中。

北陸中医薬研究会 なつめ薬局 検索

編集委員 NEW FACE



編集委員 亀井 直子

家族構成 夫、娘夫婦、
孫3歳男の子と1歳男の子

編集委員初の「ばあば」委員です。娘3人（うち2人は双子）にそれぞれ子どもを2人ずつ授かり、6人の孫（0歳～3歳）の「ばあば」です。子育てをパパ・ママとは違った立場から楽しませていただいています。パパ・ママだけでなく、じいじとばあばも一緒にみんなで読んで「ほっと」していただける「ほっと」な情報誌をつくっていただけたらいいなと思っています。



みんなの元気

— こどもの健康市場 —



感染性胃腸炎について



福井大学医学部小児科学教授 大嶋 勇成先生にお聞きしました

Q1 冬場の感染性胃腸炎にはどのようなものがありますか？

A ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルスなど、ウイルスが原因の胃腸炎が多くなります。

Q2 感染性胃腸炎の主な症状はどのようなものですか？

A おう吐から始まることが多く、半日から2日ほど続きます。その後、ビシャビシャの便の形がない、水の様な下痢が1日に何回も出ます。赤ちゃんや小さい子どもの場合には、便の色がうすくなり白っぽい便になることがあります。おう吐や下痢により体から出ていく水分を補うだけの水分が取れないと脱水になってしまいます。



Q3 二次感染の効果的な予防法はどのようなものがありますか？

A おう吐物や下痢便を直接触らないようにしましょう。もし触った場合には、すみやかに石けんと水で手洗いをする必要があります。ノロウイルスは特に、感染力が強いため、乾燥したおう吐物や便がほこり状となったものを吸い込んでも感染します。乾燥する前に速やかに消毒し、拭き取ることが大切です。

Q4 衣服、リネン、床などがおう吐物で汚れてしまいました。どのように対処すればよろしいでしょうか。

A 汚れた衣服、リネンは、ウイルスをまき散らさないようにビニール袋に入れておき、洗剤を使ってもみ洗います。下洗いは85℃以上の熱水に1分以上浸すか、次亜塩素酸ナトリウム（ハイターなど）に60分間浸して消毒します。その後、他の洗濯物とは分けて最後に洗濯します。消毒ができないときは洗濯後、90℃以上のアイロンをかけるとノロウイルスは感染力がほぼ無くなります。床は、おう吐物が舞い上がらないように、いらぬ紙や布でふき取り、次亜塩素酸ナトリウム（ハイターなど）で消毒します。アルコール消毒はノロウイルスには効きません。



Q5 体調は回復しても、便にはウイルスが出続けるといいますが、登園や支援センターの利用などはいつから可能ですか？

A 下痢、おう吐がおさまり、全身状態が良くなれば登園可能ですが、症状がおさまっても1週間は便にウイルスが出てくるので、手洗いはしっかり続けておく必要があります。



感染性胃腸炎では、脱水対策が重要になります。おう吐がある時には、極少量ずつ水分を頻回に取らせるようにして、脱水にならないように注意しましょう。

日本小児科学会HP

「こどもの救急ONLINE QQ」 <http://kodomo-qq.jp/>



福井市では登園の目安として、以下のとおり指導しています。

①下痢

普通便が確認できるようになってから

②おう吐

おう吐がなくなって24時間以上経過してから



子育てファミリー応援企業 登録募集中!

市では、子育てにより良い環境づくりや仕事と家庭生活が両立できる職場づくりに取り組む事業者を「子育てファミリー応援企業」として登録を行い、支援しています!

登録企業

162社

(平成28年12月現在)

子育てファミリー応援企業とは… 下記のいずれか2つ以上に積極的に取り組んでいる福井市内の企業等です。

子育てと仕事が両立できる
職場環境の整備

地域における
子育て支援

子育て環境に
貢献

若者の
就労支援

その他、子育てと仕事の両立を
啓発する取り組み

子育てファミリー応援企業に登録を受けると…下記の特典があります。

「子育てファミリー応援企業登録証」を発行

福井市のホームページや刊行物で登録企業の取り組みを紹介

福井市における物品等の随意契約での発注についての優遇

福井市社会貢献サポート資金の利用
※別途、金融機関による審査があります。

福井市より少子化対策やワーク・ライフ・バランスに関する情報を提供



夜間・休日に子どもの病気で困ったら…



受診すべきかどうか迷うときは…

#8000子ども救急 ☎ #8000
医療電話相談 (または ☎25-9955)

相談時間 ● 月～土 19時～翌朝9時まで / 日曜・休日 9時～翌朝9時まで
年末年始(12/30～1/3) 9時～翌朝9時まで

**休日急患
歯科診療所**

☎26-8468

住所 ● 福井市大願寺3丁目2-12 福井県歯科医師会別館内
診療時間 ● 日曜・休日・お盆(8/14～16)・年末年始(12/30～1/3)
9時～12時、13時～18時

福井県こども急患センター ☎26-8800

住所 ● 福井市城東4丁目14-30 福井市休日急患センター内
(福井市保健センター隣)

診療時間 ● 月～土 19時～23時

日曜・休日 9時～23時

年末年始 9時～23時

(12/30～1/3)

(23時以降は ☎26-8800へ)
当番病院をお知らせします



注意

※福井県立病院・福井赤十字病院・福井県済生会病院では、
本センターの診療時間中は小児科医による急患診療はできません。
※頭を打った、やけど、骨折などの外科的症状の時は、近くの救急病院を受診してください。

はぐくむ.net

福井市結婚・子育て応援サイト

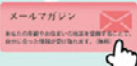
平成28年3月にさらに使いやすく
リニューアルしました!

★スマートフォンからいつでもCheck!

はぐくむ.netはパソコン・スマートフォンなどで
ご利用いただけます。
<http://www.hagukumu.net/>

★メールマガジン登録者募集!

月1回のメルマガに加え、お子様の
年齢を登録することで、自分に合った
情報が受け取れます。



★イベント情報

婚活イベントやパパママ教室、
お子さんと行きたいイベント情報が満載!

★子育てカレンダー

妊娠から出産・子育て期の手続きや支援制度
などが子どもの月齢別にまとまっています。

★はぐくむ.net 相談コーナー

妊娠や子育ての悩みをメールで相談できます。
専門家が回答します。

★子育てマップ

幼稚園や保育園、認定こども園、福井市の子育て
関連施設(保育園や幼稚園、子育てひろばなど)
を検索できます。

病児・病後児保育

福井愛育病院 愛育ちびっこハウス

病児 病後児 ☎54-5757

大滝病院 病児病後児保育園

病児 病後児 ☎23-3215

福井県済生会 乳児院

病後児 ☎30-0300

福井総合クリニック

病後児 ☎21-1300

利用の際は登録が必要です。詳しくは
福井市子育て支援室 ☎20-5270

病児保育施設送迎サービス

福井愛育病院 愛育ちびっこハウス

病児保育施設の看護師が
保護者の代わりに迎えに行き預かります。
必ず子育て支援室(☎20-5270)で
事前登録が必要です。

福井市保健センター

福井市城東4-14-30 ☎28-1256
健診や予防接種などの問合せに!

子どもの誤飲事故が起こったら

中毒110番

☎大関 072-727-2499
(365日・24時間対応)

☎つくば 029-852-9999
(365日・9:00～21:00対応)

たばこ専用電話

☎大関 072-726-9922
(365日・24時間対応、テープによる情報提供)

※いずれも情報提供料無料、通話料のみ
公益財団法人 日本中毒情報センター



すみずみ子育てサポート事業

急な都合で子どもの面倒がみられないときに、
一時預かりや家事・育児のサポートをします。

一時預かり

の～び・のび ☎24-3715

ひだまりの家 ☎26-5478

えくぼ ☎28-0020

ハーツきずず羽水 ☎0120-82-3415

ハーツきずず学園 ☎0120-17-3415

ハーツきずず志比口 ☎0120-39-3415

託児所「くるみ」 ☎52-1803

託児所「とらいあんぐる」 ☎57-1789

こどもの国 あさむつ苑 ☎38-9282

家庭支援

家庭支援サービス(シルバー人材センター)
☎27-0701

きらめきくらしのサポート(県民生協)
☎52-0655

福井ファミリーサービスクラブ
☎21-8179

ベビーシッターサービスきらきらぼし
☎54-5580

詳しくは、福井市子育て支援室 ☎20-5270
または「はぐくむ.net」内にて
「すみずみ子育てサポート」で検索。

**ほっとな気持ちで
ほっと一息**

【編集後記】

今回はパパ育児について特
集しました。頑張るパパがたく
さんいて、本当に尊敬します。
でも一番大切なのはパパとマ
マのコミュニケーションです。
それぞれの育児への思いや、
考えを日頃から話してみたく
さいね。

バックナンバーは
こちらでご覧になることができます。

子育て情報誌 ほっと 検索

ご意見ご感想を
お聞かせください。



発行

福井市福祉保健部 子育て支援室
〒910-8511
福井市大手3丁目10-1
福井市役所別館2階
TEL(0776)20-5270
FAX(0776)20-5490
E-mail:kosodate@city.fukui.lg.jp