

夫婦で  
読んでね!

私たち『はぐくみ』  
vol.5  
hug  
kumi

発行日/平成30年3月

発行

新潟市西区役所 健康福祉課

〒950-2097 新潟市西区寺尾東3-14-41

TEL025-264-7343 FAX025-269-1670

URL <http://www.city.niigata.lg.jp/nishi/>

企画・編集

hug kumi 編集委員会

hug  
kumi

●プロローグ「家族になろう」

西区長 & はぐくみ編集委員の座談会

「夫婦で子育て」

家族はもっとチームになれる!

「子どもが生まれた時」は見直しのチャンス!!

見直しのヒント/家事・育児分担表

沢山の人のかわりの中で育つ

●大切な子どもを守るために 知っておこう! 子ども虐待

しあわせな時間の過ごし方

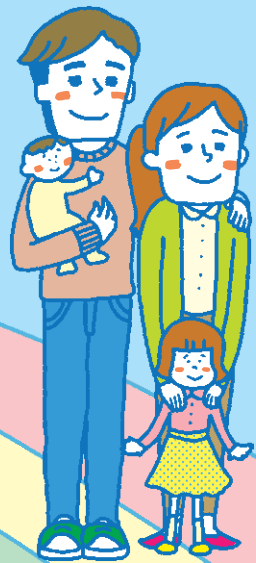
パパ編/ママ編/家族編

平日ゆったり&お得! お料理アイデア

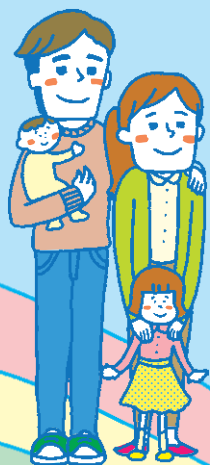
●編集後記

●「hug kumi vol.5」読者アンケート

●子育ての相談窓口



子どもが生まれるまでは、  
ケンカをすることもなく仲良く暮らしていたのに  
子どもが生まれたり、  
二人分の幸せが三人分になると思っていたのに  
どうしてだろう、なんだかギクシャク  
色んな思いが噛み合わない  
妻と夫の関係に母と父の役割が加わったからかな？  
母と父と子の三角関係？  
そうだよ、一人増えて関係は複雑になっているのだから  
生活も会話も愛も二人の時より複雑なのだ  
それなら三人で新しい関係を作っていく  
毎日の それぞれの 小さな「よかった」を積み重ねながら  
家族になろう



家族になろう



- P01 プロローグ「家族になろう」  
P03 西区長 & はぐくみ編集委員の座談会  
「夫婦で子育て」  
P07 家族はもっとチームになれる！  
「子どもが生まれた時」は見直しのチャンス!!  
P09 見直しのヒント01  
コミュニケーションとれていますか？  
P11 見直しのヒント02  
子どもが生まれたりしたら妻が冷たくなった!？  
P13 見直しのヒント03  
家事と育児で手いっぱい！  
夫婦で乗りきるには？  
P15 はぐくみ編集委員と作りました！  
家事・育児分担表  
P17 沢山の人のかわりの中で育つ  
新潟県立大学 人間生活学部子ども学科 准教授  
角張 慶子  
P19 大切な子どもを守るために  
知っておこう！子ども虐待  
P20 しあわせな時間の過ごし方  
●パパ編 ●ママ編 ●家族編  
P23 平日ゆったり&お得！  
お料理アイデア  
●下準備編 ●調理編  
P24 1. まんまる鶏ハムがメインの洋風プレート  
P25 2. 棒棒鶏がメインの中華プレート  
3. シンガポールライスがメインの  
アジアプレート  
P26 各料理の作り方と分量  
P27 編集後記  
P29 「hug kumi vol.5」読者アンケート  
P30 子育ての相談窓口

# 夫婦で子育て

## 西区長 & はぐくみ編集委員の座談会

西区の笠原区長は5歳の子育て真っ最中！  
同じく子育て真っ最中のhug kumi編集委員と  
毎日の子育てや夫婦について話しました。

**K** : 西区長   **hm** : はぐくみママ   **hp** : はぐくみパパ

### 「夫婦でどのように子育てしていますか？」

**hp** フリーランスで、家で仕事をしているので、子どもと接する時間は多いと思います。妻の親と同居なので、家族で気がついた人が子どもの面倒を見るようにしています。

**hm** 夫は仕事で忙しいので、子育てや家事は私がほとんどやっています。でも、子どものお風呂だけは仕事から帰った夫がいられています。

**hm** 夫が休みの日は3歳の娘を夫に預けて、一人の時間が持てるようになりました。夫は娘と二人で過ごす時間が楽しいみたいです。子育ての割合は私と夫で9対1、家事は半々に分けています。

**hp** 下の子が生まれてから、上の子が赤ちゃん返りをしてしまい、手がかかるようになりました。時々、実家の両親の助けを借りながら子育てをしています。

**K** 共働きなので、妻が仕事の時は保育園にお迎えに行きます。料理が好きで作りたいたいと思いつつ、仕事柄、平日遅かったり土日も仕事が入ったりするので妻の負担が多くなっているのが現状です。

**hp** 家事も子育ても日常生活の一部で、特別なことではないと捉えています。妻は専業主婦ですが、私は朝ごはんも自分の弁当も作りますし、お風呂掃除もします。授乳以外の事はやっていますよ。

**hm** 夫は仕事のある日は子育ても家事もできないのですが、休日になると家事、ご飯の支度、洗濯をして「やることやったからいいよね」みたいな感じで、妻子をおいて一人でラーメンを食べに行ったりしています(笑)

### 「子どもが生まれて夫婦の関係は変わりましたか？」

**hp** 規則正しい生活に変わりましたが、夫婦

の関係は特に変わっていません。

**hm** 転勤で来ているので、子どもが生まれてから夫婦二人きりで出かけることはなくなりました。特に関係性は変わりませんが、子どもの話をすることが多く、お互いの事を話すことが少なくなっていました。

**K** 子どもが小さいときは、子ども中心の生活ですが、子どもはいつか巣立ち、残るのは夫婦ですから関係は大事にしなきゃと思っています。意識してパパ、ママと呼ばずに名前呼び合うようにしています。

**hm** 結婚してから子どもを授かるまで何年かあって、二人とも自由に暮らしていました。私は子どもが生まれて少しずつ親になっている感じがあるのに、夫はなかなか父親にならないなあと思っています。私だけが生活が変わったのに、夫の生活はほとんど変わらず、家に子どもが二人いるみたいです！

**hm** 子どもが二人になったら、忙しくて夫の

子どもはいつか巣立ち、  
残るのは夫婦ですから、関係は大事にしなきゃ

相手ができせん。子どもを一時預かりに預けて夫婦二人だけで出かけたいたいと思わないし、出かけても子どものことが心配で楽しめないと思うんです。

**hm** 子どもが5歳になり、子どもが寝た後に夫婦で話す時間が取れるようになりました。子どもが小さいときの方が、一人で出かけたいい！何かしたい！と思っていましたね。

### 「西区で子育てしていて、こんなところがいいよ、あったらいいなと思うものはありますか？」

**hp** 新しい『きらら西公園』は広くて、子どもと1日中遊べていいですよ。

**K** 『きらら西公園』は、土日の多いときは1日3,000人の利用がありました。今、暫定的に一部をオープンしていますが、ふわふわドーム、ペダルゴーカート、モノレールなど色々な遊具があります。



2017年10月の日曜日、場所は西区役所。自己紹介からスタートしました。いつもの編集会議より、少し緊張気味です。





実家が遠くて頼れないというのはこんなに辛いんだ。  
 こういう時に数時間でも  
 子どもを見てもらえる場所があれば

**hp** 私も夏場行ったのですが、タープテントを張って一日中遊んでいる人もいましたよ。

**hm** でも、冬場は閉鎖されていて※1 遊べないし、屋根のある遊び場が欲しいと思います。お天気の悪いとき、動き回る子どもと遊ぶ場所に困ってしまいます。

**K** 中央区のこども創造センターやコスボはどうでしょう？私は、ふるさと村のグリーンハウスに子どもを連れていきますよ。

**hm** コスボの2階もいいのですが、階段の所に柵が無いので、子どもが小さいと「危ないから行っちゃダメ」と言っても聞かなくて、何度も連れ戻すのがストレスだし、目が離せず疲れてしまうんです。

**hp** ふるさと村のグリーンハウスのアスレチックは、天気が悪い日も子どもが身体を使って遊べるので連れて行きます。でも、親が目を離さないようにしないと危ないですね。

**hp** ふるさと村で『ふれあい畜産フェスタ』というのをやっていて、子ぶたやひよこに触ることができて楽しかったです。定期的にやってほしいと思いました。

**hm** 中央区の『子育て応援ひろば』のように当日でも受け入れてくれる短時間保育室があると助かりますよね。

**hm** 私、先週熱を出したのですが、夫はどうしても仕事に行かなくてはならず、娘も下痢をしていて、どうにもならない状態でした。

夫が昼休みに飲み物などを買ってきてくれたのですが、実家が遠くて頼れないというのはこんなに辛いんだ、こういう時に数時間でも子どもを見てもらえる場所があればと思いました。

**K** 保育園の一時預かりは利用してますか？

**hm** 前日までに予約しないといけないので、こういう時は利用できないんです。子どもが具合が悪いときは病児保育になると思うのですが、専業主婦なので登録はしていません。

**hm** おじいちゃんおばあちゃんが近くにいるのも色々忙しくて、前もって言うておかないと預けられないことも多いです。

**hp** 転勤で新潟に来たのですが、同じくらいの年齢の子どもをもつママたちでサークルを作って仲良くしていたので、妻が熱を出した時にママ友たちが子どもを預かってくれたり、ご飯を持ってきてくれたりしました。そういう繋がりで助け合っていく事もできるのではないのでしょうか。

**hm** 病気の時だけでなく、子どもと距離を置きたいときに、子どもから目を離しても安心していられる場所が欲しいです。一時預かりは手続きが大変で、理由がリフレッシュだと頼みにくいと感じています。

**hp** その点、うちは同居なので随分楽だと思います。

### 最後に何か言いたいことはありますか？

**hp** hug kumiの編集に携わって気づいたことの一つに、必要な人に必要な情報が届くシステムがあったらいいのと思いました。

**K** 市のサービスはいろいろありますが、その制度の存在を知ってこそそのサービスですので発信の仕方を考えていかないといけませんね。

**hm** 数年前転勤で新潟に来て、東京でやっていたようにベビーカーに子どもを乗せたままバスに乗ろうとしたら乗車を断られて※2 ショックを受けました。駅も階段しかなくて軽いベビーカーに買い替えました。新潟に来た時は色んな洗礼をうけてめげてしまいました。車を買ってからは快適なのですが、よその地域から来るとびっくりすることがあります。

**hm** 公園にある多目的トイレでおむつ替えをするのですが、鍵がドアの下側にあって、赤ちゃんのおむつを替えている間に、上の子が鍵を開けて出て行ってしまいます。

子どもの手の届かない上側にも鍵をつけてもらえると安心しておむつ替えができます。

**K** 仕事で西区の保育園にお邪魔したときに、靴ペラがありませんでした。男性も送迎するので置いてくれるように頼みました。そこに行かないと分からないことがあるように、私も子どもがいることで見えてくることがあります。

皆さんの話を聞いていて、必要なことは取り組んでいきたいと思いますが、課題も多種多様となっており、行政だけでは解決できない時代になっています。隣近所のつながりや、仲間同士、地域と区で協働できることを模索しながら知恵を出し合っていきたいですね。

このような機会があって、皆さんの声を聞けて良かったです。

※1 平成29年度は11～3月閉園、ただし11月は土日祝日開園しました。

※2 現在、車いすに対応しているノンステップバスであれば、ベビーカーを固定するベルトがついているため、乗り入れが可能です。

### 新潟市 西区長プロフィール

笠原 明夢 (かさらはあきむ)

平成29年4月から現職。平成26年度に1年間西区副区長として在任した経験があるが、もう一度区民の皆さまとともに自慢できる西区を実現したいと考え、公募区長に応募した。自身も5歳の娘の育児に奮闘中のパパでもある。





# 家族はもっと チームになれる!

結婚・出産・ママの仕事復帰と子どもの保育園入園などなど・・・ライフステージが変われば、家族の気持ちも、家事・育児の内容や難易度も変化します。最近、家庭内の空気が悪いなあ、家族の誰かに不満が溜まっているようだ。そんなことを感じたら見直しのチャンスです。目指すのは「家族のしあわせ」。心を開いて“しあわせ”な方角へ向かいましょう!



**GOAL**  
家族の  
しあわせ

マイホーム購入

夫婦2人の  
生活スタート



子どもが大学入学

子どもが高校入学

子どもが中学校入学

子どもの習い事が増加

パパの仕事環境の変化

子どもが小学校入学

ママが仕事復帰  
子どもが保育園入園

「子どもが生まれた時」は見直しのチャンス!!

見直しの  
ヒント  
01

コミュニケーションとれていますか?

“良かれと思って”とっていた行動が、相手を怒らせる原因に。一緒だった気持ちが、もしかして反対方向へ向かってる!? 受け取り方・伝え方のコツですれ違い予防 ➡ P09-10

見直しの  
ヒント  
02

子どもが生まれたら妻が冷たくなった!?

子どもが生まれてから、妻がイライラしている。パパには悪いけど“さわられたくない”いつからこんな気持ちに? 産後のホルモン変化はジェットコースター ➡ P11-12

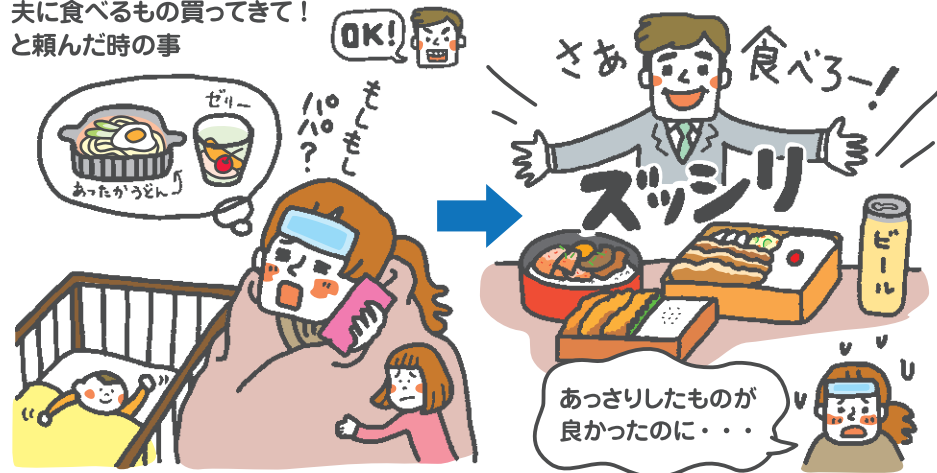
見直しの  
ヒント  
03

家事と育児で手いっぱい!夫婦で乗りきるには?

子どもの世話をしながらの家事って、思っていたより大変すぎ! 仕事に復帰したら、毎日すごく大変なんじゃない? 家事育児分担見直しで家族のチーム力向上! ➡ P13-16

# コミュニケーションとれていますか？

夫に食べるもの買ってきて！と頼んだ時の事



**夫の気持ち**「スタミナをつけると風邪が早く治るんだよ！ママ早く回復してね！」

## 妻「ほっといてよっ☆!!」

自分が会社に行っている間も息子のことが気になって仕方がない夫。お風呂に一緒に入っているときに身体にアザを発見。「これはいつからだ？どうしてついた？」と毎日のように私に尋問。私を信用してないの？何か疑ってる？

**妻の気持ち**▶毎日見ている見逃す時もあるから気づいてくれて助かる場合もあるけど。

## 夫「これは、黙っておこう」

息子と二人でおやつを持って遊びに行ったときのこと。よほど美味しかったのか私の分まで完食。案の定、夕食が進まない息子の姿に妻からカミナリが。どうせ怒られるからと隠していたことまでバレて、もっとキレられました。

**妻の気持ち**▶正直に話して欲しかっただけに、怒っているように聞こえたかな？

## 妻「私たち同じ方向を向いてる？」

年齢差のある夫婦なので、子育てにも世代差を感じる場合があります。「寒さは大敵」と汗ばむくらい厚着させる夫。高機能インナーでのびのび動かしてあげたい私と意見が衝突します。お互い子どものことを思っているのに…。

**夫の気持ち**▶できるだけ先回りしてリスクを減らしていくのが子どもの見守り方じゃない？

## 妻「どうして〇〇してくれないの？」

育児に追われどうしても自分のことは後回しになってしまう生活。子育てに奮闘する私の横で、一人でゆったりとコーヒーを飲み、過ごすパパ。「ちょっとでもいいから私を支えてほしい」と求めるほどにツラさを感じてしまう日々です。

**夫の気持ち**▶子どもはママに世話して欲しいみたいだよ。子育てはママに任せるよ！

## 「言わなくても伝わる」って思っていますか？



残念ながら、「人はそれぞれ違うもの」だから言葉で伝えなければ伝わらないのが現実です。育ってきた環境も違えば、経験してきたことも違いますし、優先順位も違えば、何が大事なのかも人それぞれです。

### コミュニケーションのヒント①

#### 「相手の気持ち」を“見る”ようにしてみましょう。

夫は妻のことを思っているかもしれないのに、妻の描いている「やってほしいこと」と違っているから、イライラ。ものごとは見る面によって、受け取り方や感じ方が違ってきます。まずは、やってくれたことに対して感謝の気持ちを伝えてみましょう。お互いに、思いや感じ方が変わってくるかもしれません。「見方や捉え方の違い」は、実は私たちの感情に大きく関わっているのです。



### コミュニケーションのヒント②

#### 「頼みごと」は具体的に「リクエスト」を!

「食べられそうなもの何か買ってきて!」と頼み事はしても、具体的に言わないから、買ってきてほしいものが違って「これじゃない!私の気持ちわかってない!!」と言いたくなります。相手に伝える時は、具体的に相手がイメージしやすい様に伝えること。「あっさりしたものが食べたいから、梅のおにぎり野菜の入ったスープが食べたいな」など。あいまいに伝えても、相手はきっとわかってくれるはず...と思っていないか?



## 未来は「今」の積み重ね。今、この一瞬に「後悔なき選択を!」

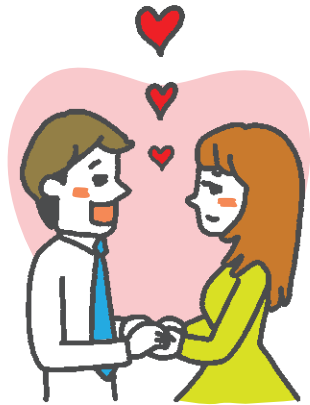
個の集まりがチームです。家族だって個の集まり、想いはそれぞれ違うものです。一人ひとりの想いの実現ができるよう、今、この一瞬の出来事に「後悔しない選択」をしていきましょう。様々な困難こそ、強い絆で結ばれた家族(チーム)になれるチャンスです。乗り越えられない課題なんて絶対ないんだ!とみんなで励まし合いながら、支え合って「家族のしあわせ」を手にしていきましょう。



生涯学習開発財団プロフェッショナルコーチ 小松 弘美

# 子どもが生まれたら 妻が冷たくなった!?

愛し合い、支えあうと誓った2年前。



妻は子どもの事しか見えていない!?



数年後、家族の会話についていけない俺。



妻の気持ち「子どもを産んでから、夫の言葉や行動にイライラするのはなぜ?」

**夫**「最近手をつないでいないな」  
子どもが生まれる前は、妻とよく手をつないで散歩をしていた。今は妻の手と僕の手の子どもの手がある。それはとても幸せなだけ、たまには以前のように二人で手をつないで散歩したいなって思うのは僕だけ?

**妻の気持ち**▶子どもを抱っこしたり、買い物袋を持ったり、私は他のことで手一杯!

**夫**「女の子の優しさにフラット」  
妻は子どものことばかり気にして僕のご飯は後回し…。子どもを実家に預けて結婚記念日に食事に誘っても「NO!」。外で食事しても子どものことが気になるんだって。そんな時に飲みに誘われて、そこに居た女の子の優しさにふら〜

**妻の気持ち**▶どうしてかな?子どもが生まれてから夫への関心が薄れたような気がするよ。

**妻**「ごめん、さわられたくない」  
出産したと思ったら、朝から晩まで授乳とオムツ替え、いきなり24時間子育てに突入!いつ寝ていつ起きているのか分からないヘトヘトな私。夫に対してもイライラ!「肩でも揉もうか?」と言ってきた夫に「ごめん、触られたくない!」

**夫の気持ち**▶妻に避けられてる気がして、休日もなるべく外に出かけるようにしている。

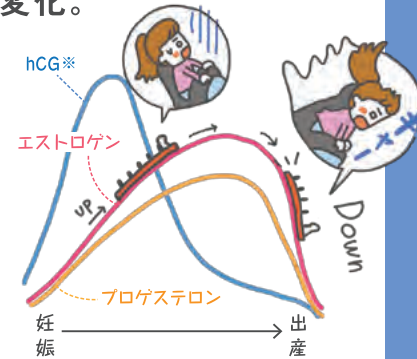
**妻**「出産後の恨み一生・・・」  
子どもたちが社会人になり、親の役割もひと段落。そんな時、妻から「私たち別れましょう!」。夫「え!これから夫婦の時間を楽しもうと…」。妻「子育てが大変な時、母親だから当然って言うていたよね」。夫「今頃そんなこと言う?」

**妻の気持ち**▶子どもたちのためと思って、ずーっと我慢してきた気づきもなかった?

## 夫婦で理解しよう!産後のホルモン変化。

女性ホルモンは妊娠を維持する役割があります。特にエストロゲンは、コレステロール値を下げる、血管や骨を丈夫にする、自律神経のバランスを保つ、脳の働きを良くする、感情の安定、肌のハリやツヤを保つなどのたくさんの役割を担っています。そのエストロゲンが妊娠後期に通常の500倍から1000倍まで増加し産後は急激に低下します。そこに不眠不休の育児が始まるわけですから、母となった女性の心と体は幸せの一方で危機的大変化にさらされているのです。

※hCG: 妊娠をしたときから少しずつ増えていくホルモン



## たまには子どもを預けてスキンシップを



幸福感や愛情をもたらしてくれるオキシトシンは、分娩や授乳などによって大量に分泌されます。一方、オキシトシンは、最近の研究で母性の攻撃性を高める作用とも言われています。「赤ちゃんを守ろう」という気持ちが強くなり、赤ちゃん以外の周りの人を「敵」としてみなしてしまうのでしょうか。このオキシトシンを攻撃ではなく、愛情ホルモンとして作用させるためにも夫婦間のスキンシップやコミュニケーションは大切です。たまには子どもを預けてデートをしたり二人の時間をつくるのは大切ですよ。

## 睡眠不足・栄養不足・運動不足・コミュニケーション不足のママに!

積極的に摂るよう心がけましょう!

- たんぱく質
- 鉄
- カリウム
- ビタミンB群
- ストレッチ

イライラしたら ハッピーホルモンUP!

## ママやパパになったあなたへ

産後のお母さん達と日々接してる中、夫への不満・イライラの悩み話は尽きません。(笑)でも、原因は実は夫だけではないかもしれません。(一部例外除く) 出産前後は、これだけのホルモンと生活の変化があるわけですから、お互いにそれを理解し、二人でその変化を受け入れる準備ができたらステキですね。また、非妊娠時のPMS\*と産後うつや体調不良は関連があるといわれています。女性は妊娠前から自分自身の体を知ってバランスを整えておくことも大切です。

結婚〜子育て中の女性と日々寄り添う立場から、心も体も健康でかわいいおばあちゃんになろう!を目標に人生を楽しむ生き方美人を応援 ベビーキッズ&ママの教室ANELA講師/女性ホルモンバランスプランナー 梨本 美和



※PMS: 月経前症候群。生理が始まる前の約2週間に起こる、心とカラダのさまざまな不調のこと。



家事と育児で手いっぱい!  
夫婦で乗りきるには?

**妻の気持ち**「まるで他部署さんが“今だけ”手を貸すみたいなスタンスね!!」

**妻**「おかえりって笑顔で言えない」  
妊娠前は段取り良く仕事が出来ていたし、子育てでもうまくやれる自信があった。育児はまかせて!って夫には言った手前、やっぱり協力して!とは言出しにくい。楽しそうに仕事の話をする夫がうらめしく思えてきちゃった。

**夫の気持ち**▶うちのママは頑張り屋さんで頼もしい!よそのパパには羨ましがられるよ。

**妻**「思い知ったか~!」

子育ての疲れが出たのか急に39度の熱が。さすがに動けず2日間家事も育児もパパにおまかせしました。パパは小さい子どもの世話と家事に疲れ果てたようで、日頃の私の大変さが分かったみたい。「思い知ったか~!」

**夫の気持ち**▶ママと同じことをしてみたら、会社に行っている方が楽かもって思ったよ。

**夫**「いちいち覚えてられないよ!」  
休日も仕事のことを考えたり、ママが話した内容を忘れてしまうと「ほら、また聞いていない!」ってママに怒られる。保育園からの細かい連絡や、ママ友の名前、子どもどうして遊ぶ予定まで、いちいち覚えてられないよ!

**妻の気持ち**▶子どものことは何でも共有したいのに、パパは興味がなさそう・・・

**妻**「私が全部やるの?」

そろそろ私も働きに行こうかな。今でも家事と育児で手一杯なのに、仕事を始めたらどうなっちゃうの?パパにちょっと探りを入れてみたら、忙しいから家のことを手伝えない!って宣言されたよ。みんなの家はどうしてるの?

**夫の気持ち**▶ママが働いてくれたら助かるけど、俺も帰りが遅いから手伝えないと思うよ。

## どんな家族なら“しあわせ”ですか?

「我が家」で起きる日常のしあわせや夢、苦勞や不安感。一人ひとりの思っていることを話し合い、紙に書き出しましょう。書き出すことで相手のことや家族全体のことを「見える化」できます。どうやったら家族の夢を応援できるか、大変さを減らせるかを考えてみましょう。家族のしあわせのために、もっとチームになろう!



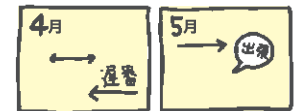
## スケジュールを共有しよう!

パパ・ママ・子ども、家族の一人ひとりの活動を尊重したいけど、時には予定と予定が重なることもありますよね。スケジュールを共有すれば「伝えたい」「聞いてないよ」なんて行き違いも減り、家族の活動をみんなで話し合い、応援する関係づくりに役立ちますよ。



## スケジュール管理アプリを利用

お知らせ機能でうっかり忘れ防止!急な予定変更はチャット等で臨機応変に対応。



## 書き込みできるカレンダーを利用

2ヶ月以上を連続して見れるカレンダーがオススメ。家族で話し合いながら予定を書き込もう!

## 「ざっくり」ではなく「細かく」分けて考えよう!

「家事」「育児」「地域の活動」などに関する事は、細かく分けて考えると分担しやすくなります。一つ一つは簡単な事でも積み重ねれば大変な作業に。夫婦二人でも抱えきれない場合は、親族や行政機関に相談したり、民間の家事代行を頼ることも検討しましょう。



話し合ってみよう!  
家事・育児分担表  
P15-16  
どうしたらいいの?  
相談窓口  
P30

## 私の仕事だと思い込んでいませんか?

子どもが生まれてから、私ばかり大変!その大変って言っている家事・育児は妻であり母である私の仕事だと思い込んでいませんか?これは自分がやらなきゃと、ぎゅっと握りしめて頑張っている手を広げてみて。手のひらの中のものをお互い見せたら、自分より相手の方が得意だったり、二人で良い方法を発見できたり、人脈で助けてくれる人が見つかるかもしれません。子育てだって仕事だって家事だって初めてやることは誰もがうまくできないものです。お互いに教えたり教えられたり、考えたり、練習しながら上手になっていきます。

子育て支援ファシリテーター 立松 有美



はぐくみ編集委員と作りました!

# 家事・育児分担表

家事・育児・地域活動など、普段誰が担当しているか色分けをして「見える化」しましょう。気をつける点は、難易度や負担に感じる度合いは人によって違うということです。担当している事柄を振り分けることはもちろんですが、まずは大変だと感じている家族の負担を減らすことを考えましょう。



**Point**

愚痴だと感じても最初から否定せず、相手の気持ちに耳を傾けることから始めてね!

◎未就学児のいる家庭の家事・育児分担表

高	4	食品・日用品の買い物	夕食を作る	子どもと遊ぶ	<昼> 子どもの寝かしつけ	子どもを入浴させる	絵本の読み聞かせ
		洗濯物を干す	お風呂掃除	トイレ掃除	各部屋の掃除・片付け	お弁当を作る	洗濯物をたたむ
	2	洗濯物を家族別に収納する	朝食を作る	昼食を作る	食事の下ごしらえ	<朝> 子どもを起こす	寝る前の準備(布団を敷く・温度調節する)
		洗濯前の仕分けと洗濯機のスイッチON	食後の洗い物	食後テーブルやキッチン周りを拭く	夕食の献立を考える	子どもの入浴前に服・保湿剤などを準備する	入浴後 子どもに保湿剤などを塗る
	1	窓を開け換気する	カーテンをあける	植物に水をあげる	家の中のゴミを集める	ゴミを捨てに行く	天候に応じて子どもの靴や雨具を選ぶ
		乾いた食器や調理器具の収納	新聞を取りに行く	玄関の掃除	コーヒー・お茶をいれる	翌日の米を研ぐ	オムツを替える
低		朝 昼 夜					

【難易度の目安】 ※難しいと感じる度合いには個人差があります。

- 難易度 4 …… 30分以上時間がかかる。
- 難易度 3 …… 3分~30分以内の時間がかかる。(作業は難しい)
- 難易度 2 …… 3分~30分以内の時間がかかる。(作業は比較的簡単)
- 難易度 1 …… 3分程度でちよこちよこつとできる。

## 【家事・育児分担表の使い方】

- 自分が担当している事が書かれた枠の中を、夫婦別の色で塗りましょう。  
※二人で担当している場合は枠を半分ずつ塗る。
- 担当者別に色分けされた表を見ながら、話し合ってみましょう。  
①どんな作業に負担を感じているかを話し合みましょう。  
②負担を減らすために**改善できることを考えましょう。**  
時間帯を変更／回数を減らす／担当者を変える／便利家電を導入／外部へ委託する  
家の動線を変える／工夫や家族のルールづくり／自分のことを自分でする環境づくり
- 実際に試しながら、それぞれの家庭に合う方法を見つけましょう。

電車やバスで子どもをあやす	<夜> 子どもの寝かしつけ	子どもの夜泣きや夜起きた時の対応	庭の草むしり	子どもを病院に連れていく	役所などの手続き	町内会・マンションの会議や共同作業
子どもにご飯を食べさせる	子どもの歯みがき	<朝> 子どもの着替えを手伝う	子どもの髪を切る	灯油の補充	ボタン付けや服の修理	クローゼットや収納の整理整頓(衣替え)
朝 昼 夜	朝 昼 夜					
<朝> 子どもの顔を洗う	授乳・ミルクを飲ませる	子どもの習い事の送り迎え	雪かき	アイロンがけ	食品・日用品の在庫管理	保育園・幼稚園グッズを縫う
子どもの入浴後の着替え手伝い	子どもの幼稚園・保育園の送り迎え	翌日の幼稚園・保育園の準備・連絡帳記入	子どもの靴を洗う	冷蔵庫洗濯機 エアコンの掃除	子どもに薬を飲ませる	子どもの持ち物に記名する
子どもの髪を結ぶ	入浴後 子どもの髪にドライヤーをかける	おもちゃの片付け	クリーニングに出す 受け取りに行く	幼稚園・保育園への電話連絡	回覧板を次の家に届ける	粗大ゴミを出す
子どもの食事前後の手洗い	子どもと出かける際の準備	子どもの小さな要求に対応	予防接種の予約	子どもの爪を切る	イベントや習い事などの情報収集	粗大ゴミの収集依頼準備

不定期に行う作業

家事・育児分担表作成の様子は、編集後記をご覧ください!

→P27-28

# 沢山の人のかかわりの中で育つ

文：角張 慶子

## そもそも子育てとは…

この子がここまで育つのに、どれだけの人が関わってきたのか…昨年末 NHK 大河ドラマの最終回を観ながらそんなことを考えました。主人公の養子であり井伊家の後継ぎである虎松（のちの井伊直政）のことです。ドラマの中で、とっても頼もしくカッコよく育った直政、彼が大きくなるまでに数えきれないくらい沢山の人の守られ、支えられ、育てられ…そんな様子がたっぷり描かれていたドラマでした。

本来、人間の子育ては長い歴史をさかのぼってみると、このように沢山の人が子どもの育ちに関わる子育てが当たり前の光景でした。ところが、現代の子育てを見てみると、お母さんが一人で日々奮闘している様子を多く目にします。「イクメン」という言葉が作られ、夫婦で子育てをしていると「よく手伝ってくれるお父さんね」なんて言われる時代です（言う側は褒め言葉のつもりです、たぶん）。このように子育てはお母さんがするものである、ということが日本で当たり前のように言われる場面が多くなり、しばらく経ちました。

そんな中で、同時に「育児不安」「育児ストレス」などという言葉も生まれました。子どもとの関わりの中でイライラしたり自信がなくなったり…、でもそんな不安な気持ちを

慰めてくれるのが子どもの仕草だったり寝顔だったり…、そんな矛盾した気持ちの中で日々揺れ動く子育て中のお母さんたちの姿が、様々な場面や研究から浮かび上がってきています。そう、人間の子育てとは感情の揺れ動く非常に大きなお仕事です。そして、子どもとしっかり関わることは“おとな”の大事な役割です。大きくて大事だからこそ、子育てとは、本来ひとりきりで抱えるにはなかなかヤっカイなものなのです。

## 沢山の人の手で子育てを

長年の「育児不安」の研究の中で、夫婦の間で子育てについてよく話をしたり、周りに多くの支えがあったりという人の方が、そういう機会や存在のない人に比べて、育児における不安・ストレスが低いということが明らかになっています。また、お父さんと子どもとのかかわりの多さは、父子の関係を良好にするということも明らかになっています。「お母さんだけ」ではない子育てが、子育てをする側にとっても良いということが言えるでしょう。

では、子育てをされる側…子どもにとってはどうでしょうか。子どもの育ちにとって大切なことは「応答性」だと言われています。おなかすいたよ、おむつ替えてよ、抱っこしてよ…などという赤ちゃんの感情や要求を

受け止めて応えること。ねえ聞いて聞いて！あれなあに？ 転んだよ痛いのお～、などの子どもの声に耳を傾け、受け止めて応えること。これって、受け止める側に余裕がないと難しいですよ。不安・ストレスが高い状態では受け止めたくても受け止めきれない…などということになってしまいます。

また、子どもは、そのように受け止めてくれる人を安心・安全を与えてくれる存在（安全基地）として世界を広げていくと言われています。そんな「安全基地」はお母さん一人とは限りません。むしろ、子どもにとって様々な種類の安全基地が存在することは、安心して生活をし世界を広げていくために重要なことだと言われています。親以外の方が、親が気づかない子どものある一面を見つけてくれる…そんなことも子どもの可能性を大きく広げます。“愛着のネットワーク”の中で子どもは見守られ育つ、というイメージです。子どもの安全基地になるのは、親だけでなく、子どもと関わるおとなの大きな役割、ということですね。

## 人と人とのかかわりのなかで育つ

さて、冒頭に大河ドラマの話をしました。何を隠そう、子どもの頃社会科が大嫌いだった私です。それがなぜ、歴史ドラマなどを楽しんでいるのかというと、親に似ず歴史好きの息子の影響なのです。人はいくつになっても、人と人とのかかわりの中で育てられ変わるものですね。子どももおとなも、あなたも私も。

だから、あなたのためにも子どものためにも「沢山の人の手で子育て」をぜひ実践してみませんか。地域の子育て支援を利用する、同じように子育てをする人とおしゃべりする、子どもの通う園の先生方とよくやり取りをする、近所の人と仲良くなる、家族内で話し合っ協力し合う…あなたのできるどんな方法でもかまいません。あなたの味方は地域にもたくさんいます。きっとこの hug kumiのなかにも見つかるはずです。



角張 慶子（かくはり けいこ）

新潟県立大学 人間生活学部子ども学科 准教授  
臨床心理士。

専門は発達心理学。親の発達・子育て支援を研究テーマとし、地域における発達支援や子育て支援に関する実践や講演等を行っている。小学生2児の母。





オレンジリボン運動  
「オレンジリボン運動」は  
子ども虐待防止の  
シンボルマークです。

——— 大切な子どもを守るために ———

## 知っておこう！子ども虐待



### 身体的虐待

なぐ、<sup>け</sup>殴る、<sup>たた</sup>蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、<sup>おぼ</sup>やけどを負わせる、溺れさせる など

### 性的虐待

子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など

### ネグレクト

家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない など

### 心理的虐待

言葉による<sup>おど</sup>脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう (DV) など

## 乳幼児揺さぶられ症候群 — 赤ちゃんを激しく揺さぶらないで —

おむつを替えても、授乳をしても、抱っこをしても・・・何をやっても泣きやまないことが赤ちゃんにはあります。そんな時、赤ちゃんを激しく揺さぶると、頭(脳や網膜)に損傷を受け、重い障害が残ったり、命を落としてしまうこともあります。どうしても泣きやまない時は赤ちゃんを安全な場所に寝かせ、その場を少しの間でも離れ、まずは自分をリラックスさせましょう。

詳しくはこちら



## 子どもを健やかに育むために — 愛の鞭ゼロ作戦 —

子育てにおいて、しつけと称して、叩いたり怒鳴ったりすることは、子どもの成長の助けにならないばかりか、悪影響を及ぼしてしまう可能性があります。以下のポイントを心がけながら、子どもに向き合しましょう。

- ①子育てに体罰や暴言を使わない
- ②子どもが親に恐怖を持つとSOSを伝えられない
- ③爆発寸前のイライラをクールダウン
- ④親自身がSOSを出そう
- ⑤子どもの気持ちと行動を分けて考え、育ちを応援

詳しくはこちら



虐待を受けたと思われる  
子どもがいたら・・・

ご自身が出産や  
子育てで悩んだら・・・

子育てに悩む  
親がいたら・・・

児童相談所や市区町村の相談窓口にご連絡ください。

あなたの1本の電話で救われる親子がいます。

●連絡・相談は匿名でもできます。●連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

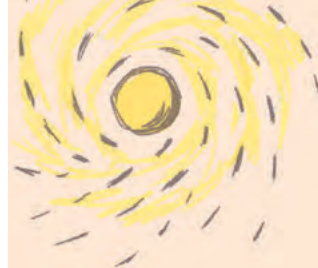
いち は や く  
**189** 児童相談所全国  
共通3桁ダイヤル

お住まいの地域の児童相談所につながります。  
※一部のIP電話からはつながりません。通話料はかかりません。

西区健康福祉課  
こども支援係

**025-264-7343**

※月～金 8:30～17:30



## しあわせな時間の過ごし方

子育て中の毎日は、子どもの事や仕事や家事に追われてバタバタイライラ。「自分の時間ってどこにある？」ちょっと視点を変えてワタシ時間を過ごしてる人も。イライラ時間をしあわせな時間にチェンジ!

パパ編



### たまには一人で楽しむ「読書」

家族と一緒にいる時もリラックスできるけど、たまには一人で好きなことに集中したい!! 近所のカフェへ出かけて、コーヒーを飲みながら本を読んでいる時間が贅沢で自分へのご褒美として利用しています。



### 早朝の趣味で、気分スッキリ

日々の仕事の疲れをリセットするために、休日は妻子を起こさないように早起きをして友人と海へ! 早朝の海は静かで、着いてすぐに深呼吸をすると無になります。何も考えずに波に身をゆだねてサーフィンをすると頭も体もスッキリ。更に早起きをして波を求めて太平洋側にも遠出します。サーフィンをすると、心も体も良い波に乗れるので帰宅後も子どもと楽しくイッパイ遊べます。

### 子どもと農園体験でリフレッシュ

長男(3歳)と二人でぶどう狩り。たわわに実ったぶどうを、パパに抱っこしてもらって自分の手で収穫。自分で取った実を食べて「美味しい!」とご満悦。今年は自分で皮を剥いて、種を出せるようになりました。芋掘りでは、掘ることよりも何故か袋に入れる方に執着し、一生懸命芋掘りしたのはパパ。自然に触れて、子どもの笑顔でリフレッシュ。お留守番のママと妹にお土産を持って帰ります。





今朝

誰の邪魔も入らない幸せ

子どもを寝かしつけながら寝ちゃうことってありますよね。それなら思いきって子どもと一緒に眠って、朝の静かな時間を満喫するのもひとつです。録りためたドラマを見たり、本を読んだり、資格取得の勉強をしたり…。集中できる自分だけの時間。なかなかできなかったことができて、嬉しくなります。



昼

思いっきりバラードを歌って

ストレスが溜まってきたなと感じたら、一人カラオケで発散します！平日の日中なら、プランによってはワンコインで楽しめ、一人だから好きな曲を思う存分歌えます。プチダイエットにもなるかも！その間託児を利用しますが、リフレッシュしてニコニコ笑顔のママに戻れば、家族もハッピー！

少しの時間、子どもを預けられます

●保育園の一時預かり ●短時間保育

保育園の一時預かりは用事ができたときはもちろん、リフレッシュが目的でもOK！また、子育て応援ひろば(中央区)などの短時間保育も利用して、子育ての負担を減らしましょう。

詳しくはこちらから → → →



例えばこんなとき…

- ・たまには夫婦二人で出かけたい
- ・疲れやイライラがたまって息抜きしたい
- ・自分の体調が悪いから病院に行きたい

夜

勇気をだして、特別な時間

子どもが早く眠った夜は、パパに後をお願いし、ちょっと勇気を出して"夜カフェ"はどうですか？ ゆっくりお茶を飲みながら、音楽やSNS、読書等を楽しむ！特別な時間を過ごした気分になります。お風呂上がりですっぴんだから出歩けない!というママも、メガネや帽子で変装しちゃえば大丈夫ですよ。

変装にはメガネや帽子



西区ならドーナツ屋さんやレンタルショップ併設のカフェがオススメ!



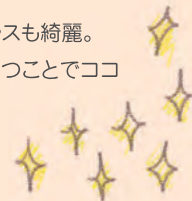
「好きな仕事」がリラックスの場

子どもが1歳半になり、子育てにもゆとりができて来たので思い切って働く事に。週3~4日のペースで、好きなお花の仕事を選び、そこがリラックスの場となりました。土日のどちらかが出勤なので、パパが協力してくれることに。パパも、娘がたよってきたり「パパ遊んで〜」と言ってくれるのが嬉しいようです。「よりパパになったような気がする」と言っていました。家族全員とってもはっぴーです。



お家も私のココロもピカピカの巻

家を建てて早五年、初めてハウスクリーニングを利用。掃除専門店にリビングと和室を依頼して、掃除、水拭き、ワックスがけをしてもらいました。その間はゆっくりお買い物へ。帰宅したらピカピカ! 網戸や窓ガラスも綺麗。お掃除を外注してワタシ時間を持つことでココロもピカピカになりました。



公園で、のびのび過ごそう!

寺尾中央公園内は、車の心配もなく子どもの手を離しても安心です。木陰がとて多いので夏でも涼しく、虫に触ったり花を見たり、枝を拾ったり楽しく遊べます。疲れたら無料の休憩所(クーラー完備)で飲食するのも良いですよ。

西区なら青山の松林や、青山水道遊園もおススメ!



ついに、アウトドアデビュー!

晴れた休日は、お弁当を持って、海や公園に行きます。波の音や鳥のさえずりを聞きながら食べるご飯は格別なんです。パパが食パンとジャムだけ持って、子どもとピクニックに行くこともあります。そして今回は、念願だったキャンプにも挑戦しました。私たちは、家の中にテントを張って寝てみたり、日帰りでBBQを楽しんだり、ステップを踏んで実践しました。自然に癒され、家族みんなが大満足! そんな"我が家流"のアウトドアライフを楽しんでいます。





平日ゆったり&お得!

# お料理 アイデア

## 下準備編

### 鶏むね肉を3種類の料理に!

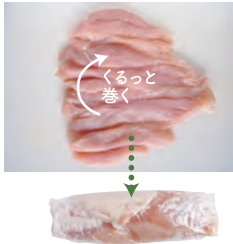


【鶏むね肉】  
4枚程度

1

寝かせる

#### まんまる鶏ハム



- ①鶏むね肉に包丁で3~4カ所の切れ目を入れ観音開きにする。皮が好きな方は皮を付けたままで!
- ②切れ目をいれたほうに塩小さじ1/2をすり込む。
- ③大きめのラップに乗せ、切れ目をいれた方を内側にし、くるくると巻き固定させる。冷蔵庫で1~2日置く。

買って来た  
当日の下準備  
約40分

2

ゆでる

#### 親子で作ろう棒棒鶏 P25



ゆでる時に、長ネギ(青い部分)10cm分としょうがの皮を入れると香りがいいよ!

- ①鶏むね肉を縦に3等分する。塩少々を全体にまぶす。皮は取り除く。
- ②鍋に肉と塩小さじ1、肉がかくれるくらいの水を入れ火にかける。
- ③弱~中火で、15分くらいかけてゆっくり沸騰させる。沸騰してから5分ゆでたら火をとめ、そのまま20分放置する。  
※ゆで汁はスープのだしになるよ!
- ④冷めたら鶏むね肉をフリーザーバッグに入れ冷蔵庫に入れておく。

料理分担に  
チャレンジ

調理と盛り付けは、子どもとパパにおまかせ!

3

漬ける

#### シンガポールライス P25

- ①皮を取り除き、繊維にそって切り込みを数カ所入れる。
- ②フリーザーバッグに入れ、塩麹小さじ1を入れる。
- ③きっちりと口を閉め、全体に塩麹が行き渡るようになじませる。
- ④冷蔵庫で1~2日置く。

パサパサする  
鶏むね肉を  
ジューシーに  
するコツ

コツその1

ゆでた後は湯の中で粗熱がとれるまでそのままにしておく、しっかりとしますよ!

コツその2

塩麹やヨーグルト、果物(パイナップル、キウイ、柑橘類)などたんぱく質分解酵素を含むものと漬けておくことで、食感がやわらかに!

### Tokukoさんのお悩み

休日に特売の鶏むね肉を買ったTokukoさん。お肉を安くたくさん買って嬉しい!だけど... 今日1日では食べきれない~ いろんな料理に展開したり、作りおきして飽きずに食べたいな。



### まんまる鶏ハムがメインの 洋風プレート



作りおき  
テクで  
40分

## 調理編

### まんまる鶏ハム

- ①下準備した鶏むね肉のラップをそとはがし鍋に入れ、塩小さじ1と肉がかぶるくらいの水を入れ火にかける。  
※家があればローリエ1枚とブラックペッパーホールを火にかける前に2~3粒を入れる。
- ②弱~中火で、15分くらいかけてゆっくり沸騰させながら煮る。
- ③沸騰してから5分ほど煮てから火をとめ、そのまま20分放置し冷ます。ゆで汁は捨てずにスープに。(ローリエとブラックペッパーは取り出してね)
- ④鶏むね肉を鍋から取りだし冷めていることを確認してから好みの幅に輪切りにし、パンにはさむ。

★バジルソースなどお好みのドレッシングで味に変化をつければ、簡単に一品できあがり。アレンジ料理も楽しんでみてね!



~編集委員が作ってみたよ~

丸めた鶏むね肉は、ゆでてでも剥がれず形も綺麗に出来上がりました。パサパサせずしっとりしていて、簡単なのにとても美味しかったです。

ばばっとカンタン!つけあわせ

にんじんの塩麹きんぴら  
きのこのソテー  
レタスの洋風スープ P26







調理編

## 2 中華プレート

バンバンジー  
親子で作ろう棒棒鶏

①下準備した鶏むね肉を手で裂くか、フリーザーバッグに入れ麺棒でたたいてもOK。

子どもとパパでやってみてね!

※手や指をたたかないようにご注意下さい。

②きゅうりの細切りや、スライスしたトマトと一緒に皿に並べて市販のごまドレッシングをかけて出来上がり。

包丁が苦手なら、プチトマトやレタス、ブロッコリーなどの野菜で飾ってね!

★お家でタレを作る場合は P26 参照

ぱぱっとカンタン! つけあわせ  
ブロッコリーのガーリック炒め  
わかめの中華スープ  
P26

作りおき  
テクで  
30分

～編集委員が作ってみたよ～  
ゆで上がった鶏むね肉は、フリーザーバッグに入れ麺棒で叩くようにすると、あっという間に完成。スープは簡単な味付けで、鶏の旨味が効いた本格味になりました!



調理編

## 3 シンガポールライスがメインの アジアプレート

シンガポールライス

①米1合をといで炊飯器の釜にセットし、目盛までの水を入れ、塩小さじ1を加える。  
②米の上に塩麹漬の鶏むね肉をのせ、長ネギの青いところ10cm分、しょうがの皮を入れて、いつもの炊き方で炊く。  
③炊けたら長ネギとしょうがを取りだし、しゃもじで肉ごと切るようにさっくり混ぜ皿に盛る。斜め切りのきゅうりやクシ型に切ったトマト、香菜(パクチー)を添える。好みでタレをかける。

※香菜を大葉やみつ葉に替えると和風に!

★タレの分量は P26参照

ぱぱっとカンタン! つけあわせ  
切り干し大根のサラダ  
P26

作りおき  
テクで  
30分

～編集委員が作ってみたよ～  
鶏肉は事前に漬け込んであったので、材料を炊飯器にセットして炊き込むだけで、とても簡単に作ることができました。タレもクセがなく、とても美味しかったです。



## 1. まんまる鶏ハムがメインの洋風プレート

[材料: 2人分 / 4人分作るときの材料は2倍で計算]

●鶏ハム 鶏むね肉…………… 1枚  
水…………… 500ml  
塩…………… 小さじ 1/2  
※作り方は P24 参照

●にんじんの塩麹きんぴら  
人参中サイズ…………… 1本  
油…………… 小さじ 1  
塩…………… ひとつまみ  
塩麹…………… 小さじ 2

[作り方]

①にんじん中1本の皮をむいて千切りにする。  
②鍋に油小さじ1を入れて火にかけ、塩ひとつまみとにんじんをいれてしんなりするまで炒める。  
③塩麹小さじ2杯いれ、さっと混ぜ合わせたら火からおろして出来上がり。

●きのこのソテー  
冷凍きのこ※…………… 適量  
バター…………… 小さじ 1  
油…………… 小さじ 1  
塩…………… ひとつまみ  
塩・こしょう…………… 少々

[作り方] ※冷凍テクニク参照

①鍋にバター小さじ1と油小さじ1をいれ弱火にかける。  
②凍ったままのきのこのこと塩ひとつまみをいれて炒める。  
③塩こしょうで味を整え出来上がり。

●レタスの洋風スープ  
レタス…………… 葉3枚程度  
鶏ハムの煮汁  
塩・こしょう…………… 少々

[作り方]

①鶏ハムの煮汁を再度火にかけ温め、一口サイズにちぎったレタスをいれる。  
②塩こしょうで味を整え出来上がり。

### 冷凍&常備テクニク

●ブロッコリー  
小房に切ってゆで、冷凍or冷蔵しておく。  
(冷凍と冷蔵の2種類用意すると、いろんな料理に使える便利だよ!)

●レタス  
適当な大きさにちぎり、洗ったあと水分をしっかり切ってフリーザーバッグに入れて冷蔵保存。

●にんにく  
にんにくはスライスし、使いやすい分量毎にラップにくるんで冷凍保存。

●きのこ  
舞茸、椎茸、えのき茸など2~3種類をスライスして、フリーザーバッグに入れて冷凍保存。

## 2. 棒棒鶏がメインの中華プレート

[材料: 2人分 / 4人分作るときの材料は2倍で計算]

●棒棒鶏  
鶏むね肉…………… 1枚 しょうがの皮…………… 少々  
水…………… 500ml トマト…………… 1個  
塩…………… 小さじ 1 きゅうり…………… 1本  
長ネギ(青い部分) 10cm ※作り方は P25 参照

<棒棒鶏のタレ>

練りごま…………… 大さじ 1 ごま油…………… 小さじ 1  
しょうゆ…………… 大さじ 1 長ネギ(みじん切り) 3cm分  
酢…………… 小さじ 1 しょうが(みじん切り) 小さじ 1  
砂糖…………… 小さじ 2

[作り方] タレの材料を、すべてまぜる。

●ブロッコリーのガーリック炒め  
冷凍ブロッコリー※ 8房  
にんにく…………… スライス3枚  
油…………… 小さじ 2  
しょう油…………… 小さじ 1

[作り方] ※冷凍テクニク参照

①なべに油を小さじ2杯とにんにくスライス3枚ほど入れて、弱火にかけ香りをだす。  
②ゆでである冷凍ブロッコリーを8房分いれ、油がからんだら、鶏肌をしょうゆ小さじ1杯いれて混ぜ合わせて出来上がり。

●わかめの中華スープ

塩蔵わかめ…………… 適量  
長ネギ…………… 適量  
塩・こしょう…………… 少々

[作り方]

①棒棒鶏を茹でた煮汁に、水で戻した塩蔵わかめ適量と、あれば長ネギの輪切りをいれ、火にかける。  
②温まったら、塩こしょうで味を整え出来上がり。

## 3. シンガポールライスがメインの アジアプレート

[材料: 2人分 / 4人分作るときの材料は2倍で計算]

●シンガポールライス  
鶏むね肉…………… 1枚 しょうがの皮…………… 少々  
塩麹…………… 大さじ 1 トマト…………… 半分  
米…………… 1合 香菜(パクチー) お好みの量  
長ネギ(青い部分) 10cm ※作り方は P25 参照

<シンガポールライスのタレ>

しょうゆ…………… 大さじ 1 ごま油…………… 小さじ 1  
酢…………… 大さじ 1 砂糖…………… 小さじ 1  
すりおろししょうが 適量

[作り方] タレの材料を、すべてまぜ、ご飯にかける

●切り干し大根のサラダ

切り干し大根…………… 2分の1袋 [作り方]  
水…………… 適量 切り干し大根をお好みの固さ  
ドレッシング…………… 適量 に戻しドレッシングをかける。

# hug kumi

vol.5  
編集後記



2017.10 西区長との座談会

hug kumi vol.5の編集会議は西区・中央区在住のママ&パパ9名が集まり、2017年8月より半年をかけて制作しました。テーマ出しに始まり、調理実習、西区長との座談会、家事育児分担表づくりなど盛りだくさんな内容となりました。

hiro

子どもと二人で過ごす事が多い私にとって、編集会議は、子育ての悩みや日々の出来事話したり、アドバイスしあったりできる交流の場でした。冊子には、その中に出てきた話やアイデアが盛り込まれているので、何か一つでも共感していただけたら嬉しいです。

安心して子どもと一緒に遊べる場所や、忙しい中でも家事をこなすコツなど、子育てに関する情報をたくさん交換することができました。子育ての悩みも共有できてよかったです。hug kumiが西区に住むママパパの心をホッとさせるものになると嬉しいです。

eri

Kiyoshi

区長との座談会の機会を頂きありがとうございました。子育て真っ最中ということで、小さな子を持つ親の目線に親近感がわきました。少子高齢化が進む中、「やるべき事・我慢すべき事」をジャッジするのは大変ですが、住みよい西区のために頑張ってもらいたいです。



2017.11 調理実習

miki

編集委員のみなんで調理実習をした事が、とても楽しかったです。主婦が集まると、とにかく作業が早い！時短テクも沢山出てきて勉強になりました。紹介しているメニューは、本当に簡単で美味しかったので、是非みなさんもご家庭で試してみてください。

Miya

フリーペーパーの編集しませんか？と声をかけられ、楽しそう！と思い、参加しました。編集会議では、同じような悩みを持つママさんと情報交換したり、日頃の愚痴を言ったり、とても楽しい時間を過ごせました。区長とお話し出来た事も貴重な体験でした。

non

新しい事に挑戦したくて立候補しました。同じテーマでも男女が話し合うと違う意見が出て面白かったです。特に、子育て世代の男性の意見は、なかなか聞くことが出来ないので興味深かったです。みんなで一つの物を作り上げる達成感も得られ、貴重な体験になりました。

Murino  
suke

Y.K

yoko

Yumi

参加できたのはわずかな時間でしたが、普段家での家事、育児とは違う経験をさせていただきました。色々な考えの方のお話を聞いたりして、別な角度から子どもや家族との関わりを考え直すこともできました。感謝です。

会議での話し合いはもちろん、合間のフリートークも私にとっては癒しの時間でした。自分の子どもより小さい子を持つママもいたので、数年前の子育ての楽しさや苦労を思い出し、懐かしい気持ちにもなりました。今日も西区で子育てがんばります！

編集委員をさせていただいたことで、人とのつながりを感じ、改めて、子育てって一人で頑張らなくてもいいんだなと思いました。いろんな人からアドバイスをもらったことで、なんとか乗り越えていけそうな気がします。楽しい時間をありがとうございました。

今回のテーマ「夫婦で子育て」は、どこに焦点を絞って編集するかを決めるのがとても難儀でした。夫婦という型にはめるのではなく、それぞれの夫婦の姿を考えるきっかけになればと思います。四苦八苦しながらも、メンバーに助けられて形になりました。感謝！

お知らせ  
西区の子育て情報発信をお手伝いしてくださる方、大募集！  
まずはアンケートでご感想をお寄せください。 P29➡

## 家事・育児分担表のこぼれ話

編集会議で、話題になった事のひとつが、家事について。家事・育児分担表は、編集委員が、日々やる事を出し合い、かかる時間や難易度を話し合って作成しました。実際に、編集委員も色付けしてみましたが、ほぼ一色に染まった人もいました！皆さんはどうでしょうか？  
子育ては孤独。そう思っていました。実はみんな、様々な悩みを抱える仲間だと分かりました。家族や友人、地域の助けをかりて、みんなで子育てができるといいですね。





## 「hug kumi vol.5」読者アンケート ※回答期限:2018年6月30日(土)

この度は西区子育て情報誌「hug kumi vol.5」をご覧いただき誠にありがとうございます。  
本誌の今後の内容充実のため、アンケートへご協力ください。  
また、ご意見・ご感想などいただければ幸いです。よろしくお願いたします。



西区特産品「いもジェヌ」のキャラクター「いもジェヌちゃん」

回答してくださった方の中から、抽選で10名様に「いもジェヌちゃん缶バッジ」などプレゼント! 当選者の方には発送をもってお知らせいたします。



左の二次元バーコードを読み取り、  
回答フォームから回答を  
送信してください。

＜お問い合わせ先＞

新潟市西区役所 健康福祉課  
電話:025-264-7343

E-mail:kenko.w@city.niigata.lg.jp

## あなたの子育てを応援します!!

### にいがた子育て 応援アプリ



「にいがた子育て応援アプリ」は  
妊娠期から小学生を持つ子育て  
家庭を対象に、新潟市が発信する  
子育て応援情報をスマート  
フォンなどで簡単に確認する  
ことができるアプリです。

#### ■ダウンロード方法

iOSの場合はAppStore(アップストア)、  
Androidの場合はGoogleplayで  
「新潟市 子育て」などで検索してく  
ださい。

iOS



AppStoreより  
ダウンロード

Android



Googleplayより  
ダウンロード

お知らせ配信

子育て応援情報

イベント情報

子育て関連施設マップ

保育園等入園状況

予防接種  
スケジュール帳

子育て日記帳

### ★月齢に応じて必要な情報が届く! 便利なお知らせ配信の設定方法★

①左下の☰をタップ!



②「利用者設定」を選択



③地区や通知の選択、  
予防接種の設定ができます!



## 子育ての相談窓口

子育ての不安や心配事は、ひとりで悩まずお電話ください。

相談  
窓口

### 西区健康福祉課に相談する



相談先がわかる場合

相談先に迷ったら

保育園

児童手当



児童福祉係

025-264-7340

健診

予防接種

妊娠・出産



妊娠・子育て  
ほっとステーション

<健康増進係>

025-264-7423

こども支援係

025-264-7343

まずは  
お電話ください



相談員

相談  
窓口

### 子育てなんでも相談センター ★きらきらに相談する

—— 相談例 ——

#### ★子育て相談の流れ★

①電話する。

相談ダイヤル **025-248-2220**  
(電話受付 平日8:30~17:15)

メールでも受けています。

✉kirakira3@syakyo-niigatacity.or.jp

②お話を伺います。

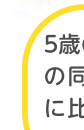
★一緒に考えます。

★必要な情報をお伝えします。

★相談内容によっては専門機関へおつなぎします。



イヤイヤ期の食事は  
どのように対応した  
らいいのかわからない  
ので、教えてください。



5歳の息子がいます。周り  
の同じくらいの年齢の子  
に比べて、落ち着きがない  
のが気になります。



出産して落ち着くま  
で3歳の子を預かって  
くれる場所を探して  
います。