

～子育てのことで?と思ったら～

子育てポータルサイト

えがお



ふと何か調べようと思っても、育児に関する情報があちこちにあって大変ですね。市内の子育て情報がまとまってみられる、逗子市の子育てポータルサイト「えがお」のこゝ、教えて!シズオ!

子どもをたまには違う公園に連れて行きたいんだけど、どこかいいところがないかな?



桜山で二児の子育て中のMさん

子育てポータルサイト「えがお」を見てみたら?逗子市内で遊べる施設やイベントの情報も探せるよ。



そうなんだ!そのサイトは、ほかにどんな情報が載ってるの?



健診や予防接種、子どもの急な病気やケガの問合せ先も載ってるよ。



妊婦さん向けの情報もバッチリ!



へ〜!じゃあ子育てのことで知りたいことがあったら、とりあえずココを見ればいいんだね。



市内のママたちの取材レポートも読めるし、子どもの写真の投稿コーナーもあるよ。



ほんとだ!スマホでも見られて便利だね!!



「えがお」にアクセスしてみよう!



7月にオープンした「えがお」は、人間で言えば生まれたてほやほやです。逗子ならではの地元感を大事に情報を発信していくので、ぜひアクセスしてみてくださいね!



ポータルサイトキャラクター サニー

www.city.zushi.kanagawa.jp/egao/



あんなコトやこんなコト...おとなりはどんなかな? 毎日の育児の様子を、逗子のママ達に聞いてみました。

今号は「**半日あったら何したい?**」

日頃、食事はおろか、トイレすらゆっくり出来ないけど...もし半日自分の時間をもらえたらどうする? 一緒に想像してみませんか!?

素敵なカフェで本を読みふける。美容院で癒されながら雑誌を読むのもいいな♪ (池子/Sさん)

幼稚園バックなど袋物の作り直しをしたい! (久木/Iさん)

朝早くから海岸をウォーキングして、近くでランチ。...帰って昼寝。(小坪/Mさん)

わかる~なるほど



デパートでウィンドウショッピング。その後整体院で身体中をほぐす! (桜山/Iさん)

子ども向けではない映画で一人で泣き笑い!美術館で静かな時間もいいな♪ (沼間/Kさん)

陽だまり図書館へようこそ!



ここには親子で楽しめる本がいっぱい。お気に入りの一冊が見つかるかな。どんな出会いがあるか、のぞいてみましょう!



「まるまるまるのほん」

作・絵:エルヴェ・テュレ 訳:谷川俊太郎 ポプラ社

描かれているのはシンプルな○のみ。ページ毎に、○の数や位置が違うので、読み進める度に○を自分で増やしたり動かしているような気分に。最後は拍手喝さいで大盛り上がり!親子でも、お友達とでも、遊んでみて~。



★陽だまりスタッフのつぶやき

「この春めでたく第二子出産」

私のまわりでは、二人目は「放っておいてもよく寝てくれて助かる」「手をかけなくて申し訳ない」なんて声が多かっただけに、あれあれ!?ウチの子、わりと手がかかると、という状況にアタフタする毎日。日中はずーっと抱っこ。家事がはかどらず、洗濯は夜中、夕飯の準備は早朝と、何とかしてペースをつかもうと必死です。そんなこんなで、生後2ヶ月頃、何にもできない



毎日かもどかしくなり、長女のときにはできなかったオムツなし育児に再挑戦。モゾモゾ変な動きをしたり、寝起きやおっぱい後におまるにGO!抱っこで密着している分、ちょっとした変化に反応できて、想像以上の確率で成功中!と(はいえ、家事ができないイライラは継続したまま。何よりこのもどかしさを抜け出したい~!)



特集
食べる秋、創る秋。



~地域活動でご活躍の方々から~

子育て応援メッセージ

『子どもが変わる魔法の言葉』

はじめまして。逗子で学習支援活動を行っているCoCoLoの会の吉原です。教育業界に関わって20年が経ちました。子どもは『魔法の言葉』で変わっていくものだと、改めて感じています。もっと早く知りたかったポイントの一部を今日はご紹介しますね。



学習支援団体 CoCoLo の会 代表 吉原 千草さん

After-今の私-

褒めて伸ばす教育
出来たことを褒める
ゆっくり問いかける

独立後、「生きてるだけで満点」という詩に出会い、指導方針を一変。寺子屋に来るだけで100点、問題を解いたら150点と褒め育ての加点方式に変えてから自分自身のストレスが少なくなり、子ども達にも変化が。

『子どもは叱るほど言うことを聞かなくなる』と聞いて、私はハッとしました。麻痺してしまうらしいのです。子どもを「変えること」は出来ないのです。私は「変わるきっかけ」となる問いかけをするようにしました。子どもが変わる魔法の言葉を、逗子のママさん達と一緒に集めていくのが、今後やりたいことです。

<吉原さん Profile> 大手塾講師の経験を生かし、『勉強だけでなく心を育てる』をモットーに逗子で学習支援活動を行っている。幅広い課外活動、楽しみながら頭が良くなる学習アプリ作成、不登校支援など、様々な活動に力を入れている。CoCoLoの会 HP: cocolonokai.com Facebook もやっています。

●問合せ先 ● 社会福祉法人 逗子市社会福祉協議会 地域福祉推進係
〒249-0005 逗子市桜山 5-32-1 (福祉会館内) HP: <http://zushi-shakyo.com/>
電話 046-873-8011 FAX 046-872-2519 Eメール sunny@zushi-shakyo.com
●発行元 ● 逗子市福祉部 子育て支援課
〒249-8686 逗子市逗子 5-2-16 HP: <http://www.city.zushi.kanagawa.jp/>
電話 046-873-1111(代表) FAX 046-873-4520



本紙「陽だまり」は逗子のママたちで制作しています

たべる

食べる秋、 創る秋。

つくる

食欲の秋、芸術の秋がやってきました！気候のいい秋を楽しむヒントを紹介します。
旬の味覚を活かしたクッキングや、身近な素材でアートを楽しんでみませんか？

秋の実りでレッツ☆クッキング

たっぷり
4人分♪

山々が色づく季節になると
無性に食べたくなる
炊き込みご飯やポタージュ。
話題のA/食材にもチャレンジ！

さんま缶の炊き込みごはん

- 米 3合
- ☆酒 大さじ4
- ☆みりん 大さじ2
- ☆しょうゆ 大さじ2
- ☆だし(顆粒) 小さじ1
- さんまの蒲焼缶 1つ
- キノコ類、人参、ゴボウなどの千切り適量



骨ごと
食べられるよ！

- ①お米を研ぎ、☆の調味料を全て入れた後、炊飯器の3合のラインまで水を入れる。
- ②さんま缶を開け、蒲焼を取り出しておく。缶の中の汁を全て①に加え、ざっと混ぜる。
- ③野菜を千切りにし、ご飯の上に散らす。蒲焼を一番上に乗せて炊飯器のスイッチを入れる。
- ④炊きあがったら蒲焼をほくしながら全体を混ぜる。



なんでも根菜ポタージュ

- 根菜 150g
(ゴボウ、人参、サツマイモ、きのこなど)
- 玉葱 1個
- バター 大さじ2
- 米 大さじ2
- ☆水 2カップ
- ☆固形スープ 1個
- ☆ローリエ 1枚
- ☆牛乳 2カップ



味付けを
工夫して
離乳食に♪

- ①根菜、玉葱は薄切りにする。
- ②鍋にバターを溶かし、玉葱を炒める。
- ③しんなりしてきたら根菜、米、☆を加えてふたをして15分間煮る。
- ④米が柔らかくなったらローリエを取り出し粗熱を取ってミキサーにかける。
- ⑤牛乳を加え塩、こしょうで味を調える。

柿のココナッツオイルソテー

- 柿 1個
- ココナッツオイル 大さじ1
- 砂糖 お好みで



リンゴや
サツマイモ
でもOK!

- ①柿は皮をむいて5mmくらいの厚さに切る。
- ②温めたフライパンにココナッツオイルを置く。
- ③柿を入れて、両面焦げ目が付いたら出来上がり。砂糖はお好みでどうぞ♪

ペタペタペッタン！野菜スタンプ



身近な野菜でペッタンスタンプ。
お外でやれば汚れを気にせずに、
思いっきり楽しめるよ〜♪

用意するもの

- ・カットした野菜(レンコン・ピーマン・レモンなど)
- ・アクリル絵の具(100円ショップでも買えます♪)
- ・無地のTシャツ、トートバッグ(綿がオススメ)

野菜の切り口に
絵の具をペタペタ塗って
...ペッタン!

どこにペッタン
しようかな?

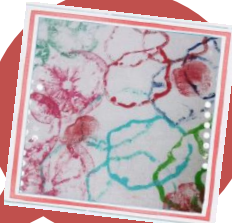


ペッタン!
ペッタン!



手にもペタペタ♪
手形もペッタン
しちゃおう!

できあがり



ピーマンもこんな風に
押すとステキ♪
オトナも夢中に...!

いつものお野菜たちが
ステキなスタンプに大変身。
切り方次第でいろんな表情が
出るのが面白いね。
親子で楽しめてオススメですよ♪



どれもとっても簡単で味は本格的!
特にココナッツオイルソテーは
思いもよらないおいしさで、
ぜひ試してもらいたい味です。
ご飯はおにぎりにして
お外へGO!