



◆逗子市の子育てQ&A◆

知って得する!?

毎月届く子育て情報！ ずし子育てわくわくメール

子育て情報の収集、どうしていますか？市のホームページ、広報誌、SNS などいろいろな媒体があるけれど、あれこれチェックするのは大変。忙しい私たちにおすすめのメールマガジン、詳しく教えて、シズオ！

子育て中って知りたいことがいっぱい大変！特に子ども向けのイベントは数が多いから、こまめにチェックしていると時間がかかっちゃう。



久木在住のYさん

それなら、「ずし子育てわくわくメール」がおすすめ！メールアドレスを登録すると、逗子の子育て情報がぎゅっと詰まったメールマガジンが毎月配信されるよ。



どんな内容なの？



逗子市が主催する子ども向けイベントや健診の案内、図書館からのおすすめ絵本情報もあるよ。バックナンバーは市のホームページで読めるよ。



うちは子どもがまだ小さいから、乳幼児向けの情報が特に欲しいんだけど…



0～2才向け、3～5才向け、6～11才向け、12～14才向け、15～18才向けの5つの種類があるから、年齢に合ったものを選んでね。



子どもの成長に応じて長～く使えそう。さっそく登録しなくちゃ！



メールマガジン登録、バックナンバーの閲覧はこちらのQRコードから。



子育てポータルサイト「えがお」も見てね！

<http://www.city.zushi.kanagawa.jp/egao>



『陽だまり』は逗子市子育てポータルサイト『えがお』とリンクしています。

◆もっと先行く高校生・中学生ママ、なる姐さんの子育てコラム◆

「育児は続くよ、どこまでも～♪」

なる姐さん
何戸加奈留代 (なんとか なるよ)



〈プロフィール〉
「陽だまり」制作歴12年の3代目編集長。高校生と中学生の兄弟2人のママ。本音と愛情満載の育児体験談に、救われている編集部員多数。

第3回 『頂点としての策略』

早い子は小学校中学年頃から始まるという第二次反抗期。片鱗が見え始めた数年前より2人の息子のそれに立ち向かうべく策を企て、現在も続行中。題して『尊敬される母作戦』。

因みに、何の根拠も無く、成果は判定不能。例えばスポーツの部。50mダッシュは6年生で、バドミントンは中学3年で惨敗。悔しいかな、運動神経+動体視力が衰え選手生命が断たれた感が否めない私は解説者に転向。多くのスポーツで共通して言える「体幹」「腰を落とす」「膝の使い方」「勝負をかけるタイミング」などを並べるだけだ…。

次に手芸の部。特に破いてきた服をなおす時は「これは難しい！」と何度も繰り返す。実は簡単に出来るが、手こずる素振りや匠の技を見せつける。家庭科の授業で針仕事が難しいと知った後の方が効果的。

続いて知識の部。家庭学習教材では予め解説を熟読。質問された時は、即座に説明。予期せぬ質問が出た場合はその場を何とか取り繕いスマホ片手にトイレで検索。クイズ番組を観ている時は、分かる問題には即答。分からない問題に対してはあえて答えず「何番だと思う？」と、あたかも私は分かっています感を出す。

今のところ、姑息な作戦が功を奏しているのか、小さな反抗はあるものの、家の壁に穴が開く事も、ババア呼ばわりされる事も無く、息子2人と私の三角形で頂点に君臨している。そして、いつまでも頂点で輝き続けられるよう日々精進あるのみ！！

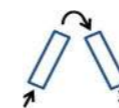
楽しい工作

スイスイのぼるよ



用意するもの：厚紙、ストロー1本、たこ糸(約1m)

1. 左のシズオを厚紙に貼り、太枠を切る
2. ストローを約3cmに2本切る
3. ①の裏面にストローをハの字にテープで貼る
4. ストローにたこ糸を通す
5. ②の余りのストロー半分を切り、たこ糸の両端に持ち手として付ける



高い所にたこ糸を引っ掛け、持ち手を交互に引くとシズオがスイスイのぼるよ！



【特集】

わが家の切り札！
手抜きカード大公開！



久木のRちゃん(5才)が描いてくれました

～地域でご活躍の方々から～ 子育て応援メッセージ



佐久間こどもクリニック
院長 佐久間かおり

今、逗子で子育てしているパパやママ、こんにちは。子育ては楽しくもあり、大変でもあると思います。色々な悩み・不安が毎日わいてくるでしょう。そんな時は遠慮なく小児科を頼りにしてください。

「夜泣き」「ミルクを飲まない・ミルクを吐く」「便が出ない・便の色がおかしい」「おへそがでている」「からだ小さい・太っている」「言葉がおそい」「頭が大きい」「皮膚が弱い」「アレルギーではないか」その他、いろいろな訴えが毎日寄せられます。ちょっとしたアドバイスで解決する事もあるし、大きな病院で検査が必要な場合もあります。どうかなんでもご相談ください。きっとお役に立てて、安心いただけると思います。

パパとママがいつも笑顔でいられるよう、お手伝いを惜しみません。

<プロフィール>

2007年逗子市逗子に佐久間こどもクリニックを開業。一般診療、予防接種、育児相談などおこなっています。

●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 教育部 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

※本誌に掲載された記事を複製、複製使用の際は上記へご一報ください。

風呂上がり
フェイスタオル
で十分よ！
洗濯ラクチン！

家族全員
ワンピース
洗い物がラク！

食後の食器
洗い桶にまとめて
シンクへGo！



宣言します！
毎週土曜は
レトルトカレー

色んなレトルトを選ぶのも楽しい！
他にパスタなど、何曜日は〇〇の日と決めちゃうとラク♪

ハーブを
乗っけて
グレードアップ！



心身ともに疲れた日は
無理せずお惣菜を買う！
揚げ物は買った方が
経済的な場合も！

保護者会
疲れた夜は…
お惣菜！



両面肌着？
○ニクロに
作って欲しい

家中
極力マットは
置きません！

食洗機
なくてはならない
夫より…？

夫もたまに洗ってくれるけど、かなりの高確率で割ってしまう泣

ずらり

わが家の切り札！手抜きカード 大公開！



しんどい時、
ごはんだけ炊いて、
後はあるものを並べる！

しんどいな…
そんな夕どき
ごはん大会！



翌朝分も想定して多めに作り、
具が足りなくなったら豆腐などを追
い具。お味噌はポットと落とし、ほつ
たらかし。後はかき混ぜるだけ！



華やかな食卓なのに
皿数が少なくて洗い
物もらくちん！

鍋ごと料理で
ご馳走に！



夕飯の
汁物たっぷり
「追い具」前提

色違う？
間違いじゃなくて
オシヤレです！

疲れたヨ！
とにかく寝よう
寝ちゃいましょ！

家事に料理に子育てに、ママはいつだってフル回転！でも、ちょっと上手に手を抜いてみたら、時間や気持ちに余裕ができてラクになるかも？！そこで「その手があったか！」のアイデア満載、陽だまりスタッフの「手抜き」を紹介します。手抜き上等！日々を楽しく過ごすコツとして、気軽に取り入れてみて♪



二日たっていない
なければOKよ！

同じ色の靴下が見
当たらない履
かせちゃう。

「陽だまり」は逗子市子育てポータルサイト「えがお」とリンクしています



毎日
二日未済で
いいんじゃない？

電話きた！
苦手な親…戚？
子に託す！

ヨーイドン！
走ってもら
秘策です！

「見て見て！」を見て
いなかったとしても
「スゴイ！！」と笑顔
で対応。
子どもが大きくなると
「本当に見てた？」
とツッコミあり！

自分が疲れている時、
「向こうまで速く走れる
かな？」「ヨーイドン！」
で子どもだけ走ってもら
う。寝めちぎって何往
復かしてもらおう。



ごめんなさい！
みていなかった
でも「スゴイ！」

レトルトと
目玉焼きのせ
ロコモコ風！



たまにおにぎりの
具を変えたり。
今は子どもの好き
(なもの)を
優先！！

お弁当
同じおかずでも
嬉しいよ♪