

逗子で楽しい子育てを



子育て応援紙

# 陽だまり



特集

## とことん深掘り! 図書館大解剖

CONTENTS

- 子育て応援メッセージ ... 「逗子スポーツクラブ」コーチ 宇田川 明子さん
- シズオに聞いてみよう! ... 子どもの救急、休日や夜間診療
- こどものいるくらしメモ ... 子どもがグズグズ! 私のクールダウン方法



逗子のママたちが制作しています

表紙のイラストは桜山のKちゃん3才が描いてくれました♪

地域の方から



子育て応援  
メッセージ

「逗子スポーツクラブ」コーチ

### 宇田川 明子 さん



〈プロフィール〉  
逗子市田越川沿いにある「逗子スポーツクラブ」スイミングスクールのコーチ。ベビースイミングを始め、幅広い年代の方に、水泳の技能面だけでなく楽しさも伝えている。

みなさん、こんにちは! 逗子スポーツクラブでスイミングスクールのコーチをしている宇田川明子です。0才の赤ちゃんから大人の方まで、いつも水泳を通じて接しております。

特にベビースイミングに通っている赤ちゃんからは、たくさんの「パワー」をもらっています。私の元気がない時でも、子どもたちの何気ないしぐさやかわいい笑顔に「癒し」と「やる気」をもらっています。

しかし、実際の子育ては大変だと思います。夜泣きが始まると眠ることが出来ない日も多いことでしょう。プールに来れば赤ちゃんは適度に運動して疲れるため、よく眠ります。私も子どもをよくプールに連れて行きました。大変な子育てですが、一度プールなどでリラックスして肩の力を抜いてください。



パパ・ママが笑顔だと子どもも自然と笑顔になりますよ☆

### こどものいるくらしメモ

#### 陽だまりスタッフのクールダウン方法

子どものなかなか治らないグズグズ...  
みなさんはそんなときどうしていますか?

##### 無になる

心を無にして、野菜を切り刻みます。中でもセロリは、サクサク簡単に切れて音も心地良いのでオススメ! 気分転換もできて食事の準備も進み一石二鳥?!

##### 言葉に出す

運転中にかんしゃくが起きて何をしてもだめなとき、「無心、無心.....」とつぶやくと、心なしか平静を保って運転できます。イライラしたままの運転は危ないから、なだめられないけど仕方ない! と割り切ることもたまには大切。

##### 抱きしめる

何も考えず両手を広げ、子どもを抱きしめてみます。子どもが落ち着いてくるのがわかります。また自分子どもにも抱きしめられていることを意識し、一緒に癒されましょう。

##### 夫に当たる

夫に八つ当たり! イライラが爆発する要因は子どもだけにあらず。手が離せないからちょっと見てくれたら...自分の事ばかりしないでこれやってくれたら... わめいているのは子どもですが夫の影がチラつくのです...

##### ビデオに残す

こっそり携帯でビデオを撮ります。撮影することで気も紛れ、少し事態を客観視できる気も。子どもが落ち着いた後で一緒に見れば、家族で楽しめるお笑い動画です!

##### 外の空気を吸う

子どもと一緒に外に出て気分転換。逗子の自然豊かな空気を胸いっぱい吸い込んで、空を見上げて深呼吸をすると、こんなイライラなんてちっぴりだと思えたり。



☎ 問い合わせ先

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/>  
TEL 046-873-8011 FAX 046-872-2519  
Eメール [sunny@zushi-shakyo.com](mailto:sunny@zushi-shakyo.com)

📠 発行先

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/>  
TEL 046-873-1111 (代表)  
FAX 046-872-2519

※本誌に掲載された記事を複製、複数使用の際は上記へご一報ください。

いざというときに!

### 子どもの救急、休日や夜間診療

子どもの急な体調不良やケガ、とくに休日や夜間など病院が休診のときは判断に迷うこともありますよね。そこで判断の目安や相談先、休日・夜間の救急医療機関をまとめてみました。いざというときの参考にしてくださいね。

※以下の医療機関を受診する場合は、事前に電話連絡をお願いします。  
※表内の「休日」は、日曜日・祝日

逗子市の子育て  
Q&A  
シズオに  
聞いてみよう!

#### 一次救急医療機関

**逗葉地域医療センター**  
逗子市池子 字 浅敷戸 1892-6

内科(小児科)	休日▷ 昼間 10:00~17:00 夜間 20:00~23:00 平日▷ 昼間 なし 夜間 20:00~23:00
外科	休日▷ 昼間 10:00~17:00 夜間 20:00~23:00 平日▷ 昼間 なし 夜間 20:00~23:00
歯科	休日▷ 昼間 10:00~17:00 夜間 なし 平日▷ 終日 なし

※小児科については、内科の担当医が診察する場合があります。  
☎ 内科・小児科・外科:046-873-7752 / 歯科:046-873-2368

**横須賀市救急医療センター**  
横須賀市 新港町1-11

内科	休日▷ 08:00~24:00
小児科	平日▷ 昼間 なし 夜間 20:00~24:00
外科	土曜▷ 昼間 なし 夜間 17:00~24:00

☎ 046-824-3001 ※それぞれ担当医が診察

**鎌倉市医師会 休日夜間 急患診療所**  
鎌倉市 材木座 3-5-35 地域医療センター内

内科(小児科)	休日▷ 昼間 09:00~11:45 / 13:00~16:45 夜間 18:00~22:45 平日▷ 昼間 なし 夜間 19:00~22:45 土曜▷ 昼間 なし 夜間 18:00~22:45
---------	---

※小児科については、内科の担当医が診察する場合があります。  
☎ 0467-22-7888 ※上表の時間は、受付時間です。

#### 二次救急医療機関

※一次救急医療機関で対応できない時間帯などに受診  
※当日診察している病院名、実施している診察科目は消防署に問い合わせください。

内科 / 小児科 / 外科 / 整形外科	休日▷ 08:00~翌08:00
脳神経外科 / 産婦人科 / 耳鼻咽喉科	平日▷ 昼間 なし
眼科 / 皮膚科 / 泌尿器科	夜間 18:00~翌08:00

▷ 詳しい内容はQRコードから(逗子市HP「二次救急医療機関のご案内」)

#### その他の小児救急医療機関

※逗葉地域医療センター、または横須賀市救急医療センターが対応できない時間のみ受付。事前に電話連絡してください。

小児科	休日▷ 夜間 24:00~翌08:00 平日▷ 夜間 24:00~翌08:00
-----	--

☎ 046-823-2630

救急医療機関の時間外や判断に迷うときは...

☐ 逗子市消防署 ☎ 046-871-0119  
救急医療機関の時間外や、分からないことを相談できます。

☐ かながわ小児救急ダイヤル「#8000」  
夜間に判断に迷った場合の対処法や受診の必要性について、看護師等による電話相談を行っています。

※助言を行うものであり、電話による診断や治療を行うものではありません。  
相談受付時間: 毎日18:00~翌8:00  
○プッシュホン回線・ISDN回線・携帯電話から: #8000 と押してください  
○市外局番が042、ダイヤル回線、IP電話回線から: 045-722-8000

意識がない 呼吸困難 けいれんが止まらない 激痛 激しい出血  
大きな事故 等の場合は迷わず救急車を呼んでください!



逗子 えがお 検索  
<https://www.city.zushi.kanagawa.jp/egao/>



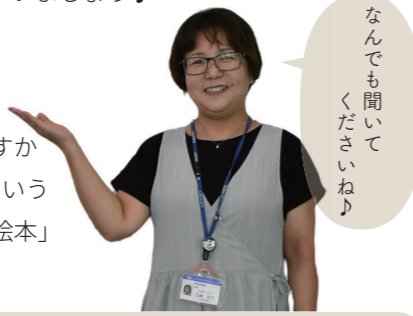
とことん深掘り!

# 図書館大解剖

「図書館を利用してみたいけど、どんなことをしているの?」「子どもと一緒にいきたいけど、静かにしてくれるかな...」ママ・パパのそんな疑問や不安を解決! 図書館を上手に利用して、親子の時間も自分の時間も、もっと充実させちゃいましょう♪

## ① 受付

図書館の利用方法はもちろん、「こんな絵本ありますか?」などの質問も大歓迎! 「保育園は楽しい場所という内容の絵本」「自分が子どものころに読んだこんな絵本」など、職員が全力で探してくれるそう!

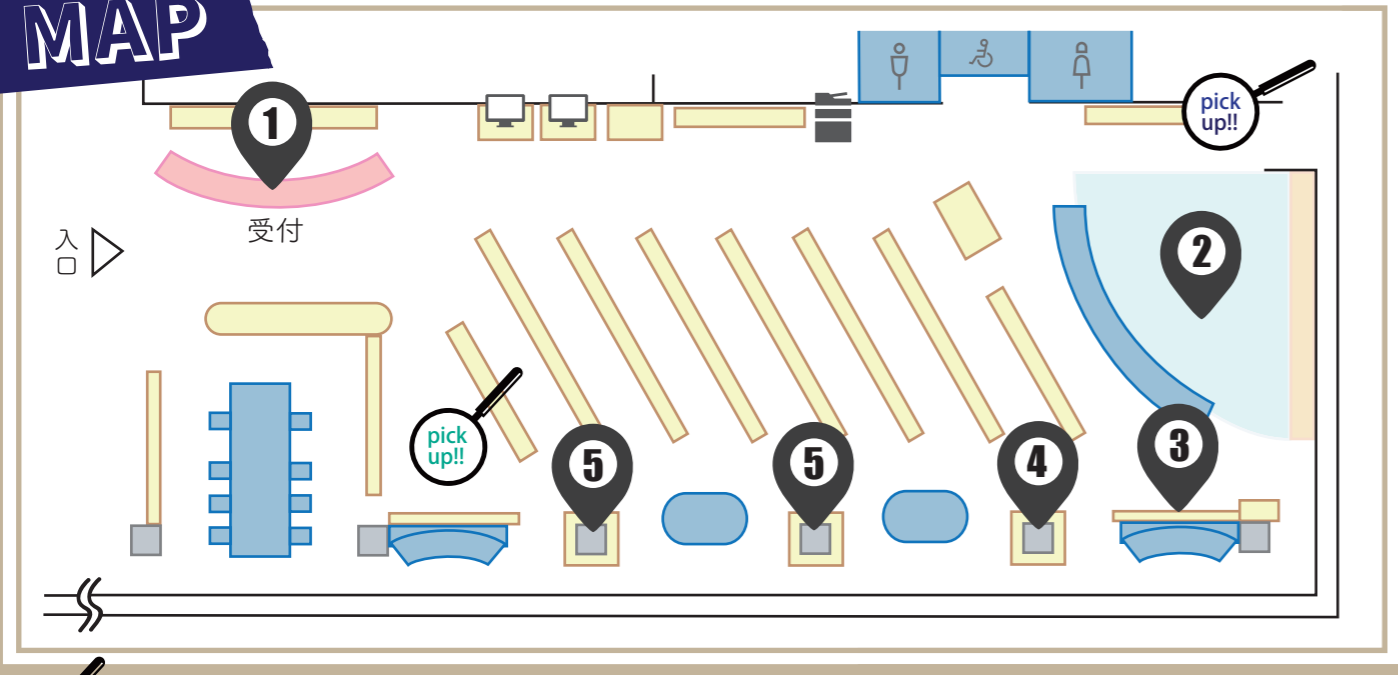


なんでも聞いてくださいな!

毎年開催しているイベント イベントについては受付でお問い合わせください。

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <b>年始▷お年玉福袋</b><br>キーワードによって2冊ずつ、中身が見えない福袋に。幼児・低学年・中学年・ヤングアダルトの4種類。 | <b>夏休み▷クイズラリー</b><br>図書館の本をつかってクイズに挑戦! 甘口6問、辛口6問。全部解けたらプレゼントあり! | <b>ハロウィン▷職員の仮装</b><br>毎年10月31日のハロウィン当日に限り、職員が仮装しています。なんと衣装は手作りのだそう! |
|---|---|---|

## MAP



pick up!! 大人にもオススメ!

## ヤングアダルトコーナー



小学校高学年から18才ぐらいまでが対象。暴力や性描写などの内容が載っていないものを図書館が選書しています。難しい漢字には読み仮名、余白が広い本文レイアウトなど読みやすい工夫がされています。名作から現代作家の作品まで幅広くあり、ママやパパなど大人が読む書籍としてもおすすめです。

## ② おはなしコーナー

各種「おはなし会」はここで開催! わらべうたであそぼう (0~1才の子どもと保護者) 第1木曜日 10:30~※事前予約制

「陽だまり」スタッフおすすめ!  
親子でスキンシップができ、子どもの嬉しそうなお顔が見れて楽しい! 子どもが喜んでわらべうたは家でやっても大ウケ。電車でぐずった時もちょっと機嫌が持ち直ってホッとしたことも多々。図書館のTwitterで動画を見ることが出来ます!

- おひざにだっこのおはなし会 (2~3才の子どもと保護者) 第3木曜日 10:30~
- わんぱくおはなし会 (4~6才の子ども) 第3木曜日 15:30~
- 土曜日おはなし会 (小学校低学年の子ども) 第1土曜日 14:00~

わらべうた以外は、きょうだいなど対象年齢通りでなくても、じっとしていなくても気にしないで大丈夫! 聞いていないようでも、ふいに集中してじっと聞き入ることもありますよ。また、長期休みごとの「小学生おはなし会」や年2回開催される「段ボール紙芝居」も人気です!



年齢別の図書館おすすめの「子どもと楽しむ絵本のリスト」はこちら!

## ③ 子育て情報コーナー & 英語絵本

様々な子育て情報満載! 「陽だまり」もここにあります。右の棚には、英語を始め、様々な外国語の絵本を揃えたコーナー。日本作家のポピュラーな絵本の英訳版や英語朗読などのCDがついたものもあります。



「陽だまり」スタッフおすすめ!  
おばけのてんぷら (CDつきえいごでよむ名作えほん) CDで英語音声が入るのでかけ流したり、一緒に読んでいました。「Ghost Tempura!」という響きも面白いので、小さい子でも楽しめて、英語絵本初心者ママにもオススメです。

## ④ 柱展示①

子育て支援センターのイベントのお知らせや、おはなし会で読んだ本を展示しています。



## ⑤ 柱展示②

1カ月ごとに内容が変わる展示コーナー。写真は8月に開催した、大きな木に子どもたちが折った昆虫などの折り紙を貼れるようにしたもの。参加型のものが多いので、ぜひチェックを!



「陽だまり」スタッフおすすめ!

無性に本を読みたくて衝動にかられる時、YAコーナーで読みたい1冊を手にとります。子どもが寝静まった時に美味しい紅茶とお菓子(夜中でも気にしない)で一息ついています。子どもの頃に読んだ小説が読みやすい仕様になっているものもあり、サクサク読めるのが良いです。

# 図書館と本の QUESTION & ANSWER

## Q1 年齢差のあるきょうだいへの読み聞かせ方法は?

A 一緒に読むなら下の子に合わせるのがいいでしょう。上の子に向けた絵本と一緒に読んでしまうと、話がわからなかったり、めくってしまったら、上の子が物足りないことも。下の子に合わせて読んで、上の子も下の子に読んであげている気分になって楽しめます。下の子が寝ているときには上の子だけに読んであげるなど、別々にケアしてあげるといいですね。

## Q2 館内で子どもが動き回ってしまいます...

A 一人で走り回ると高齢者の方にぶつかったりする心配があります。「うるさいから静かにして」ではなく、「危ないよ」と注意しています。それでトラブルになったらお互い嫌な思いになるのでそこは気をつけましょう。小さい子たちがわーっとなっているのは迷惑ではありません。

## Q3 借りた本を子どもが破損してしまったら?

A 専用テープで直すので、そのまま持ってきてください。汚してしまった場合は、何で汚れたかによって対応が異なるので状況を教えてください。修復できない等、状況次第で弁償いただくこともあります。借りたら破損していた場合も教えてもらったら嬉しいです。お子さんには「言葉を伝える文字や本は大切なもの」と伝えるなど、本の大切さを考えるきっかけにできると良いですね。

## Q4 子どもの読書。こんなことで困っています!

- ・図鑑しか興味をもたない
- ・同じシリーズばかり読んで他の本に目がいけない
- ・読んでる途中でページを戻したり、先をめくったりする

A 全然気にしないでいいですよ。無理に他の本を読ませなくても、ページ通りに読めなくても。子どもの興味を示すもの、赴くままに。図鑑も面白いですよね。一緒に楽しみましょう。同じシリーズばかり読むのは登場人物や絵の感じに安心するんでしょうね。それだけ読み込めるのなら読書の下地ができていると思ってOK。ページを戻したりめくるのは、今きつとめくるのが楽しい時期。読みたいとき、子どもに付き合う感じがいいと思います。

[メッセージ]

小さいときに限らず、この先も子どもが読んだ本をぜひご両親も読んでみてください。同じタイミングでなくても、「同じ本を読む」ことが大切です。子どもは、本の中のセリフや出来事をふとした瞬間に言ったりします。別々に読んでいたとしても内容が分かっていたらそのことに対して話ができ、親子の信頼関係にもつながります。「読んだことない」だとその話はしてくれないけど、読んでいたら話してくれたりして、本や漫画を通じてコミュニケーションが取れます。そして、お子さんと図書館に来たときはぜひ一緒に本を読んで楽しんでください。その体験は、お子さんの心にずっと残っているだろうから、その機会をぜひ図書館で体験してください。

今回ご協力いただいたのは...

返子市立図書館 司書 江崎 玲子 さん



図書館はルール、マナーを守って利用しましょう♪