

かかりつけのお医者さんを知っておこう

子どもは成長とともに活発になる分、ケガや病気には気をつけたいところ。
かかりつけの医療機関をここに記載して、思いがけない事態に備えよう。

医療機関名	電話番号	住 所

わが子の急な体調変化や誤飲による中毒などの症状が見られた場合は、
下記の相談窓口へ電話しよう！
看護師や医師などが家庭での対処法などについて、アドバイスしてくれるぞ。

福島県こども救急電話相談

【受付時間／毎日、午後7時～翌朝8時】

#8000
(固定電話ブッシュ回線・携帯電話)

024-521-3790
(固定電話アナログ回線など)

※病気の診断は行ってないので、相談員のアドバイスを参考に、病院への受診を判断しよう。

※携帯電話で「#8000」を利用した場合、お住まいの場所等により他県につながる場合があるので、そのときは、固定電話「024-521-3790」を利用しよう。

中毒110番

(公財)日本中毒情報センター

中毒110番は化学物質(タバコなど)、医薬品、動植物の毒などによって起こる急性中毒について、実際に事故が発生している場合に限定し、情報提供している。全国各地から電話可。(365日対応)

【つくば】9時～21時
029-852-9999

【大阪】24時間
072-727-2499

【タバコ専用電話】24時間
072-726-9922

こおりやま

KORIYAMA

必読!

素敵パパの 応援手帳

～ 家族へ贈る「ビッグ♥愛」～

発行 郡山市

編集 郡山市市民部男女共同参画課
〒963-8601 郡山市朝日一丁目23番7号 TEL.024-924-3351
市民編集員(五十音順・敬称略)
阿部 直樹、賀門 康博、高岡 アキ、富山 裕子、松山 恒夫

印刷 石橋印刷株式会社

発行日 平成26年12月初版発行
平成29年7月改定版発行

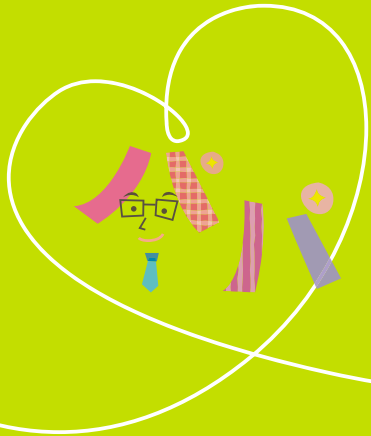
この印刷物は、環境にやさしいFSC®認証紙と植物油インキ、UDフォントを使用しています。



郡山市イメージキャラクター
がくとくん



がくとくんの妹
おんぶちゃん



になるあなたへ。

お子さんが生まれると、夫として、子を持つパパとして、また、家族を持つ一人の男性として責任を持つことになり、あなたの家庭や社会での役割はこれまで以上に大きなものへと変化していきます。

「妻からママへ。」女性は妊娠や出産をすると、さまざまな体調の変化などに戸惑い驚き、これまで普通だったことが苦しくて辛いと感じる時があります。

そんなママの変化に対してあなたができることはたくさんあり、それはママにとってとても大きな助けとなります。

あなたが家事や育児に積極的に取り組むことは、ママの力となるだけでなく、仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）を実現するとともに、喜びと充実感を得ることができ、そしてそれはあなたの家族の支えとなります。家庭生活に参画することは、あなた自身を成長させ、幸福な家庭生活を送ることを約束するものとなるでしょう。

本書は、家事や育児に取り組もうとするそんなあなたの一助となるよう作成されました。

胸には家族への愛を、手にはこの本を持って、さあ、あなたの挑戦を始めましょう！！

目次

妊娠編

- P 3 妻が妊娠！俺は変身！カジダン(家事男)・イクメン(育男)へ！！

出産編

- P 5 出産のとき。落ち着いて備えよう。
P 6 こんにちは、赤ちゃん♥
子育てライフのスタートと産後ママのケア。

育児編

- P 7 [0歳] 赤ちゃんの成長はあっという間。
我が子とふれあって、その一瞬を永遠の経験に。
P 9 おむつ交換とお風呂はパパの育児のはじめの一步。ひるまず進め！
P10 [1歳ごろ] 初めて迎えるお誕生日。健やかな成長を願って。
P11 [2歳ごろ] 子どものイヤイヤ期は、俺のイライラ期?!
P12 [3~4歳ごろ] イッチョマエになってきた我が子。
親として“しつけ”も気になる年頃。
P13 [5~6歳ごろ] 子どもの世界は広がってゆく。
上手に広げてあげよう。

家事編

- P14 デキる男の家事のポイント！ —ママも惚れ直す、俺の家事カー
P15 パパのための料理教室 —郡山ブランド認証産品を使ってパパごはんを作ろう！—

父親心得編

- P17 パパの決意表明！ —妻と我が子へ愛を込めて—
P18 不慮の事故から我が子を守れ！
P19 子どもと一緒に思いっきり遊ぼう！

ワーク・ライフ・バランス

- P21 仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）ってナニ？
P22 育児休業。パパも取得できるんだぜっ！
裏表紙 かかりつけのお医者さんと救急電話相談

妻が妊娠！俺は変身！

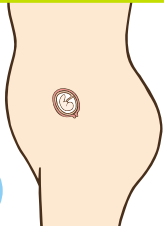
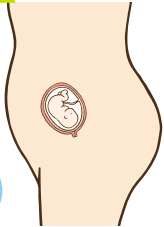
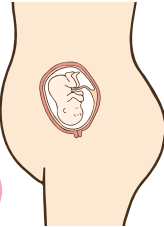
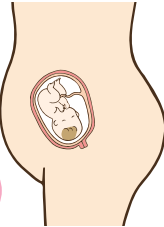
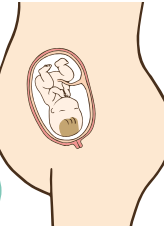
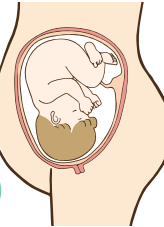
カジダン(家事男)・イクメン(育男)へ！！

妊娠中のママには、心身に様々な変化が訪れる。つわりやだるさ、気持ちのイライラなど、とても不安定な状態だ。やさしくいたわってあげよう。

ママをサポートするため、ママの状態をよく知って、パパは家事に積極的に取り組んでいこう！

妊娠期間中は、あなたがパパへと成長するための大切な時間でもあるのだ。

妊娠初期～後期 ママと胎児の変化

<p>初期 2か月</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・つわりが始まる ・月経が止まる 	<p>初期 4か月</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・つわりがおさまる ・おなかが少しふくらむ 	<p>中期 6か月</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・胎動を感じる ・おなかのふくらみが目立ってくる 	<p>中期 7か月</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・足にむくみが出る ・便秘になりやすくなる 	<p>後期 8か月</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・動悸、息切れなどを感じる ・疲れやすくなる 	<p>後期 10か月</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・おなかが前に突き出る ・トイレが近くなる
---	--	--	--	---	---

パパがすべきこと



たばこはママの近くではや早産、乳幼児突然死症候

絶対に吸わないこと！たばこの煙には、たくさんの有害な物質が含まれ、受動喫煙は流産群などと関係することが知られている。

妊娠初期

- 1 上記のように、ママの心身の変化があることを理解しよう。
- 2 流産をしやすい時期なので、重い荷物を持ってあげるなど気遣ってあげよう。
- 3 妊娠や出産について情報を収集し、自分自身もパパになる準備をしよう。
- 4 ママは精神的に不安定になることもあるので、話を聞いてあげよう。
- 5 積極的に家事に取り組み、ママを助けてあげよう。



妊娠中期

- 1 母親教室をママと一緒に受講しよう。母親教室では、妊娠中の生活やお産の経過、先出産を迎えるママはもちろん、パパにもとても役立つぞ。(問い合わせ: こども支援課 母 子保健係 024-924-3691)
- 2 ママの体調が落ち着いてきたり、育児用品などの買いたら、ママと一緒に散歩をし物に出かけよう。
- 3 ママと一緒に赤ちゃんの名前の候補を考えよう。
- 4 ママが安定期に入ったら、自分もリフレッシュタイムを作ろう。

妊娠後期

- 1 ママはお腹が大きくなり、ちょっとした身の回りのことも困難になる。ママを気遣い、助けてあげよう。
- 2 里帰り出産を行う場合は、帰省のための準備をしよう。もちろん、お世話になるママの家族へのあいさつも忘れずに。
- 3 入院・出産の準備についてママと確認しておこう。
- 4 出産予定日を過ぎても焦らず、ママの不安を少なくする気遣いをしよう。

先輩ママの声 ～この声を聞けば夫婦円満間違いナシ！？～

ママがニコッとした



パパの言動

- お腹を触りながら赤ちゃんに話しかけてくれた♥
- 「辛いね、大変だね」と気遣ってくれた♥
- 妊娠後期のつわりがあったので、心配して私の好きなものを買ってきてくれたり、お風呂に毎日一緒に入ってくれた♥

- 「オレがやるから、休んでいいよ」という一言♥
- 体調が思わしくなくて、愚痴っぽくなくても何も言わないで話を聞いてくれた♥
- 私とお腹の子を常に第一(体調が悪いとき、家事

- でいいよ」という一言♥
- 愚痴っぽくなくても何も言わないで話を優先にして気遣ってくれるところ♥や身の回りのことを全てやってくれた)

ママがイラッとした



パパの言動

- 禁煙できなかった！
- 心配しすぎる！
- 「太った」という発言！
- つわりで気分が悪いのに、友人を部屋に招いて長居させた！
- お酒を毎日飲んでた！
- 帰りが遅い！
- 家事を代わってくれなかった！

出産のとき。 落ち着いて備えよう。



臨月（妊娠36～39週）を迎えると、ほとんどのママには次のような出産の兆候が現れる。いつお産が始まってもいいように、しっかりと準備をしよう。

おしるし 血性のおりものが少量みられ、このあと1～2日で陣痛が始まる。

破水 子宮口が胎児の頭が通れるくらいに開いたときに起こるが、その前に破水することもある。破水したら、すぐに病院へ連絡しよう。

陣痛 おなかが張って、腰にも響く状態が、一定の間隔で規則的に起こる。この子宮の収縮が10分おきの間隔で起こると、陣痛が始まったことになる。

パパがすべきこと



- 1 お産に必要な物は、あらかじめ確認し、家族みんなが分かる場所にまとめておこう。
- 2 必要な物は病院によって多少違いがあるので、事前に聞いておこう。
- 3 病院や実家、タクシー会社などの連絡先をしっかりと把握しておこう。
- 4 陣痛で苦しそうなときは、腰や背中をさすってあげるなど、痛みが和らぐように気遣ってサポートしてあげよう。

先輩ママの声 ～ママが感謝した陣痛や分娩時のパパのサポート例～



- 汗を拭いて、飲み物を飲ませてくれた♥
- 分娩時にずっと手をつないでいてくれた♥
- 以前から情報誌を読んで出産について勉強してくれて、陣痛時には、声をかけてくれたり飲み物を飲ませてくれた♥
- 出産まで管理入院だったが、毎日仕事を終えてから病院まできてくれた事で不安が解消された♥
- ずっとそばにいてくれたので、それだけで頑張れた♥
- 陣痛時に、腰をさすってくれたり、マッサージしてくれて助かった♥

こんにちは、赤ちゃん♥ 子育てライフのスタートと産後ママのケア。

出産後、母体が妊娠前の状態に戻るまでの約6～8週間を「産褥期^{さんじょくき}」といい、この期間は十分な休養をとる必要があることに留意しよう。

また、出産後のママは、ホルモンバランスが大きく変動するため、精神的に不安定になることがあり、一時的に気持ちが落ち込む、いわゆる「マタニティブルー」になることがある。一過性であるものの、疲労やストレスが重なると、長引くこともあり、「産後うつ」になる可能性もあるぞ。

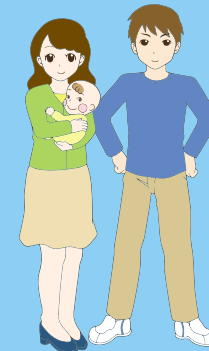
そうならないよう、積極的に家事・育児に携わり、ママを少し楽にしてあげて、コミュニケーションをとって精神的にも支えてあげよう。

パパがすべきこと



鉄！則 ママが育児不安におちいる最大の原因は、孤立することだ。ママをひとりぼっちにせず、ねぎらいの言葉をかけたり話を聞いてあげて、精神的に支え、いたわることが大切だ。仕事などであまり育児にかかわれない場合であっても、ママとはよく話し、ふたりで育てていくという意識を持つべし。

- 1 出産という大仕事を終えたママに、心からのねぎらいと感謝の言葉を伝えよう。
- 2 出産したら、必要な人に知らせよう。
- 3 退院するママと赤ちゃんを迎える準備（家の掃除、育児用品の整理など）をしよう。
- 4 退院に付き添って、荷物の整理や入院費用の精算などをしよう。
- 5 ママの心身の疲労を理解し、休養させてあげよう。
- 6 ワーク・ライフ・バランスに努め、なるべく早く帰ってママのサポートをしてあげよう。（ワーク・ライフ・バランスについては、P21参照）
- 7 出産に伴う各種届出をしよう。
- 8 赤ちゃんの沐浴やおむつ交換などを積極的に行おう。
- 9 1か月健診にママと一緒にいこう。



0歳

赤ちゃんの成長はあっという間。 我が子とふれあって、 その一瞬を永遠の経験に。

赤ちゃんの成長はとても早く、毎日いろいろな変化があり、そのことに日々感動することが多いだろう。

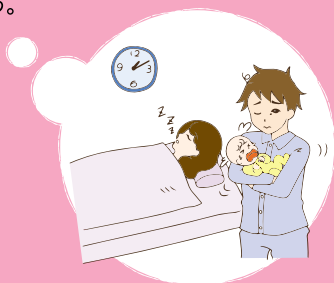
下の表は、出生後から1歳までの赤ちゃんのからだや言葉の理解などの変化を表したものだ。

赤ちゃんの発達には個人差があるので、よその子と比べず、焦らず、慌てないこと。心配や不安がある場合は、こども支援課母子保健係（TEL024-924-3691）に相談しよう。

	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	12か月
からだ		首がすわる								少しだけ(2秒)ひとりで立つ		
			寝がえり					ひとりですわる				
		ガラガラをにぎる							はいはいをする			
言葉と理解など			ものに手を伸ばす									
						両手に積み木を持つ						コップで飲む
			「アー」「ウー」など声を出す									
		声を出して笑う		パ、ダ、マなど言う			意味なく「パパ」など言う					意味ある単語が1語でくる
												欲しいものを示す

パパがすべきこと

- 1 休暇を取得したり、早い帰宅を心掛けよう。
もちろん、育児休業取得も検討すべし。(P22参照)
- 2 夜泣きや夜間のミルクは、ママに任せきりにせず夫婦で分担しよう。
- 3 ママがゆっくり休める時間を作ってあげよう。
- 4 離乳食作りにチャレンジしてみよう。(P15参照)
- 5 積極的に赤ちゃんと遊んでスキンシップをとろう。
- 6 「初めてのパパママ教室」(P8参照)などにママと一緒に参加してみよう。



初めての
パパママ教室
ホット!ほっと!赤ちゃんサロン



郡山市では、初めての赤ちゃん(生後4か月頃まで)がいるパパ・ママ・ご家族の方を対象に、育児教室を開催しています。この教室では、運動療法士による「赤ちゃんとのスキンシップ」、小児科医の「赤ちゃんの病気や予防接種についての講話」などのほか、グループワークなどで同じ月齢のお子さんを持つお父さん・お母さん方との交流の時間も設けてあります。日頃感じている子育ての悩みや育児に関する情報を皆さんでお話してみませんか?

皆さまの参加をお待ちしております。

お問い合わせ こども支援課母子保健係 TEL 024-924-3691
ウェブサイト▶ <http://www.city.koriyama.fukushima.jp/222000/ninshin/umaretara.html>

おむつ交換とお風呂はパパの育児のはじめの一歩。ひるまず進め!

おむつ交換

「うち」と聞いてひるんでしまうあなた。

うちをなめてはいけません。(「侮ってはいけません」という意味。念のため。)

うちは、赤ちゃんの健康状態を知るための大切なバロメーター。うちの色や形状で赤ちゃんの現在の健康状態がわかり、病気の早期発見にもつながるぞ。

母子健康手帳には、「便色カード」がついているので、色を比べるときに必ず使うようにしましょう。愛するわが子の健康を願うなら、積極的かつこまめにむつ交換すべし!

紙おむつ

- ①新しいおむつを準備する
すぐに交換できるように開いておく。
- ②おむつをはずす
- ③汚れを拭く
女の子は、感染症予防のため、前から後ろに拭く。
- ④新しいおむつをつける
きつく締めないように注意。
- ⑤手を洗う
石けんを使って、よく洗う。

布おむつ

- ①新しいおむつを準備する
男の子は前を二つ折りに。
女の子は後ろを二つ折りに。
- ②おむつをはずして汚れを拭く
紙おむつと同じ。
- ③新しいおむつをつける
新しい布おむつをあてて、おむつカバーをす。カバーはおへその下でとめる。

お風呂

お風呂は、赤ちゃんのお肌を清潔に保つためにもとても重要だ。

赤ちゃんは新陳代謝が盛んで汗っかき。毎日お風呂で体をやさしく洗ってあげよう。ちなみに、赤ちゃんのお肌はいつも「すべすべ!」とか、「つるつる!」なんてイメージを持っていたらチョット違う。生後2~3か月過ぎてから思春期前で、子どもの肌は乾燥しやすいので覚えておこう。

- ①ベビーバスなどにお湯をはる
お湯の温度は夏が38度、冬は40度が目安。
- ②ゆっくりとお湯につける
ガーゼなどを体にかけてあげながら、お湯をやさしくかけてあげる。
- ③あらう
顔→頭→体→背中→おしりの順に洗う。手のひらも忘れずに。顔はガーゼで軽く拭くだけでもOK。
- ④体をタオルで包んでミルクをあげる
服を着せたら、母乳かミルクをあげる。

1 歳ごろ

初めて迎えるお誕生日。健やかな成長を願って。

満1歳ごろには、赤ちゃんの体重は生まれた時の約3倍、身長は約1.5倍に。運動機能も発達し、つたい歩きからひとり歩きができるようになってくる。

さらに、大人の言うことが分かるようになり、身振りや指差しなど、自分の意思を親しい大人に伝えたいという欲求が高まり、「パパ」「ママ」などの単語を話し始めるようになる。

パパがすべきこと

- 1 好奇心が旺盛で動きも活発になるので、誤飲や転落などの思いがけない事故には十分注意しよう。(P18参照)
- 2 言葉や離乳などについて、他の子と比べることはしないこと。個人差があるものだということを理解しよう。
- 3 絵本の読み聞かせなど、一緒の時間を作って親子の絆を深めよう。
- 4 いろいろな物をさわったり動かしたりするので、いたずらをしているように感じるが、おおらかに遊ばせてあげよう。ただし、危険なことをしたときは、優しく、しっかり言い聞かせること。少しずつ理解していくぞ。

歯みがきトレーニングスタート!

~目指せ、歯磨きマイスター~

生後6~9か月頃には、乳歯がははじめ、その時期に応じたケアが必要になってくる。乳歯は抵抗力が弱く、あっという間に虫歯になってしまうので、ピカピカ健康な歯を守るには、パパのチカラと家族の協力がとても大切だ。

- ①ポイント
1歳ごろから一緒に歯磨きする習慣を。子どもは真似っ子上手なので、パパの歯磨きをたくさん見せてあげよう。おもちゃや人形を使ってみるのも効果的だぞ。
- ②ポイント
仕上げ磨きは、パパのおひざの中でやってみよう。「素早く、手早く」が合い言葉。歯ブラシはえんぴつを持つように、力を抜いて。
- ③ポイント
むずかかって歯磨きを嫌がる場合でも、虫歯にならないように夫婦の協力作業で磨いてあげよう。もちろん、終わったら褒めるのを忘れずに。

2

歳ごろ

子どものイヤイヤ期は、俺のイライラ期？！

2歳ごろになると、子どもは何でも自分でやりたがるようになる。そうすると、まだ言葉で自分の気持ちを上手に表現できないので、「イヤ」が多い時期になってくる。

また、思いどおりにならないと、ダダをこねたり、泣きわめいたり、親としてはわがままに感じて育児に苛立つこともあるだろう。

この頃の子どもにガマンは難しいものだと理解して、パパは感情的に叱らず、おおらかに、ゆったりとした気持ちで子どもと向き合って、根気よく言って聞かせよう。

パパがすべきこと



- 1 「イヤイヤ」は、子どもの自立心の現れだ。イライラせず、心に余裕を持って子どもの言い分を聞いてあげよう。
- 2 危険なことをしたときは、子どもがかんしゃくを起こしても、すぐにやめさせる。子どもの気持ちが落ち着いてから、よく話して聞かせること。

パパと一緒に着替えしよう。



2歳ごろには自分で着替えができるようになるので、やさしく教えてあげよう。上達したら、着替え競争をしてみるのも楽しいぞ。



3~4

歳ごろ

イッチョマエになってきた我が子。親として“しつけ”も気になる年頃。

3歳ごろになると、たどたどしくも、自分の気持ちを言葉で表現することができるようになってくるので、よく話を聞いてあげよう。

自意識も芽生え、恥ずかしがったりすることも。

ほかにも、お友だちと一緒に鬼ごっこなどのルールのある遊びもできるようになり、少しずつ相手の立場もわかるようになって、ガマンや人に譲ることもできるようになってくるが、その一方でけんかも増えていく。

また、身の回りのことはかなり自分でできるようになってくるので、ずいぶんイッチョマエになる年頃だ。

パパがすべきこと



- 1 健診やけが、病気などに対応する時間を作ろう。
- 2 保育所や幼稚園行事などに参加してみよう。家の外での子どもの様子を確認できるチャンス！
- 3 子どもの生活習慣のために、「しつけ」はとても大切なことだ。ママとよく話し合っ、子どもの成長に合わせて対処していこう。
- 4 公園などで、思い切り体を動かして遊んであげよう。ただし、子どもから目を離さず、けがや事故には十分注意すること。

“しつけ”について

子どもは心身の発育により、自意識が芽生え、行動が活発になってくる。同時に、時折ダダをこねたりわがままを言って、親を困らせてしまうもの。

子どもの成長の過程で、個人差はあるものの、これらのことは多くの子どもたちとその親が経験することだ。3歳ごろになると、子どもは言われていることを理解できるようになるため、この時期のしつけが大切といわれている。

しつけの際に、注意しなければならないのは、感情的に叱ってはいけないということ。心や身体を傷つけるような行為は、しつけではなく、虐待につながる可能性がある。

子どもは1度でできないのは当たり前。

根気強く何度でも教えてあげよう。

できるようになったら、たくさんほめてあげることが大切だ。

子どもは、そんなパパが大好きになっているはずだ！！



5~6
歳ごろ 歳ごろ

子どもの世界は広がってゆく。 上手に広げてあげよう。



5歳ごろになると、日常での生活習慣はほとんど自分でできるようになって、自分で考え、判断する力が培われてくる。自分や他の人を批判する力が生まれるのもこの頃。パパは油断していると、我が子にタジタジ…、なんてことも？

心の成長も著しく、ほかの人の異なる考えを認めたり、いたわりと思いやりの気持ちが芽生え、社会生活に必要な基本的な力が身に付く。さらに他人の役に立つことを嬉しく感じるといった実に頼もしい成長が見られる。

6歳ごろになると運動機能は更に発達。跳び回るように体を動かし、思考力や認識力も高まって、子どもの世界はどんどん広がってゆく。

パパがすべきこと



- 1 興味のあるものを、工夫しながら作ることができるようになるので、身近にある材料（段ボール、紙の容器など）を使って子どもと一緒に物を作ってみよう。
- 2 体の成長だけでなく、「～ができるようになった。」といった能力の成長にも目を向けて、何かをできるようになったら、たくさん褒めてあげよう。
- 3 決まりやルールのある遊びを好むので、ゲームなど、競争をして勝負をしてみよう。ただし、アツくなりすぎて、パパは本気で勝ちにだけはダメだぞ。
- 4 社会生活や共同生活をしていく上でのルールを教えよう。そして、ルールを破ったときの責任や、時には叱られるということをしっかり伝えてあげよう。

小学校入学に向けて、就学時健康診断を受けよう。

小学校入学前に実施される「就学時健康診断」。「学校保健安全法」に基づいて、子どもが健康で楽しい学校生活が送れるように、あらかじめ健康状態を把握し、必要に応じて就学についての相談・案内等を行って入学に備えてもらうために、毎年10月に各小学校で実施されている。学校によって健診日等が異なるので、市ウェブサイト（9～10月に掲載）や入学通知書等で日時を確認しておこう。

なお、入学通知書は、毎年10月1日に対象となる子どもを持つ保護者宛てに発送される。

就学時健康診断についてのお問い合わせ

郡山市教育委員会学校教育課 Tel. 024-924-3421

デキる男の家事のポイント！ - ママも惚れ直す、俺の家事力 -



家事を上手にこなすポイントは、「楽しむ」こと。やらされ感があると、やる気が出ないばかりか、せっかくだけやり遂げた仕事も荒っぽく雑なものになってしまう。

家族で上手に家事をシェアして、ママを助けるとともに、あなた自身の生活力も身に付けよう。家事と育児は、マネジメント能力を問われる。

あなたの家事におけるこだわりを見つけながら、デキる男になろう。
家事のデキる男は仕事もデキる！？



ゴミ出し

ゴミ捨て場へ持って行くだけではゴミ出しをしたとは言えない。ゴミ箱から「取り出す・まとめる・（新しい袋を）セットする」をこなして初めてゴミ出しミッションの完了だ！



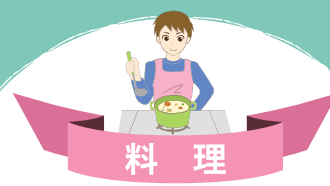
掃除

日ごろからこまめに掃除しておくのが重要。特に、「トイレ、お風呂、台所」などの水回りはカビや悪臭が発生しやすいので気を付けよう。トイレやお風呂の掃除は一苦労。でも、ピカピカになった爽快感がタマラナイぞ！



洗濯

洗濯の基本は、「洗って、干して、しまい込む」。まずは、洗濯機の機能を確認して、洗濯物によって最適な洗い方があることを知ろう。干すときには、シワをのばして洗濯物同士がくっつかないように注意が必要だ。そして、乾いたらキチンとたたんでいつもの場所へしまっておこう。ママが泣いて喜ぶかも？！



料理

料理は、後片づけまでやって、コンプリート！「作って、食べて、片づける」までが料理だ。ちなみに、洗い物も後片づけのうちだぞ。もちろん、一人で全部やるのは大変なので、家族みんなですぐに上手にシェアしよう。

パパのための料理教室

-郡山ブランド認証産品を使ってパパごはんを作ろう！-

ここでは、郡山ブランド認証産品を使った調理例を紹介。自分で料理する楽しさを知って、パパ料理長になろう！

郡山ブランド認証産品とは…郡山市は、明治初期の安積開拓と猪苗代湖からの水を引いた安積疎水の開さくによって、豊かな「水」と肥沃な「大地」に恵まれ、多様な地理的・気候的条件の下、歴史・文化に育まれた産品が数多く産み出されています。これら、優れた郡山市の産品を市民のみならずとも掘り起こし、市民一人一人が自信と誇りを持って郡山市のブランドを確立します。さらに、この郡山ブランド認証産品を広く全国に発信し、販路拡大を通して、郡山市のイメージアップと併せて地域産業の振興を図ります。

郡山の特産品を使った妊婦のための料理

布引高原大根としらす丼



<材料> (1人分)

- ・布引高原大根(根) ……長さ5cm分(80g)
- ・布引高原大根(葉) ……3本
- ・しらす ……大さじ3強(20g)
- ・しいたけ ……1/2枚(8g)
- ・ごはん(あさか舞) ……茶碗1杯
- ・温泉卵 ……1個
- ・白すりごま ……大さじ1/2(7g)
- ・かつお節(小分けパック) ……1/2パック(2.5g)
- ・ポン酢又はしょうゆ ……適量
- ・ごま油又は油 ……少々

<作り方>

- ①大根は根の部分は皮をむき、すりおろす。葉はみじん切りにする。しいたけは、半分に切り、薄切りにする。
- ②フライパンにごま油をひき、しらす(塩分が気になる時には、さっと湯通しする。)を炒め、大根の葉としいたけを加えさらに炒める。大根の葉・しいたけに火が通ったら、すりごま・かつお節を加える。
- ③ご飯を器に盛りつけ、②をのせ、最後に温泉卵を真ん中にのせる。大根おろしには、ポン酢(又はしょうゆ)を混ぜて添えるか上に乗せてできあがり。食べる時には大根おろしを全体に混ぜてたべよう。

※温泉卵はスーパー等で簡単に手に入るが、入手できない場合には大根おろしをたっぷりにして温泉卵がなくてもOK。

大根の葉の部分には、胎児の発育に役立つ葉酸が多く含まれているので、捨てるに使用おう。



郡山の特産品を使った幼児のための料理

御前人参とかぼちゃのパンケーキ



<材料> (1人分)

- ・御前人参 ……1/5本(40g)
- ・かぼちゃ ……5cm角1切れ(40g)
- ・ホットケーキミックス ……1/2カップ強(55g)
- ・牛乳 ……大さじ1と1/2(25g)
- ・卵 ……1/2個(25g)
- ・バター又は油 ……適量
- ・メープルシロップ ……適量
- ・生クリーム ……適量

<作り方>

- ①人参はすりおろす。かぼちゃは、皮つきのまま1cmの角切りにし、レンジにかけ、やわらかくする。(600w 1分程度)
- ②卵・牛乳をよく混ぜ、さらに①の人参とあらホットケーキミックスを混ぜ合わせる。熱をとったかぼちゃを加え、混ぜ合わせる。
- ③②をバター又は油をひいたフライパン又はホットプレートにお玉で流し入れ、両面きつね色になるまで焼く。
- ④③をお皿に盛りつけ、お好みでメープルシロップや生クリームを添えてできあがり。

人参に含まれるビタミンAは、皮膚や粘膜を健康に保つ働きがある。

ハチミツを与えるのは1歳を過ぎてから

1歳未満の赤ちゃんがハリナス症にかかることがポツリナス菌は熱に強いハチミツやハチミツ入り絶対、与えないでくだ

さいます。チミツを食べることによって、乳児ボツリナス症に罹ることもあります。なので、加熱調理では死にません。りの食品はさいます。

布引高原大根

湖南町布引高原の夏の涼やかな気象条件を生かし、栽培されている大根です。大地の恵みをたっぷり含んだみずみずしい味わいで、全国にもその名が知られています。



御前人参

郡山農業青年会議所の会員が中心となり作参です。フルーティーな香りと甘さが自慢く、芯まできれいなオレンジ色をしていま他、ジュースにしても美味しく、イカ人



付けている秋冬人でカロテン含量も高です。従来の加熱料理参にも合います。

郡山の特産品を使った離乳食

梨ソースがけヨーグルト(離乳食中期～)



<材料> (1人分)

- ・特選郡山梨 ……1/10個(30g)
- ・プレーンヨーグルト ……大さじ2(32g)

<作り方>

- ①梨はすりおろし、小鍋に入れ火にかけて水分をとばし、トロっとするまで煮詰める。
 - ②プレーンヨーグルトのうえに①の梨をかけてできあがり。
- *離乳食初期は、梨をすりおろし、湯冷まして2～3倍に薄めよう。
*離乳食後期は、梨の半分をすりおろし、半分は1cmの角切りにする。すりおろし・角切り・水を混ぜ、角切りの梨が柔らかくなるまで煮詰め、ヨーグルトの上にかける。
*季節によって梨がないときは、りんごやバナナで代用しよう。



食物アレルギーに注意!!

離乳食を食べさせた時に、赤ちゃんが体に入った食べ物に反応して、いつもと違った様子(皮膚が赤くなったり、かゆくなったり、湿疹や下痢・嘔吐など)になった時にはアレルギー反応が疑われるので、迷わず医療機関を受診しよう。

皮膚の症状

カサカサ、ポツポツなど

目の症状

目が赤い、まぶたがはれるなど

呼吸器の症状

ゼイゼイする、激しいせきやくしゃみなど

消化器の症状

おう吐、下痢など



特選 郡山梨

熱海町は明治時代から100年以上の歴史を持つ、梨の産地です。熱海町を中心に幸水、豊水、二十世紀等が栽培されており、光センサーの導入により、みずみずしく糖度の高い(12.5度以上)品質が自慢。



子どもと一緒に 思いっきり遊ぼう！

子どもとの絆を深め、よりよい関係を築くためには、『遊び』は欠かせない。子どもにとって、『遊び』は『学び』とともに重要なことだ。

パパも童心にかえって、我が子と思いっきり遊んであげよう。

ここでは、パパも子どもも楽しめる遊びをいくつか紹介するぞ。

あくまで例示なので、遊び方は何でも良い。

大切なのは、子どもと直接触れ合って、笑顔で楽しむこと！



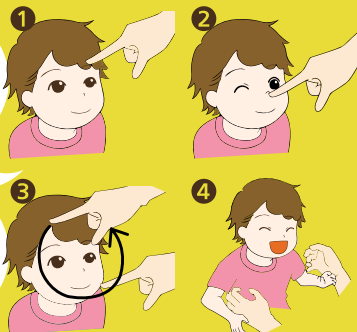
0~2
歳ごろ 歳ごろ

わらべうた遊び

にんどころ

子どもはコチョコチョコくすぐられるのが大好き。このわらべうたで顔のあちこちを指さしながら優しくくすぐってあげよう。

ここは とうちゃん
にんどころ
ここは かあちゃん
にんどころ
ここは じいちゃん
にんどころ
ここは ばあちゃん
にんどころ
だいどうだいどう〜…
こちょこちょこちょ〜



2~3
歳ごろ 歳ごろ

わらべうた遊び

ちびすけ どっこい

2歳ごろになると、運動機能の発達とともに、足腰がしっかりしてくるので、すもうなどの力くらべが好きになる。子どもと楽しく遊ぼう。



3~6
歳ごろ 歳ごろ

パパの体でアクロバット！

パパの体を使って、華麗な宙返り。くるりんと体を一回転させる感覚はとても楽しくて、子どもも大喜び。

- ①子どもと向かい合ってしっかりと両手を握り、腕をのばしてひっぱりあうように立つ。
- ②腕をそのままに、パパの体を階段をのぼるように、足からお腹へと、のぼらせる。
- ③最後にクルッとふんわり宙返り。



外遊び

外遊びはやっぱり楽しい！近所の公園などに行って、すべり台やシーソーなどの遊具を使って遊ぼう。鬼ごっこやかけこはパパの運動不足の解消にも最適かも？

ほかにも、広い場所でボールを使ってサッカーやボウリングなどをして遊んでみよう。

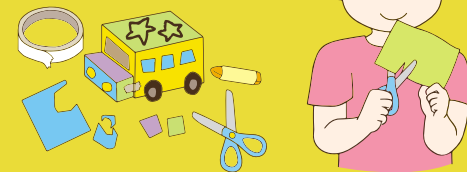


工作しよう！

5〜6歳ごろには、手先が器用になってくるので、はさみを上手に使えるようになる。

段ボールやティッシュの空き箱、折り紙などを使って工作してみよう。

もちろん、はさみでケガをしないよう、注意して。



仕事と生活の調和 (ワーク・ライフ・バランス)ってナニ?



「『仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）』とは、人々が、仕事に対してやりがいや充実感を感じつつその責任を果たしながら、家事や育児などの家庭生活や地域生活などの様々な活動を行えるような、調和のとれた状態」をいう。

ワーク・ライフ・バランスを進めることは、人々のライフステージに応じたいろいろな働き方を選べるようになることができようになり、そのことは、社会に元気と活力を与える大きな力となる。

働き手だけではなく、会社としてもワーク・ライフ・バランスに取り組むことはとても大切だ。会社が、これを機会に社員の働き方を見直すことは、社員のやる気を高め、優秀な人材の確保へと繋がる効果がある。特に、人材確保が困難な中小企業において、そのメリットは大きいといえる。

男性が仕事だけでなく、家事・育児に積極的に取り組むことは、女性が働きづけることを支援し、安心して子どもを産み、育てられる環境づくりにも繋がる。このことは、少子高齢化社会への対策としても、とても効果的であるといえる。

ワーク・ライフ・バランス実践への3つの心得

1 制度を活用しよう！

育児休業などの法律で定められている両立支援の制度があり、会社によっては、法律を上回る制度を持つ場合もあるので、夫婦それぞれ、確認しよう。



2 時間管理を工夫しよう！

日頃から仕事をする際には、優先順位を意識しよう。スケジュールを細かく考え実践することで無駄を省き、効率よく仕事を進めることができる。

ほかにも、一人で仕事を抱え込まず、同僚や部下などに、任せることができることは任せて、自分の時間を作り出すことが重要だ。

3 理解者や支援者を増やそう！

日頃から仕事に対する段取りを整えておくことが重要だ。上手に仕事を進めていくことで、育児に伴う急な不在時などがあっても、周囲に安心感を与えることができ、支援者・理解者が増えていくはず。

また、育児や介護など、お互いの生活を尊重し、助け合いながら業務を進められる関係を築こう。

育児休業。パパも取得 できるんだぜっ！



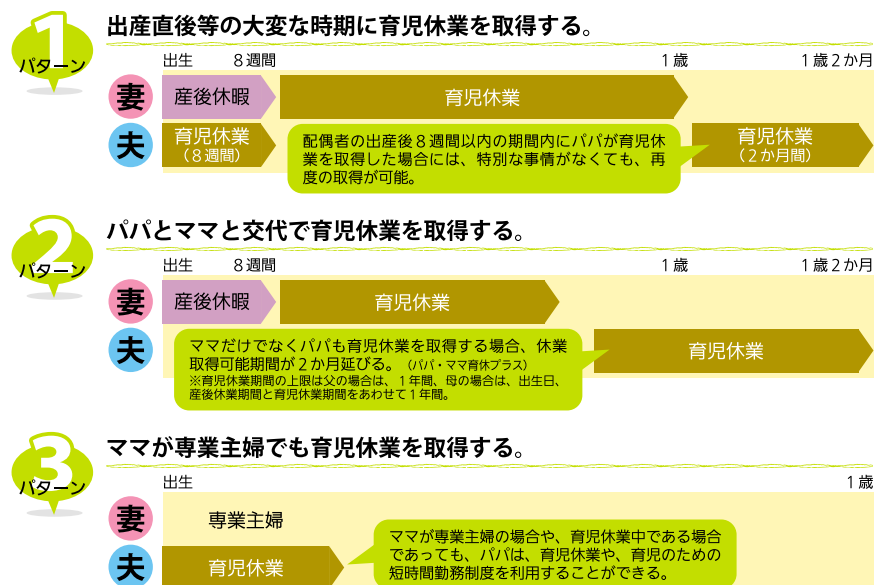
育児休業を取得して育児を楽しもう

育児休業。いわゆる『イクキュー』はパパも取得可能だ。

とはいえ、会社員としては、当然会社と職場の理解を得なければ実際に取得はムズカシイ。そのためにも、事前準備をして早めに上司に相談することが重要だ。そして、気になるのが経済的な問題だろう。育児休業を取得したのはいいが、収入が途絶えて生活に困る、なんてことでは育児休業は取得できない。

育児休業の取得で無給となった場合の育児休業給付金などの所得補償や社会保険料の免除などの支援制度があるので、会社や最寄りのハローワーク、年金事務所へ確認しておこう。

こんな取得の仕方もある！育児休業取得パターン。



※厚生労働省「パパの育児休業を応援します!!」から

育児休業のほかにも、様々な子育て支援制度があるぞ。詳しくは厚生労働省のウェブサイトなどで確認してみよう。