



サポーターズ通信

サポーターズ通信はのんびりんこ利用者ママ・パパの協力で発行しています

75号

令和8年
4月発行

みんなでちょこっと
共有しちゃおう！

おでかけの時は 〇〇がおすすすめ！



2列席の特大荷物スペースを予約！ベビーカーをたたまずにピッタリ置くことができます。たまに外国人観光客のスーツケースが置いてあることがあるので注意です（1歳4か月）

費用はかさみますが自由席グリーン車（未就学時は無料）を使って物理的・心理的負担を軽減しています。新幹線は閑散期なら自由席、繁忙期には特大荷物置き場つきの座席を予約し、ベビーカーを無理なく置けるようにしています（3歳1か月）

JRのグリーン車におむつ替えスペースがなくて大変でしたが、手洗いスペースにカーテンがついていたのでそこで手早く替えました。大人2人のほうがいいのかも...グリーン車の一番後ろの席はベビーカーが入りました（1歳10か月）

4か月で飛行機デビュー！フライトの時間は朝寝時間に合わせる！離発着時はミルクを飲ませて耳の違和感対策座席は後ろのCAさんの近く！（0歳8か月歳）

2歳と0歳4か月の子どもを連れて飛行機で沖縄へ！搭乗時間まではキッズスペースで全力で遊び、機内では寝てもらった2歳の子は水ぬりえに夢中でした。ギャレーやトイレの近くなど子ども席も早めに予約するのがおすすすめ！（1歳・3歳）



車での移動中はDVD（ディズニー）を見せたり、好きな曲をCDで流しています（2歳）



ノート型のおもちゃを持たせて飽きないようにしています。※カギ・コンセント・洗濯ばさみなどがついていて音が鳴ります！おもちゃ屋にあります（1歳1か月）

車のヘッドレストに取り付けられるスマホホルダーあとは寝かせるタイミングを調整する！（0歳10か月歳）

自家用車で遊びに行く時のおもちゃはミニ絵本やシール遊びを用意して、普段とは違う遊びをしていました。遠出の時（旅行など）は夜出発で寝てもらいました（保育士宇都木先生）

動きまわる前にたくさん外食に行ってください！ハイハイを始めると落ちていて外食できません（0歳11か月）

番外編



布絵本や小さなぬいぐるみを口に入れて遊んでます。安心できるおもちゃがいいみないです（0歳8か月）

食べるのに時間がかかるおやつ（干し芋や歯固めクッキーなど）100均のおもちゃシールやくねくねブロックがおすすすめ（3歳1か月）

子育ての疑問 Q&A

☆横浜市立みなと赤十字病院
小児科磯崎医師が教えてくれました



Q：赤ちゃんに湿疹が出た時、どの程度で受診した方がよいのか悩んでいます。また受診先は小児科と皮膚科のどちらがよいのでしょうか。まだ使用したことはないのですがステロイドのぬり薬を使うことについて、やや不安を感じることもあります。湿疹への対応やスキンケアの考え方について安心して判断できるポイントを教えていただけますか？

A：赤ちゃんの肌トラブルは、どのタイミングで病院へ行くべきか迷われることと思います。湿疹の赤みがある、乾燥肌が広い範囲に広がっている、痒そうな仕草がある、などの場合は受診することをお勧めします。また、ご自宅で保湿ケアをしても数日改善しない時も、一度相談されることをお勧めします。受診先は、全身状態やアレルギーの有無、離乳食の進め方など総合的に診られる小児科がまずは安心で、親身に相談に乗ってくれる先生を選ぶことが大切です。ステロイドの使用に不安を感じるかもしれませんが、湿疹は「皮膚の火事」のようなものです。初期に適切な強さの薬でしっかりと炎症を抑え、きれいになってから徐々に保湿剤へ切り替える方法が、副作用を防ぎ早く治すための安全な近道です。日頃はたっぷりの泡で優しく洗い、入浴後は直ちに保湿をして肌のバリア機能を高めてあげてください。



ヘルスメイトからのお願い



うらかな陽射しが心地よい季節になりました。新年度を迎え、生活パターンが変わったご家庭も多いのではないのでしょうか？環境に上手に慣れていくためには、心とからだの調子を整えることが大切です。そのためにも、まずは1日3食をしっかりと食べて、毎日の生活リズムを少しずつ整えていきたいですね。

今月は、鮭を使ったフライパンひとつで簡単にできる魚料理をご紹介します。鮭には、良質なタンパク源だけでなく、脂溶性ビタミンも含まれています。脂溶性ビタミンは油と一緒にとることで体に吸収されやすくなるため、バターで調理すると効率よく摂取できます。また、皮にもコラーゲンなどの栄養があるので、皮も一緒に食べるのがおすすめです。ぜひ、試してみてください。

鮭のバターしょうゆ焼き

【材料 2人分】 (1人分 熱量 151kcal 塩分...0.8g)

- ・生鮭...100g (半分に切る)
- ・塩...少々
- ・小麦粉...少々
- ・サラダオイル...小さじ2

- ★にんにく...1/2片
- ★ブロッコリー...6房
- ★エリンギ...1本 (半分に切り薄切り)
- ・水...50 cc
- ☆醤油...小さじ1
- ☆みりん...小さじ1/3
- ☆バター...4g

【作り方】

- ①鮭は塩をふり10分おき、出た水分を拭き取り小麦粉をふる。
- ②フライパンにオイルを熱し、酒を盛り付ける方を下にして2~3分こんがり焼き、表に返す。
- ③フライパンのあいているところに★と水を入れ、蓋をして4~5分蒸し焼きにする。
- ④☆を加えフライパンをゆすり、味を絡ませ、皿に盛りつける。

【おすすめポイント】

*野菜も同時に調理でき、手軽にできる。



絵本のある窓辺 「くまとりすのおやつ」

「おやつ」は子どもにとってもおとなにとっても魅力的な言葉ですね。

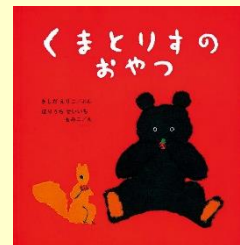
登場するのは「くま」と「りす」。

大きなくまと小さなりす、大きなかごと小さなりす、たくさんと一つだけ、というようにくまとりすが対比されて、ことばと絵がぴったりと合っています。ちぎり絵とクレヨンで描かれた絵はたった4つの色しか使われていませんが、とても美しく幼い子どもの目にも優しいです。1歳児はただ見つめてじっと聞いています。2歳児では、読み聞かせるとすぐに

「もう一回！」とリクエストがかりました。

「きいちご ぼちん ぼちん・・・」という言葉はわらべうたのようなメロディをつけてゆっくり読むと子どもが耳を澄ませて聞いています。おはなしも「行って」「食べて」「お昼寝して」「帰ってくる」というシンプルなストーリーで、赤ちゃんから園児までおすすめです。図書館でも借りられます。

(ことりの会 賀谷さんより寄稿)



きしだえりこ・ぶん
ほりうちせいいち もみこ・絵
福音館書店

編集後記



生まれたての頃から「今が一番可愛い時だね」ってよく言われてきたけど、一つの可愛い姿や仕草が終わるとまた新たな可愛さが始まって、「一番可愛い時」がいつまで経っても終わりません。もう2歳。毎日最高値更新中！ (ボランティア記者：りりはは)

4月から幼稚園に行く娘。本人もなんだかんだ楽しみにしておりこちらも2年半ぶりの1人時間が確保でき楽しみとワクワクな反面、少し寂しい気持ちも...

環境が変わってもサポーターズの皆さんと有意義な時間をこれからも過ごせると嬉しいです！ (ボランティア記者：のあママ)