

KO to HITO

コトヒト

Vol.2

家族で公園へピクニックに行きました。
二人仲良くデザートです。

Contents

特集1 子どもの病気とやさしい看護

特集2 家庭での事故予防と応急処置

こころ隊の紹介

お友達を探しに出かけてみませんか！

こころ協賛店の紹介

お得な情報がたくさん！

〈表紙写真〉

子どもらしいっぱいの可愛いショットです♪(出雲市 高野さん)

☆KO to HITO☆

“子どもは
たくさんの人の中で育つ”
地域や家庭とつながりあって
子どもたちを見守りながら育
て、支えていこうという思いが
込められています。

こんなときどうすればいいの？ 子どもの病気とやさしい看護

発熱

Q. 子どもの平熱って何度？

A. 子どもは大人に比べると平熱が高いです。だいたい36.5～37.5℃くらいまでは平熱と考えてよいでしょう。

Q. 熱があるときは温めるの涼しくするの？

A. 熱の出始めは温かくしましょう

熱が出始める時は、子どもも寒気がしたりします。そのときはしっかり温めましょう。

熱が上がれば、少し薄着にしましょう

子どもがあつがるようならば、熱を放出できるようにするために、薄着にしたり、掛け物を少しにしたりします。

Q. 熱があるときは寝ているほうがいいのか？

A. できれば安静に。でも元気があって遊べるなら、あまり動かしすぎないように遊んでも平気です。

Q. 食事はどうしよう？

A. 食欲がないときは、無理に食べさせなくてもよいです。口当たりがよくて、消化のよいものを、欲しがる時に欲しがらだけあげてください。しかし、子どもは脱水を起こしやすいので、水分は少しずつ何回も摂らせましょう。

重要

まずは、水分補給を十分に！
番茶・果汁・スポーツ飲料など

Q. 熱は解熱剤で下げた方がいいのか？

A. 熱が高くして食事が食べられない、身体がつらくて眠れない状況が続くと、体力を消耗します。そんなときは、解熱剤を使って熱を下げてあげると楽になります。そのときに、食べたり、休んだりするとよいでしょう。

★「解熱剤」を使うときの目安

・38.5℃以上。使用後は、次の使用まで6時間はあけましょう。

★使うときの重要な Point1

小児科でもらった解熱剤を使用しましょう
※子どもにはアセトアミノフェンを使います

★使うときの重要な Point2

発熱そのものは、生体の防御反応です。機嫌が良く、苦痛が強くなければ使う必要はありません。



嘔吐

嘔吐があるときのホームケア

1. 吐いたものはできるだけ早めに片付けましょう

においが、次の嘔吐を誘うことがあります。衣服を交換したり、皮膚や髪を拭いたり、冷水でうがいをさせてあげるとさっぱりします。

2. 誤嚥に注意しましょう

吐いたもので喉を詰まらせないように、上半身を少しあげ、横向きに寝かしましょう。

3. 水分補給をこまめにしましょう

嘔吐している最中は飲めませんが、少し落ち着いたら白湯かお茶を少し飲ませます。30分くらい様子を見て、吐かない様なら少しずつ水分をあげましょう。

4. 食事は消化の良いものから始めましょう

吐き気が続いているときに無理して食べさせる必要はありません。水分が取れるようなら、消化のよいものからはじめます。

ワンポイントアドバイス

小さな洗面器をどこかに1つ準備しておく、いざという時に便利です

★病院を受診したほうがよいとき

- 顔色が悪く、飲んで吐きを繰り返し、ほとんど水分がとれないとき
- 頭が痛いなどの症状があるとき
- ぐったりしたとき
- 吐いたものの中に血液や胆汁が混じっているとき



下痢

下痢があるときのホームケア

1. 水分補給をこまめにしましょう

水っぽい便のときに、水分をあげると、さらに水っぽい便が出るんじゃないの??



下痢で失った水分を補う必要があります。とにかく水分補給が大切です！
時間に関係なく飲めそうなときに少しずつあげましょう。

2. 食事は消化のよいものをあげましょう

冷たいもの、脂の多いもの、刺激の強いもの、柑橘系ジュースはむきません。以下はおおよその目安です。参考にしてください。

水っぽい便のとき



アップルジュース
麦茶
スープ、お湯、みそ汁

どろどろ状の便のとき

パン粥、バナナの裏ごし、にんじんやかぼちゃの煮つぶし



とうふ
ウエハース

やわらかい便のとき



うどん、おかゆ、白身魚の煮付け、野菜の煮付け、卵料理、ささみ

水分を中心に

ペースト状のものを中心に

煮込んだものなど中心に

2. お尻の周りをきれいにしましょう

子どものお尻の皮膚は、とっても柔らかいので、ちょっとした下痢でもすぐに真っ赤になります。

洗面器の中にお湯をはって、お尻だけ洗ってもよいでしょう。オムツをしている年齢なら、オムツを替えるときに、ペットボトルにお湯を準備して、さっと流すとよいでしょう。

けいれん

子どもは、脳の発達が未熟なために、大人と比べてけいれんを起こす頻度が高いといわれています。10人に1人が何らかの原因でけいれんを起こすといわれています。5～6歳頃までのけいれんの原因としては熱性けいれんがもっとも多いです。

けいれんがあるときのホームケア

1. まず落ち着いて時計をみましょう

けいれんを起こしている時間は大切な情報です。まず時計を見て、時間を確認します。

2. 楽な姿勢にして、衣服をゆるめます

服をゆるめ、楽な姿勢にねかせます。

3. 誤嚥を予防します

嘔吐する可能性があります。顔を横に向けるか、体を横向きにねかせ、誤嚥（ごえん）を予防します。

4. その後は、何もしないで様子を観察します

口の中に箸や指を入れてはいけません。大声で呼んだり、体を揺すって刺激したりもいけません。

★観察のポイント

- 何分くらい続いたか
- どのようなけいれんだったか
 - ・全身がけいれんをおこしたのかor部分的だったのか
 - ・左右対称だったか
 - ・体のつっぱり具合、動かし方
- おさまってから意識が戻ったか
- 熱、嘔吐などの症状があるか

重要

熱性けいれんは熱の出始めに起こしやすいので注意！



先生からのアドバイス

病気の子どものを見ることは、なかなか大変です。でも、子どもは病気をしながら大きくなっていきます。病気の時は、パパやママのやさしい看護で、子どもにとって心も体もできるだけリラックスさせて、子ども自身が持っている病気と闘う力を最大限に発揮できるようにしてあげましょう。

知っておきたい！ 家庭での事故予防と応急処置



乳児期

3か月～6か月頃まで

多いのは
こんな事故



発育の特徴

- ・寝返りができるようになり、少しずつ移動ができる
- ・手にふれたものを握り、口に入れる
- ・何が危険か分からない

- ベッドからの**転落**
- 転がって行って、**ぶつかる**
- 座っていて、後ろに転び何かで**頭を打つ**
- 首に紐が絡み**窒息**

こうやって防ごう！

★目を離しても安全な環境を整える

- かたときも目を離さずに育てることは無理です。目を離しても事故が起こらない環境を整えることが大切です。
- ・布団は硬いものを使用する
 - ・ベッドは必ず柵をする
 - ・台所、階段、浴室などには入れないように柵や鍵をする
 - ・風呂のお湯は抜く
 - ・手の届くところに、口に入れそうなものを置かない
 - ・テーブルクロスを使用しない

★注意して見守る

幼児期前半

1歳～3歳頃

多いのは
こんな事故



発育の特徴

- ・歩き始めるようになり、行動範囲がぐっと広がる
- ・頭が大きく身体のバランスが不安定
- ・手先も器用になり、大人のマネをして色々なことができるようになる
- ・周囲への興味が増加する
- ・何でも自分でしたい、何が危険かわからない

- 階段、椅子などからの**転落**
- タバコ、玩具、くすりなどの**誤飲**
- 豆類などの**誤嚥**
- お風呂場での転落や**おぼれ**
- ヒーター、ポットでの**やけど**
- 首に紐が絡み**窒息**
- 袋をかぶって**窒息**
- 扉で手を**挟む**
- 台所用品で**ケガ**

幼児期後半

4歳～6歳頃

多いのは
こんな事故



発育の特徴

- ・運動能力が更に発達する（高いところに上れる、自転車に乗れる）
- ・頭が大きく身体のバランスが不安定
- ・友達とも遊ぶようになる
- ・危険に対する判断がまだ不十分
- ・一つのことしか、注意が向けられない

- 高いところからの**転落**
- 道路への**飛び出し**
- ライターなどの**火遊び**
- 扉で手を**挟む**
- 台所用品で**ケガ**

こうやって防ごう！

★目を離しても安全な環境を整える

- ・台所、階段、浴室などには入れないように柵や鍵をする
- ・手の届くところに、口に入れそうなものを置かない

- ・テーブルクロスを使用しない
- ・踏み台などは不用意に置かない
- ・ポット、炊飯器の湯気にも注意！
- ・スーパーの袋、マッチ、ライター、はさみなど危険なものは手の届かないところにしまう

★子どもへの安全教育

抽象的なことば「危ない」「気をつけて」では、わかりません。子どもにわかる言葉で、具体的に危険について教えましょう。大人が手本を示したり、くりかえし教えましょう。

★注意して見守る

学童期

発育の特徴

- ・身体機能・社会性の発達に伴い活動範囲が拡大する
- ・友達同士での遊びが活発になる
- ・遊具を使って遊ぶようになる
- ・自己中心性はまだ強く、注意力は十分でない



多いのは
こんな事故

- 高いところからの**転落**
- 自転車運転中の**交通事故**
- 川や海での**おぼれ**
- 遊具での**ケガ**

こうやって防ごう！

★子どもへの安全教育

- ・自転車の安全教室
- ・危険な場所で遊ばない（ため池、川、駐車場）
- ・遊具の正しい使い方

★環境を整える

- ・地域で危険な場所に予防柵をたてる
(例) 池の周りの柵や危険を知らせる看板
交通量の多い通学路などの整備

やけど

子どものやけどは、熱湯やスープなどの加熱液体をこぼしてそれが体にかかったり、ストーブやアイロンにふれるなどから小範囲に受傷するものが圧倒的に多いです。

- ・まずは流水でやけどをした部分を冷やします。氷は冷やし過ぎて逆効果です
- ・体温が奪われないよう、体を保温します。
- ・水疱はつぶさないようにします。
- ・広範囲の熱傷は浸出液で体液を奪われます。水分をとるようにします。

誤飲

子どもの誤飲物質上位10項目のうち、「タバコ」「医薬品・医薬部外品」「玩具」が60%を占めます。

- ・タバコ→何も飲ませず吐かせる
- ・大部分の薬物→水か牛乳を飲ませて吐かせる
- ・ナフタリン→水を飲ませて吐かせる(牛乳は禁)
- ・強酸性、アルカリ性洗剤→吐かせない
- ・灯油、ガソリン、揮発性物質→吐かせない

外傷・出血

骨折、脱臼、ねんざ、打撲、切断、創傷などがあります。

- ・**創傷がある場合**
流水できれいに洗い流します
傷を乾かさないように保護材を貼ります
- ・**出血がある場合**
出血部位を真上から直接圧迫する直接圧迫法をします

※これらはあくまでも応急処置です。必要時は速やかに医療機関を受診しましょう

監修：鳥根県立大学看護学部 小児看護学 高橋恵美子

〈参考文献〉・お母さんに伝えたい子どものホームケアガイド第2版
・新子どもの事故防止マニュアル



遊びにおいでよ!

親子でくつろいだり、遊んだり、ママ友とおしゃべりしながら情報交換したりできるよ

こっころ隊：子育てサロンやサークル、NPOなど県内で子育て支援に取り組んでいる団体や個人の方です。お住まいの地域のサロンやサークルに出かけてみませんか。

いっしょに子育て研究所

子育て中のホット♥スペース

赤ちゃんの一時預かりや学童保育、やさしさにこだわったベビー・育児・ママ用品・雑貨等の販売、イベント・教室を開催しています。マタニティからはじまる育児を、より楽しく、少しでも楽にできるようサポートをしています。

こっころサンデーinこそけん

毎月第3日曜日(9:30~13:30)開催! コンサートや人形劇、フリマなど月ごとに変わるメイン企画、癒やしのエステやプチランチ、島大生さんとの工作コーナーなどバリエーションに富んだ出店で、親子で楽しめるイベントです☆

こそけん元気教室

年長~小学校低学年を中心に各種教室を開催しています。たいそう教室は、4~6歳を対象に月1回(土曜)開催。楽しく体を動かしながら体力・運動機能アップにつなげます! 500円/回※こっころパスポートで割引

託児やイベントがないときは、託児ルームを開放しています。どうぞ遊びに来てください!

活動場所：いっしょに子育て研究所
(松江市西津田二丁目9-4)

日時：10:00~17:00
定休日：木曜・日曜・祝日

連絡先：0852-25-2225



ほのほのくらぶ

季節や地域の行事を親子で楽しんでます

遠足や芋掘り、七夕会やクリスマス会、ひな祭り会など、家ではなかなか体験できないことを、みんなで体験しています。ママ友が見つかったり、子どものいつもとは違う表情を見れたり、新たな発見もたくさん!



この日はこっころ講師「マツモト」さんを招いて、音楽を楽しみました♪生の歌声やフルートの演奏を聴いたり、手遊び歌をみんなと一緒に楽しみました。

毎年恒例の「水あそび」は子どもたちにもママたちにも大人気! 中高生ボランティアのおにいさん、おねえさんと一緒に遊んだり、スイカを食べたりしました。



活動場所：荒木コミュニティセンター
(出雲市大社町北荒木 389-2)

日時：原則毎月第3水曜
他不定期 10:00~11:30

連絡先：0853-53-5440

参加費：1,000円(年間)



子育てサークル「かけっこ」

毎月保育所の給食試食会もあります

毎週水曜日に、子育てサークル「かけっこ」の日として活動しています。活動場所は掛合体育館ですが、毎月1回、掛合保育所かけや夢の園で給食試食会を実施しています。試食会の他にも、月1回季節の行事などを取り入れたイベントも開催しています。



活動場所：掛合体育館
(雲南市掛合町掛合 2125-3)

日時：毎週水曜日 9:00~11:00
(昼食試食会は11:00~※要予約)

連絡先：0854-62-9900
(掛合子育て支援センター)



みすみっ子サロン

お茶を飲みながらホットと一息しませんか

毎月第1火曜日は「みすみっ子カフェ」を開設しています。お茶を飲みながら、みんなでお話しをしたり、自由遊びをしたり、ホットと一息しませんか。



また、第3火曜日はお花見や流しソーメン、水遊び、芋掘り、クリスマスケーキ作りなど、いろいろな季節の行事を取り入れて活動しています。

芋掘りをしたよ!たくさんお芋がとれました。みんなで焼き芋にして食べました。みんなで食べるとおいしいね♥

活動場所：三隅保健センター
(浜田市三隅町向野田 581)

日時：毎月第1・3火曜日 10:00~12:00

連絡先：0855-32-1831
(浜田市社協三隅支所)



寒くなってきましたね。風がピューピュー、雨がポツポツ、雪がチラチラなど天気の良い日が多くなって、子どもも毎日お部屋の中でイライラ。なんてことはありませんか? 子育て中のママにとって、冬の遊び場は悩みの種ですよ。

地域の子育てサロンや子育て支援センターは、室内なので天気の良い日でも安心! 親子で遊びにでかけてみませんか。ママ友もみつかるかもしれませんよ♪

子育て支援センターなどの行事予定やお出かけ情報を少子化Webサイトで紹介していますので、お子様と一緒にみつけてみてくださいね!

そんな情報を毎月、メールでお知らせするメールマガジン「こっころ通信」も好評配信中!

少子化web

検索



家族で行ってみよう!

ココロ協賛店

ココロ協賛店の情報は、
パソコン、携帯から検索してね☆

<http://web-gis.pref.shimane.lg.jp/coccolo/>

ココロ 検索

携帯はこちら



ココロパスポートをお店で提示すると、いろんなサービスが受けられるよ☆

ココロ協賛店は子育てを応援してくれているお店だよ!

赤ちゃんほっとルーム~子ども連れの外出を応援します~



乳幼児を連れて外出する家族の利便性を高めるため、おむつ替えや授乳ができるスペースのあるお店や施設を「赤ちゃんほっとルーム」として登録いただいています。このステッカーが貼ってある施設では、おむつ替え設備などを自由にご利用いただけます。

登録施設はパソコンや携帯から検索できます

赤ちゃんほっとルーム 検索



食べる 森のレストラン

心地よい居場所を見つけました



住) 江津市江津町1110-20

電) 0855-52-2822

営) 火~木11:00~17:00
金~日11:00~20:00

休) 月曜、第3日曜



ココロ協賛店 キッズプレートご注文のお客様のジュース又はジェラート無料(キッズプレートは小学生まで)

本格的なイタリアンを、ゆったりとした空間で気軽に楽しめるお店! ランチはパスタ、ピザ、肉or魚が選べるプレートセットが15時まで味わえます。明るく開放的な店内は、ベビーカー連れでも安心♪ ママ友やファミリー、カップル、訪れた人みんなが笑顔になれる、そんなお店です。

食べる HIDE OUT (ハイドアウト)

子どもと一緒にママ友会ができるお店



住) 松江市西川津町4084 ROK1ビル

電) 0852-31-9688

営) 19:00~3:00

休) なし



ココロ協賛店 飲食代金の10%OFF

自慢は手作り料理! 一番人気はハンバーグ。他にもオムライス、ピザ、パスタなども人気。子どもと一緒にママ友会ができちゃうのが嬉しい♪ ゆっくり過ごせるように、少人数のグループでも貸し切りしてくれるので、安心して楽しめます。開始時間などに制限があるので、詳細は問い合わせてみて☆

食べる すし日本海

素材にこだわった安心なお寿司を家族で♪



住) 出雲市高岡町398

電) 0853-21-7272

営) 11:30~14:30・16:30~21:15

休) 木曜

ココロ協賛店 料金5%引き

地元でとれた旬の魚貝、仁多米のシャリ、防腐剤を使用していない自家製の合わせ酢でにぎったお寿司は絶品! 季節を感じ、安心して、新鮮なお寿司をぜひ家族で味わってみて。

食べる ミスタードーナツ

♥(ココロ)をO(まあるく)



(協賛店舗)

イオン米子駅前ショップ 出雲ショップ
米子R431ショップ ゆめタウン出雲ショップ
松江シャミネショップ 江津グリーンモールショップ
イオン松江ショップ イオン益田ショップ
松江学園通りショップ

ココロ協賛店 ドーナツ、パイ10個まで10%引き(各種セット、他クーポンとの併用不可。セール、フェア期間中は使用不可)

1店1店お店で手作りだから、“できたて”のドーナツが味わえます! お口のまわりにチョコレートやお砂糖をいっぱいつけながら、ドーナツをほおばる子どもの笑顔を見るだけで、家族みんなが笑顔になりますね♪ 子ども会イベントなどのドーナツの注文もできます。

食べる ボナ ジョルナータ

家族連れからカップルまで



住) 浜田市紺屋町70-1

電) 0855-22-9777

営) 11:00~14:00
17:30~21:00

休) 月曜



ココロ協賛店 月~金曜のディナータイムに小学6年生までのお様にソフトドリンク1杯無料サービス

家族連れからカップルまで幅広い層で、パスタ、ピザなどカジュアルイタリアンが楽しめます。子ども用イスも置いてあるので、子ども連れでも安心してゆっくりすごせます♪

買う as I'm by Mochida

安心のアフターメンテナンス!



住) 松江市東朝日町151イオン2F

電) 0852-28-2170

営) 9:00~21:00

休) イオン定休日に準ずる

ココロ協賛店 メガネ、レンズ、サングラス5%OFF

子ども用メガネの品数がとっても豊富! おしゃれなメガネからキャラクターもの、スポーツゴーグルまで様々な種類がそろっています。ママやパパとおそろいのメガネで、おしゃれを楽しむのもgood♪ ゆがみや広がりなど、アフターメンテナンスも無料でやってもらえるので安心。
★メガネのモチダ本店(松江市朝日町496)でも同様のサービスが受けられます。

買う 末広刃物店

楽しくお料理できるお手伝い



住) 松江市末次本町76

電) 0852-21-4060

営) 平日9:00~19:00・日祝10:00~18:30

休) 第1・3日曜※変更あり

ココロ協賛店 お買い上げ商品10%割引(特価品、修理代除く)

刃物・厨房用品の専門店。長く愛を持って包丁を使ってもらいたい。そんな思いを込めて、研ぎ修理などアフターケアも丁寧に対応してもらえます。包丁のお手入れ方法やお鍋の説明など、じっくり聞きながらお気に入りを見つけてみて☆
毎月第2日曜日に「カラコロココロセンター」開催中! カラコロ広場にお出掛けの際には立ち寄りみて♪

買う エッジホーム
あそんでからだを育てよう!



住) 出雲市渡橋町320-1紳士服エッジ店内
電) 0853-22-5828
営) 9:30~20:00
休) なし

こころスタンプ押印
4つで粗品プレゼント

出産やお誕生日のお祝いに、人気のポーネルドの遊び道具はいかがですか?ポーネルドの取り扱いには山陰ではここだけ!また、ベビー&キッズサイズの洋服、育児便利グッズ、雑貨などいろいろそろってます。ひろ〜いキッズスペースがあるので子どもたちが遊んでる間に、ゆっくりお買い物できますよ。

買う エクセル浜田店
ブランド品がリーズナブルに!



住) 浜田市港町 227-1 ゆめタウン浜田 1F
電) 0855-38-0777
営) 9:30 ~ 21:00
休) ゆめタウンに準ずる

毎月1日と20日に、1万円以上購入の際にこころカード提示で、ポーチプレゼント

エクセルは、東京・銀座、名古屋栄、広島、博多をはじめ全国に41店舗を展開する安心と信頼のインポートブランドショップです。グッチやコーチ、クロエなど世界の一流ブランド品をリーズナブルに手に入れることができますので、是非一度来店してみてください!

買う スポーツニシコシ
野球用品充実のスポーツ用品店



住) 大田市大田町大田イ 733-3
電) 0854-82-5460
営) 9:00~19:00(土日は18:00まで)
休) 不定休

店内商品に限り全品10%引き
協同組合大田にここスタンプ会のポイントサービス

野球用品を主に扱っているスポーツ用品店。グラブやスパイクの修理やメンテナンスもやってもらえます!アフターフォローがしっかりしているから安心。グラブ、ミットなどをお買い上げの方には、無料で柔軟仕上げ、型付けをしてもらえます。

写真 こども写真館スタジオマリオ
松江・学園通り店 / 益田店
たくさんの笑顔を記念に



住) 松江市学園1-20-3/益田市あけぼの西町11-6
電) 松)0120-753-095/益)0120-753-897
営) 10:00~19:00
休) 正月元日、2日

お買い上げいただいた写真の中から一種類(3枚組)をフォトカードでプレゼント※写真選びの際にパスポート要提示

お宮参りから七五三、成人式、還暦、古希まで子どもだけでなく大人の記念日も撮影できます。七五三の撮影は、人気のブランド着物・ドレスなど何着来てもOK!撮影した写真の中から好きな写真が選べます。買った写真の全画像データがCDで残せる「マリオフォトCD」も大好評!

写真 富士写真館
ほのほのとした幸せを感じる写真を



住) 雲南市三刀屋町三刀屋13-2
電) 0854-45-9100
営) 8:00~19:30
休) なし

七五三衣装おでかけ レンタル料5~30%OFF
撮影料金500円引き

七五三の写真撮影はもちろん、普段着でのカジュアルな家族写真が人気!マタニティから誕生、お宮参り、1歳、2歳...と毎年記念に残していくのも素敵ですね♪好きな服、思い出の服、思い出の場所での写真は家族の宝物になりそう。毎年1ページずつ思い出のページが増えていきます。

理美容 吾郷理容館 ark
家族でcutするとお得!



住) 松江市末次町42-1
電) 0852-23-2982
営) 8:00~19:00
休) 月曜、第1・3月火連休

親子割:親子でカット5,000円。
子ども2人目から1,000円(小学生)
Ofamilycard:親子でポイントを共有
お子様のcutをポイント割引(中学生まで)

こころパスポート提示で、親子割してもらえますので親子カットがお得!おじいちゃん、おばあちゃんとお孫さんの組み合わせでもOK。カットが苦手な子には、DVDを観ながらのカットもしてくれま。いつも来てくれる子どもたちからは「あごちゃん」と呼ばれてる気さくな店長さん♪「あごちゃん来たよ!」でお菓子のプレゼントも!

理美容 ちどり美容院
キッズルームがあるのでママも安心



住) 出雲市小山村393-7
電) 0853-25-0057
営) 9:00~19:00
休) 月曜、第3日曜

料金500円引き○商品5%引き
おいしい飲み物サービス!
七五三ご予約の方、お子様にステキなプレゼント

雑貨屋さんのようなおしゃれな外観と店内は、ゆっくり落ち着ける雰囲気。畳の広いキッズルームがあるので、子どももママも安心♪キッズルームにある手作りのオリジナルキッチンには子どもたちに大人気!七五三や成人式、婚礼の着付け予約も受付中。

理美容 Relaxation space
MATTARICE (まったりーちえ)
まつげエクステがママに人気!



住) 安来市安来町 2093-4-305
電) 0854-22-2204
営) 10:00~19:00
休) 火曜、祝日

全メニュー10%引き (プライダル除く)
子育て関連情報の提供

初めての方にはベーシックフェイシャル(¥3,500)がおすすめ。そして!今ママたちに人気なのがまつげエクステ。エクステをつけた日から1ヶ月間は、¥1,000で何回でも付け直しをしてもらえるので、お得!また、「子どもをみてくれる人が…」という方も安心。予約が重なってなければスタッフさんがみてくれるので、子連れでもOK!予約時に相談してみてください☆

見る・遊ぶ 北山健康温泉
お肌に優しい良質の湯を家族で!



住) 出雲市西林木町61-1
電) 0853-20-0888
営) 9:00~22:00
休) 水曜、12/31~1/1

3歳以上就学前のお子様の利用料1回200円を100円引き

うぐいす色のつるつるすべすべ美肌の湯は、お風呂あがりも肌がしっとりして、とっても好評。四季折々に姿を変える絶景を眺めながら、ゆったりお風呂につかって家族みんなで癒やされましょう♪館内のお食事処「米屋」で、お米や食材にこだわったお食事も楽しめます。

見る・遊ぶ **カヌーの里おおち**
季節を通して楽しめます



住) 邑智郡美郷町亀村54-1
電) 0855-75-1860
営) 9:00~16:00
休) 火曜(祝日の場合は翌日)

こころ 入場料無料

江の川のほとりでカヌー、カヤック体験をはじめ、クラフト体験、キャンプ、トレーラーハウスでの宿泊など、アウトドアを満喫できます! ピザ焼き体験も人気。冬は雪景色をみながらのカヌー体験や、たき火がテント内でできるティピーサイトでの宿泊など、夏とはひと味違ったキャンプが味わえます。

見る・遊ぶ **絲原記念館**
自然と文化のふれあいを楽しむ



住) 仁多郡奥出雲町大谷856-18
電) 0854-52-0151
営) 9:00~17:00(入場は16:00まで)
休) 展示替日(3・6・9月下旬に各3日)、
年末年始(12/31~1/3)

こころ カード1枚で1家族3名様まで団体料金適用

松江藩元鉄師頭取・絲原家に伝承した、たたら資料や美術品を展示。模型等により、たたらをわかりやすく解説してあります。また、居宅(国登録文化財)や庭園・洗心乃路を合わせ見ると、かつての鉄師の生活が偲べます。

住まい **田辺畳店**
快適なお部屋作りのお手伝い!



住) 松江市西津田1丁目11-5
電) 0852-21-9672
営) 8:00~18:00
休) 日曜・祝日

こころ ○畳のお買い上げ10%引き
○日替わりグッズプレゼント
○炭八の敷設料割引

今人気のカラー琉球畳のバリエーションが豊富! 家やお部屋の雰囲気に合わせてカラーが選べます。また、畳のカビ・ダニの相談にもつとめられ、お掃除のちょっとした工夫や豆知識なども教えてもらえますよ。カビ・ダニ対策に除菌クリーニングもおすすめ♪

その他 **(株)サンテック**
ベストな環境で
子育てライフを!

住) 松江市学園1丁目11-24
電) 0852-55-2150
営) 8:00~17:15
休) 日曜、祝日



こころ ○レンタルご契約の方へ、ベビー用品全品10%引き ○粗品進呈

必要な時に、必要な物を、必要な期間だけレンタルできてとっても便利! ベビースケールやベビーベッドなど、一時しか使わないけど、でもあると助かるベビー用品も、レンタルで気軽に揃えられます♪ また、「お盆やゴールデンウィークなどの帰省時だけチャイルドシートを使いたい!」という時にも、レンタルできるので安心。

その他 **造園 FARM SENOO (ファームセノオ)**
お庭の手入れに困っていませんか?

住) 雲南市大東町前原317
電) 0854-43-6135
営) 8:00~18:00
休) なし



こころ 料金の10%引き

「ブロック塀ではあじけない…」 「天然の竹壁は傷みが気になって…」 というお悩みには、人工竹壁がおすすめ! 色あせせず、丈夫で長持ち。しかも竹の風情は残した仕上がりで好評です。また、庭木の剪定、芝はり、花壇作りはもちろん、庭に残っている植木鉢の片付けや草刈りにも対応してもらえるので、お庭の手入れに困ったら気軽にご相談を!

その他 **あけぼの動物病院**
気軽に相談できる町の獣医さん

住) 益田市あけぼの西町1-2
電) 0856-22-2550
営) 受付時間/ 9:00~12:30
15:30~18:30
往診時間/12:30~15:30
休) 日曜、祝日



こころ キヌヤショッピングポイント2倍
(キヌヤフレンドショップ加盟店です)

予防獣医療とフード等の商品購入で、キヌヤショッピングポイントがつきます。待合室は窓が多く開放的で明るい雰囲気。気軽に相談できる町の獣医さんです♪ 在宅獣医療も行っているので、往診も気軽に相談できます。高度獣医療は、山口大学動物医療センターへの紹介もしてもらえるので、気になったことがあったら気軽に相談してみてください。

読者おすすめ! こころ協賛店

読者のみなさんからたくさんおたよりをいただきました。ありがとうございます。このコーナーでは、みなさんが投稿してくださったオススメの協賛店を紹介していきます。

ウェルネス
(◎500円以上で50円引き)
子どもがいるのでよく行きます。
値引きが嬉しい (出雲市 Kさん)

キヌヤ
(◎毎週土曜、1,000円以上お買い上げでスタンプ1個押印)
近いからよく行きます
(津和野町 Oさん)

美都温泉湯元館
(◎親子で来館、お子様の入浴料1名分無料)
子どもが無料になるので嬉しい
(益田市 Hさん)

ジヨモネット山陰ハマサダステーション
(◎ガソリン5円/ℓ引き。
(8:00~20:00まで))
買い物に行った帰りに気軽に買えます
(松江市Oさん)

ラピタ
(◎ラピタスタンプカードを作成。お買い上げ毎に押すスタンプが20個たまれば「おさいふカード」へ100ポイント加点)
こころカード提示でポイントがつくし、レジの方が親切 (出雲市Nさん)

ばんやさんCOCORO (ココロ)
(◎いずれか1品10%引き)
子ども用に型どられた動物や星、ハートの食パンがあります
(出雲市 Aさん)

グッティー
(◎毎週月曜日 5ポイント付加)
近くにあり、こころでポイントもつくのでよく行きます
(出雲市Sさん)

多伎いちじく温泉
(◎スタンプカード押印。18個でソフトクリームプレゼント)
ソフトクリームがもらえる!
(出雲市 Yさん)

たご焼き遊
(◎2パックまで50円引き)
安くおいしいです(雲南市 Aさん)

※◎こころサービス特典

読者のみなさんからの感想

- こころ協賛店が写真つきでわかりやすく、サービス内容も充実していて、見やすいです。(出雲市 Kさん)
- 子連れで行きやすいお店の紹介がたくさんあり、嬉しかったです♪ レジにも参考になりました。(出雲市 Nさん)
- ラトウイユは作ったことがなかったのですが、すごく美味しそうなので参考にになりました。(出雲市 Kさん)
- 子育てをされるお父さん、お母さんにとって地元のワクワクするような情報が具体的に掲載してあって、楽しく読ませてもらいました。(出雲市 Oさん)
- 夫の転勤で今年から島根で暮らすことになりました。この情報誌で少しでも早く島根の生活に慣れるように頑張ろうと思います。こころカードが非常に便利で助かっています。(松江市 Yさん)
- こころカードを持っていてもどこで使えるかあまり知らなかったため、良い情報をもって良かったです。インターネットをしていないので、こういった情報誌は重宝します。(松江市 Sさん)

その他 **ココ・DE・プランニング**
気になること気軽に相談してみませんか



住) 出雲市姫原3丁目1番地4
電) 0853-25-3104
営) 9:00~18:00(事前予約で時間外対応可)
休) 土・日・祝日(事前予約で休日対応可)

ココロtoHITO 家計相談のための年会費31,500円を10%引き(他の割引との併用不可)

家計のこと、将来のこと、不安だけど誰に相談していいかわからない。そんな悩みありませんか？家族構成やお金の使い方、収入、将来の希望などそれぞれのライフプランにあわせて、保険、ローン、貯蓄、運用をトータルで考えてもらえます。見直すことで無駄がなくなり、ゆとりが生まれます。家計を元気に、家族を笑顔に！

その他 **Aya 母乳育児相談室**
美味しいおっぱいで赤ちゃんもママも健康に



住) 松江市乃木福富町543-1
電) 0852-23-1808
営) 9:00~16:00
休) 水・日・祝日(祝日がある週は水曜診療)
※時間外対応有

ココロtoHITO ○おっぱいルームアドバイス・育児通信プレゼント
○図書の無料貸し出しなど

開業して8年目の桶谷式母乳育児相談室。痛くない乳房手技を施し、おっぱいのトラブルを解消しお母さんたちが楽しく母乳育児を行えるようお手伝いしてきます。他にも授乳の仕方、搾乳方法、赤ちゃんとの関わり方や生活、仕事と母乳育児の両立の方法、卒乳のタイミングや方法など、お母さん一人一人にあった母乳育児のあり方を一緒に考え、アドバイスしてもらえます。初診5,000円。再診3,500円。

泊まる **玉造温泉白石家**
ランチ始まりました！



住) 松江市玉湯町玉造44-2
電) 0852-62-0521
休) なし

ココロtoHITO 日本酒又はソフトドリンク1本ずつ夕食時にサービス※正月、連休、休前日は除きます(平日限定)

古代総檜風呂のやわらかい檜の質感、香りを楽しみながら、日頃の疲れを癒やしてみたいか？泊まりはもちろん、ランチでの利用もおすす！お祝いや法要などでの利用者が多い温泉付き会席(個室)に加え、点心・小籠包を中心にしたランチbuffetも10月から始まりました。こちらも嬉しい温泉付き。ランチ&温泉でゆっくり癒やされそう。

〒690-8501

松江市殿町1
島根県少子化対策推進室

切り取り ✂

KO to HITO (コトヒト) 2012.12 Vol.2

アンケートにご協力ください

Q1. 今回良かったもの、参考になったものは？(2つまで)
ア. 特集(子どもの病気) イ. こっころ隊
ウ. こっころ協賛店 エ. 読者からの投稿
オ. その他()

Q2. 今後特集で取り上げてほしい内容は？

[]

Q3. よく利用する、又はおすすめのコッコロ協賛店とその理由、エピソードなどを記入してください

【店名:]
理由・エピソードなど
[]

◆ KO to HITOの感想などお寄せください

[]

お名前:

性別: 男・女 年齢: 歳

住所: 〒

電話番号:

ご協力ありがとうございました

郵便の場合はハガキの表にはって送ってね☆

読者プレゼント&アンケート

左記の事項を記入し、郵便又はFAX、メールでお送り下さい。

〆切り: 1月25日(金)

抽選で10名様に「こっころオリジナルエコバッグ」プレゼント！
当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
いただいた個人情報は適正に管理し、目的外の利用はいたしません。

10名様にプレゼント!

KO to HITO(コトヒト) 表紙写真募集!

■テーマ
子どもの写真や家族の写真

■応募方法
次の事項を記入の上、メール又は郵送(L版カラープリント)にてお送りください。

- ①写真の簡単な説明
- ②住所③氏名④性別⑤年齢⑥電話番号
- ⑦Vol.2の感想など

※写真は未発表の物に限ります。
掲載について被写体(本人)の同意が必要です。
作品は返却しませんのでご了承ください。

■応募締め切り
平成25年1月25日(金)消印有効

■賞品
採用者には2,000円の図書カードを進呈します

■宛先
〒690-8501 松江市殿町1
島根県少子化対策推進室
メール: shosi-taisaku@pref.shimane.lg.jp



子育てに関する情報は、少子化Webサイトからget!

- イベント情報
- 子育て支援センター、子育てサロンの行事予定
- こっころ協賛店
- 子育てブログ「うっかりママとちびちゃんの今日もHappy Day」更新中!

KO to HITO
コトヒト

Vol.2 (2012.12)

応募先・問い合わせ先
〒690-8501 松江市殿町1 島根県少子化対策推進室
TEL:0852-22-5302 FAX:0852-22-6045
Mail: shosi-taisaku@pref.shimane.lg.jp