



# 夏の天気のおミツ

夕立や雷は夏の風物詩。でも、なぜ起きるのかを知っていますか？  
好奇心を刺激する「空」のおミツをちょっとのぞいてみましょう。

取材協力／高松地方気象台



## 天気急変のサイン

### 積乱雲

さ

つきまで青空が広がって  
いたのに、突然空が真っ  
黒になって突然の豪雨、

雷まで鳴り始めた…そんな経験は  
ありませんか？ これは「積乱雲」  
のせい。強い上昇気流で急速に発  
達した雲で、入道雲とも呼ばれま  
す。

地上付近に暖かく軽い空気の層  
があり、上空に行くほど冷たく重  
い空気の層がある「大気の状態が



積乱雲の底

▲遠くから見ると白く輝いて見える雲も、真下に入ると太陽の光がさえぎられて真っ暗に



発達中の積乱雲



▲急に暗くなり、ひんやり肌寒くなってきたら、雨のサイン！ いちはやく安全な場所へ

不安定」な状況では、暖かい空気  
は上へ、冷たい空気は下へ降りよ  
うとする対流が起こり、上方向に  
著しく発達した雲が発生して、高  
さ10キロ以上、成層圏に達するこ  
ともあります。地上付近の湿度が  
高いと、さらに大気の状態が不安  
定となります。

急成長した積乱雲は、雲のてっ  
ぺんがもくもくとカリフラワーの  
ように沸き立ち、やがてキノコの

ように傘を開きます。黒い雲が近  
づいてきたり、急に冷たい風が吹  
いてきたりしたら、激しい雨と雷  
がやってくる前触れです。  
予測が難しい大雨の中でも、災  
害につながるほどの勢いがある雨  
が、限られた場所です。急激に、短  
時間に降る現象がいわゆる「ゲリ  
ラ豪雨」。気象用語では「局地的  
大雨」などという、雨量は1時間  
で数十ミリ〜百数十ミリに及びま  
す。

#### ◎大雨に遭ったら

短時間でも河川や溪流が激  
しく増水する危険があるため、  
雨が降り始めたらずくに水辺  
から離れること。地下街や地下  
道での移動は避けて、丈夫な建  
物で雨宿りを。

香川でも発生事例が

# 竜巻



## 発

達した積乱雲の下から象の鼻のように垂れ下がる渦巻が「竜巻」。積乱雲に伴う突風の一種ですが、小さくても非常にパワフルで、いろいろなものが猛スピードで飛んできます。家屋の被害や死傷者が出ることも。詳しいメカニズムは不明ですが、香川でも1999年から2014年にかけて約7件の発生事例があります。

### ◎竜巻が発生したら

飛散物に注意しながら頑丈な建物の中に避難。窓や雨戸をしっかり閉めたら窓・壁からはなるべく離れ、机などの下に隠れて頭と首を守りましょう。避難できない場合は物陰やくぼみに身を伏せて。

### 天気予報をチェックしよう！

天気予報でよく耳にする「大気の状態が不安定」は「積乱雲が発生しやすい気象条件」、「高温注意情報」は「当日もしくは翌日の気温が35度を超えるおそれがあり熱中症に注意」という意味。こうしたキーワードが朝の天気予報に出てきたら、いざという時の対応を家族で確認しておきましょう。

## ゴロゴロ鳴ったら 安全地帯へ

# 雷



▲直接落雷する「直撃雷」に対し、木に落雷した電流が幹から再放電される「側撃雷」が発生すること



## 雷

の原因は、実は身近な「静電気」。積乱雲の発達に伴い空気中の水分が上空で急に冷やされて氷の粒になると、粒同士の摩擦で静電気が発生します。静電気がどんどん蓄

積され、やがて雲と地面の間で起きる放電現象が「落雷」。ドーンという大きい音は放電の際の衝撃波で、音は光より遅いため、稲光より遅れて聞こえます。空気中の音速は1秒当たり約340メートル

ル。ピカッと空が光ってから雷鳴が鳴るまでの秒数を数えて340を掛ければ、雷の発生地点までのおよその距離を計算することもできます。雷は金属や、高いものに落ちる

### ◎雷鳴が聞こえたら

建物の中や自動車などに避難し、自動車内に避難の場合はなるべく壁に触らないように。身を隠す場所がない場合は姿勢を低くし、木や電柱から少なくとも4m以上離れましょう。

などといわれますが、身に着けた金属に導かれて落ちるといふことはほとんどないそうです。周りより高いところに落ちやすいのは事実で、開けた野外スポーツ場や海・山など、周囲に人身より高いものが少ない場所では注意が必要。雨宿りのために木の下に入るのも、雷が落ちた木の幹や枝からの「側撃雷」を受けることがあります。

（積乱雲・雷の写真は気象庁ホームページより）

## かがわ防災フェスタ・気象台お天気教室

# 自然現象の仕組みを実験で間近に

日程：7月15日(土) 場所：香川県消防学校(高松市生島町)

防災意識啓発のため、県と県消防協会の主催で例年7月に開催される「かがわ防災フェスタ」。楽しみながら防災について学べるこのイベントで、高松地方気象台も「気象台お天気教室」を開催しています。実験器具を使ってさまざまな気象や自然現象を再現し、「津波の仕組みは?」「液化化現象ってなぜ起こるの?」などのテーマをわかりやすく解説。気象観測の器具の展示やパネル展示なども行います。普段目にする自然現象も、少し違った角度で見ればフシギがいっぱい。夏休みに、親子で出掛けてみませんか。



# 1. お膝の上でポーズ

平均台や自転車、一輪車で必要なバランス感覚を養うことができます。

- ① 親は脚を伸ばして座り、手を握る。そのまま膝の上に子どもが立つ。
- ② 片手ずつ離す。
- ③ 両手を広げて、ハイポーズ!!
- ④ 親は脚をぐらぐら動かす。子どもはバランスをとって立つ
- ⑤ 膝を曲げ、少しずつ高さを変化させる



図1 ほっ



図3



図4



図5



図2



図6

夏休みに親子でチャレンジ!

## 簡単運動あそび

親子で楽しく体を動かせる「運動あそび」。暑くて外遊びができなくても、涼しい部屋で触れ合えば、楽しい親子の時間になります。

取材協力 さぬきこどもの国「ビバ!あそび場～幼児体操～」  
講師・能祖 秋奈さん

### 3. 飛行機に変身

腹筋と背筋を鍛えられます。

- ① 親は子どもを後ろから抱き上げ、両脚をおなかに挟む。
- ② 子どもの脚の付け根またはおなかを持ち、体を支える。
- ③ 子どもは背中を反らして、顔を上げる(前方を見る) 図6。
- ④ 親はこの体勢で歩き、子どもは前方を見てポーズをキープする。

! 子どもの腕がねじれていないか確認し、無理に回さないようにしましょう。

## 2. 足抜き回り

鉄棒がなくても足抜き回りや逆上がりの練習ができ、回転感覚を養うことができます。

## さぬきこどもの国 イベント情報

### ◆7月17日(月・祝)

#### チャーリー古庄の世界の飛行機の話

大人も楽しめる世界の飛行機と旅の話。外国の飛行機写真などとともに楽しんでください。

[時間] 15:00～16:00

[場所] スペースシアター

[定員] 先着180人

[受付] 当日受付(14:00より整理券配布)

[出演] 写真家・航空ジャーナリスト  
チャーリー古庄



### ◆7月21日(金)より

#### プラネタリウム番組 ドラえもん 宇宙ふしぎ大探検3 ～地球のふしぎ～

ドラえもんやのび太たちといっしょに宇宙に浮かぶ地球のふしぎを体験する旅に出発しよう。

©Fujiko-Pro, Shogakukan, TV-Asahi, Shin-ei, and ADK  
©JAXA 提供 Courtesy NASA/JPL-Caltech.

[場所] スペースシアター

※上映スケジュールや料金はHPを確認



### ◆8月5日(土)

#### よろしくメカボット by 高松工芸高校

高松工芸高校の生徒さん手作りの大型ゲーム機で遊ぼう。メカ好き必見「ロボフット」のデモや操作体験もあるよ。

[時間] 10:00～12:00、13:30～16:00

[場所] こども劇場

[受付] 当日受付

[協力] 香川県立高松工芸高等学校

### ◆8月13日(日)

#### 「人形劇団クラルテ 香川公演」

ロシアの昔話や絵本をもとにつくられた、ゆかいな動物たちの人形劇♪

[時間] 13:00～13:50

[場所] こども劇場 [定員] 先着180人

[受付] 当日受付(12:00より整理券配布)

[出演] 人形劇団クラルテ

[主催] 文化庁、日本児童・青少年演劇劇団協同組合



### ◆8月27日(日)

#### 親子 de ぐるっとデッサン ～みんなでつなげる360°の世界～

おもしろいモチーフをみんなで囲んでデッサンに挑戦しよう!! みんなの絵をつなげると…絵がまわる!?

[時間] ①10:00～11:30②13:00～14:30

[場所] こども劇場

[対象] 小学生以上(小学生は要保護者同伴)  
※大人のみの参加可

[定員] 各回先着20人

[受付] 事前申し込み★

[申込期間] 7月19日(水) 9:00～定員に達し次第締め切り

[講師] 香川大学教育学部特命教授美術科  
原博史

### ◆9月30日(土)

#### プラネタリウム演劇 『きみとモンスター』

演劇+映像+プラネタリウムの方程式が生み出すシュールでコミカルなストーリー。(内容は小学生以上向け)

[時間] 15:30～17:00

[場所] スペースシアター

[定員] 先着150人

[受付] 当日受付(14:30より整理券配布)

[出演] 雑貨団

### こどもフェスティバル2017 に行ってきました♪



5月5日、芝生広場で行われた「こどもフェスティバル2017」では、全国で活躍する3人のマジシャンがスゴ技を披露。なかでも、マジシャン・ハッピーつついさんの体が丸ごとジャンボバルーンに入るマジックが成功すると、大きな歓声に包まれました。ほかに、讃岐奇術クラブによるマジックワークショップやB級グルメの屋台、地元団体による体験コーナーもあり、多くの人でにぎわいました。

## 子育て相談事業

### ◆7月22日(土)

#### 思春期子育てセミナー ～ポジティブ・シンキング～

思春期の子育てをもっと楽しく前向きに考えられるヒントを一緒に見つけましょう!

[時間] 10:00～12:00 [場所] 研修室

[対象] 思春期の子を持つ保護者

[定員] 大人先着15人※子どもの同席不可

[受付] 申し込み受付中★

[講師] NPO法人グランマール

元児童相談所所長 川田行雄

### ◆7月22日(土)

#### かぞくの学校～妊娠・出産から見る家族のあり方～

漫画「コウノドリ」のモデルとなった、荻田和秀さんによる講演会です。

[時間] 13:30～15:30 [場所] こども劇場

[対象] 子育て中の保護者、祖父母、これから親になる方、子育て支援者等

[定員] 先着150人 [受付] 申し込み受付中★

[託児] 先着15人(6カ月～)

1人につき200円

[講師] りんくう総合医療センター

産婦人科部長 荻田和秀

### ◆8月26日(土)

#### ペアメンcafé

子育ての悩みや情報交換など、お茶を飲みながら気軽にお話しましょう。

[時間] 10:00～12:00 [場所] 研修室

[対象] 子どもの発達に何らかの不安を感じている保護者

[定員] 大人先着10人 ※子ども同席可

[受付] 事前申し込み★

[申込期間] 8月1日(火) 9:00～定員に達し次第締め切り

[共催] NPO法人ペアレントメンターかわ

### ★事前申し込みのイベントについて

ホームページ・来館・FAX・メールにて受付

問合せぬきこどもの国 ☎087-879-0500

FAX087-879-0396

✉oubo429@sanuki.or.jp

http://www.sanuki.or.jp/

## 香川県立ミュージアム

## ◆8月5日(土)～9月3日(日)

## 特別展「かがわ生命(いのち)のミュージアム」

大きな恐竜などの骨格標本や古代生物の化石、香川の昆虫標本などを展示。

[時間] 9:00～17:00 (金曜は19:30まで)

[場所] 特別展示室ほか

[料金] 高校生以

下は無料、一般700

円(特別展のみ)



トリケラトプス骨格標本

## ◆8月5日(土)～9月3日(日)の土・日曜

## 「むしむしクイズ」

クイズに答えながら、虫の秘密を解き明かそう!

[時間] ①10:00～ ②14:00～

[場所] 2階ロビー

[料金] 無料 [受付] 当日随時受付

香川県立ミュージアム学芸課

☎087-822-0247

## 埋蔵文化財センター

## ◆7月21日(金)・25日(火)

## 円筒はにわのペン立てを作ろう

[時間] 9:00～11:30

[対象] 小学3年生以上

[定員] 各15人 [料金] 370円程度

## ◆7月21日(金)・25日(火)

## 編みかごを作ろう

[時間] 13:30～15:00

[対象] 小学3年生以上

[定員] 各15人

[料金] 260円程度



香川県埋蔵文化財センター

☎0877-48-2191

## 五色台少年自然センター

## ◆8月26日(土)

## 親子自然体験教室3

## 「草や木で布を染めてみよう!」

[時間] 9:30～12:00

[場所] 自然科学館

[対象] 小学生とその保護者、家族

[定員] 30人程度 [料金] 50円

[申込期間] 7月31日(月)～8月9日(水)



## ◆9月16日(土)

## 星を見る会(第5回)

[時間] 19:30～21:30

[場所] 天体観測棟

[対象] 県内在住者(高校生以下は要保護者同伴)

[定員] 40人

[申込期間] 8月26日(土)～9月2日(土)

[料金] 一般300円、高校生以下200円

※天候不良時は無料で代替プログラムあり



[受付] 往復はがき、または「香川県電子申請・届出サービス」で申し込み(申込者多数の場合は抽選)

香川県五色台少年自然センター

☎087-881-4428

## サンポートホール高松

## ◆8月6日(日)

## 劇団かかし座

## 影絵劇「オズの魔法使い」

影絵×人形×俳優で織り成す、最高にマジカルなシャドウ・ファンタジー!

[時間] 14:00開演(13:15開場)

[場所] 大ホール

[料金] 全席指定2000円※3歳以下は膝上無料、中学生以下は半額

香川県(公財)高松市文化芸術財団

☎087-825-5010

## 定期開催のイベント

## おはなし会

定期的におはなし会を行っています。

[日程] 第2水曜、第2土曜(8月は除く)、第3土曜(奇数月のみ)、第4土曜、8月1日(火)

香川県立図書館

☎087-868-0567



## だれでもアート

『あわあわカステラをつくらう!!』

さぬきこどもの国には「美術工房」「音楽工房」「科学工房」「コンピュータ工房」の4つの工房があり、それぞれテーマに沿ったプログラムを開催しています。今回は「美術工房」を紹介します。

### 美術を楽しむ

### 創造力を育てる美術工房

「美術工房」では2カ月ごとにテーマを設け、工作を中心としたプログラムを行うことで子どもにも美術を楽しんでもらい、創造力を育てます。

「だれでもアート」は月に1回開かれるミニイベント。子どもなら誰でもできるアートを行って

ます。取材した日は「あわあわカステラをつくらう!!」と題し、石けんの泡でカステラを作りました。

スタッフ手作りの帽子をもらった子どもたちは、石けんをおろし金で粉状にしていきます。「まだー?」「もう少し頑張つてー」。ようやく石けんの粉ができたら、水を少しずつ入れて、泡立て器でシャカシャカ。時にはお父さんお母さんも手伝いながら、根気よく泡立ててい

きます。もちもちの泡がきたら、スプーンですくって「コップの中へ。色水を混ぜて好きな色に変え、お皿にのせてできあがりです。最後は自分で作ったカステラの前でパシャリ!一人ひとりの個性を引き出す内容に、笑顔があふれていました。

いったい何が  
できるかな?



粉状になったら、牛乳パックに入った水を入れます

なかなか根気のいる作業です



もちもち泡が、カステラのもとになります

コップに入れて、色を付けて...



### 「だれでもアート」は 下記の日程で毎月開催中!

●毎月第2土曜 14:00~15:00  
(参加整理券は当日13:00より配布)

誰でもできるアートを楽しむ1時間。7・8月は今回同様、絵本をテーマにした料理を作ります。

※開催日等、詳しくはHPでご確認ください

## できあがり



おいしそうなカステラがたくさんできました

お皿にトッピング!



毎日  
できる!

### ★美術工房のプログラム

毎日9:00~16:00に開放(夏休み期間中は17:00まで、休園日除く)。7月は紙皿を使った「ペタペタお面」、7・8月はヨーヨー風船に和紙を貼った「ヨーヨー金魚」、8月はクリアファイルの風車「カラフルま」を作ります。

ヨーヨー金魚

カラフルま

ペタペタお面



平成28年度「みんな子育て応援団大賞」  
受賞企業を紹介します！



## 高松信用金庫

本店／高松市瓦町1-9-2 ☎087(861)0111  
ホームページ <http://www.takashin.co.jp/>

### 香川の魅力に触れる 親子参加型イベント

0歳から18歳までの子どもを対象とした「たかまつしんきんキッズクラブ」を設立し、親子で楽しめるイベントを企画・実施しています。

地場産業や地元の魅力に触れるイベント「さぬきつごんの工場見学」や「いちご狩り体験」などを行っているほか、金融機関としての専門性を生かした「キッズマネースクール」は、将来のために必要なお金の知識が自然に身に付くこと好評。今後、香川県警察による防犯・交通安全教室やたかまつ祭りへの参加などが予定されています。



県内の食文化や観光名所の魅力を感じてもらいながら、将来の地域の担い手を育て、地域の活性化にも取り組んでいます。

理事長 蓮井 明博さん



▲お札の偽造防止などについて学んだ「マネースクール」。中でも「おいしいハンバーガーを作ろう!」など実践的なテーマが魅力です

## 三豊市建設業協会 青年委員会 子育て支援隊

観音寺市南町5-2-39  
子育て支援隊事務局 ☎0875(25)3439



▲2016年に訪れた高瀬南部保育所。保護者にも人気で「うちの園にはいつ来てくれるの?」という問い合わせが増えているそう

「いかつい男性の仕事」というイメージを和らげ、建設業を身近に感じてもらえればうれしい。将来は県内全域で活動したいですね。

代表 白川 雅仁さん



### キリン柄の重機出動 業界を身近にとPR

業界のイメージアップに力を注ぐ三豊市建設業協会は、昨年からはじめたボランティア活動「重機が動物に変身!」が大きな話題に。キリンやシマウマなどを描いたシヨベルカーを市内の幼稚園や保育所へ持ち込み、試乗体験や撮影会、砂場の砂の補充作業や畑の開墾作業まで行っています。

重機を動かすと、「キリンさん、がんばれー!」と熱い声援が飛び交う人気ぶり。子育て中の協会員が多いこともあり、活動には積極的に、少しずつ台数を増やして続けていきます。

# 強い体づくりの サポートメニュー

たくさん汗をかく夏は、特にミネラルやビタミンを補給したいものです。豚肉は疲労回復に役立つビタミンB<sub>1</sub>が豊富。玉ネギやニンニクに含まれるアリシンは、その効果を持続する力があるといわれています。

夏は台所も暑いので、できるだけ簡単に調理したいもの。今回はこま切れの豚肉を使うことで火の

通りが早く手軽に作れます。

また、夏は冷たい飲み物・アイスクリーム、冷房などでかなり体やおなか冷えてしまいます。冷えは万病の元！腸内を整える善玉菌や食物繊維たっぷりのきのこを入れた温かいスープなどで体の芯を温め、菌活で元気に夏を乗り切りましょう。



取材協力

管理栄養士 則久 郁代  
ホクト(株) 管理栄養士 戸亀 郁佳



豚肉と野菜で  
元気モリモリ♪

夏野菜と霜降りひらたけ  
のカレースープ

豚肉と霜降りひらたけの酢豚風

## Recipe



豚肉と霜降りひらたけの酢豚風

◎材料(4人分)

豚こま切れ肉…200g	水溶き片栗粉
霜降りひらたけ	……………大さじ2
……………1パック	甘酢あん[ケチャップ
玉ネギ……………1個	…大さじ4、砂糖…大さ
カラーピーマン…3個	じ1強、酢…30cc、しよ
ショウガのすり下ろし	うゆ…大さじ1、中華だ
……………1かけ分	しのもと…小さじ1、水
片栗粉……………適量	…100cc]
サラダ油……………大さじ2	

※霜降りひらたけはホクト株の登録商標です

- 1.豚肉にショウガのすり下ろしをまぶしておく。片栗粉を薄くまぶし、一口大に丸める。野菜は一口大に切る。2.フライパンにサラダ油を熱し、1の豚肉を炒める。野菜を加え炒める。
- 3.野菜に火が通ったら、甘酢あんの調味料を加え、ひと煮立ち。水溶き片栗粉を入れ、沸いたら火を止め皿に盛る。



夏野菜と霜降りひらたけのカレースープ

◎材料(4人分)

ウインナー、オクラ……………各8本	ソメ…3個]
玉ネギ、トマト……………各1個	調味料[カレー粉…大さじ2、ニ
ナス、ズッキーニ……………各1本	ンニク…2かけ、ショウガ…1か
霜降りひらたけ……………1パック	け、塩…小さじ1.5、ローリエ…
スープ[水…4カップ、固形コン	1枚、こしょう…少々]

- 1.玉ネギ、トマトは一口大、ニンニク、ショウガはみじん切り、ズッキーニ、ナスは輪切り。ひらたけはほぐす。ウインナーは半分。
- 2.鍋にオクラ以外の具材、スープを入れて火に掛ける。
- 3.野菜が煮えたら、調味料、オクラを入れて煮る。皿に盛る。

小学4年生の息子が学校の血液検査で「糖尿病予備群」と言われ、ショックを受けています。これからどんなことに気を付ければよいか、教えてください。



越しがよくてついつい食べ過ぎると、臓腑への負担が増すこととなります。麺やつゆの中の塩分にも注意が必要です。さらに、年間の野菜消費量が最低クラスであることも重要な要因でしょう。野菜の成分である食物繊維を多く摂取することにより、血糖の上昇を抑えられます。すなわち、野菜は臓腑に優しい食品といえます。家族で、日々の必要量を毎日摂取したいものであ。

#### 適切な指導は親世代の責任

これらのリスク要因に対して、有効性の高い適切な指導を子どもたちに行うことは、私たち大人の、親世代の責任といえます。食生活習慣の乱れを正し、適切な体重を保つことが目先の重要な対策となります。そのためには、適度な運動が必須です。筋肉量が増加して、基礎代謝が上がり血糖値の上がりにくい体質になります。

中でも、スイミングは、左右バランスよく身体に負荷がかかり、怪我の少ない安全なスポーツです。温水プールを利用すると、季節を問わず、天候に影響されずに定期的に行えます。時には、お外で少し頑張つて、息の切れるような激しい運動をすると、体重維持に有効であることが分かっています。

#### 生活

活習慣の乱れが原因で発症する高血圧、脂質異常症と糖尿病をまとめて、生活習慣病と呼びます。大人になつて生活習慣病を発症してから慌てるのではなく、予備群である「小児メタボリック症候群」の段階から生活習慣全般を見直そうとの機運が高まっています。香川県では、小児生活習慣病予防対策として小学4年生を対象に、血液検査を含めた健診を定期的に実施しています。小児糖尿病では、「2型糖尿病」で発症する児童が多いです。食事療法や運動療法などで生活習慣の改善をすることが大変重要です。

香川県では、長年の間、糖尿病有病率が全国1位2位を争つてい

ます。これには、いくつかの要因が考えられます。まず、家族の中で糖尿病発症リスクを代々受け継ぐ遺伝性が考えられます。もともと肉食中心の欧米人に比べ、野菜・魚を好む日本人の膵臓はパワーが強い方ではありません。ハワイの日系人の糖尿病有病率が非常に高いことはよく知られています。戦後いち早く食生活が欧米化した沖縄でも同様のことが起こっています。豚肉や牛肉の食べ過ぎに注意しましょう。

また、「うどん県」ならではの地域特性のある食習慣があります。「うどん」は、残念ながらダイエツト食ではなく、インスリン分泌を大いに刺激する炭水化物です。喉



高松市ししまる館  
(高松市)

## さまざまな経験から 地域との絆を深める

▲遊戯室で段ボールハウス作りに初挑戦。防災意識も高まった様子

# 放

課後児童クラブが併設された児童館。保護者が主体となつて企画する乳幼児親子サークル活動「tete」をはじめ、児童、生徒が共に遊び、学び合える環境づくりを目指しています。昨年は「避難所の生活を学ぶ」をテーマに、地域の人たちの協力のもと、児童館全体を使った親子1泊2日の避難生活体験を初めて実施。遊戯室で寝泊まりすること

を想定した段ボールハウスをはじめ、新聞紙での簡易スリッパ、竹を利用した箸やマイカップ非常食などを作りました。不自由な暮らしの中でも楽しみを見つけ、協力し合うことの大切さや防災時のノウハウを学び、それぞれが防災意識を高めました。

高松市香南町横井857-1  
☎FAX087(879)0321  
午前9時半～午後6時  
日曜、祝日、年末年始休館



A

A. 地域の方の指導で避難生活に必要な竹細工作り  
B. 「teteサークル」で行われた親子クッキング



B

丸亀市児童館  
(丸亀市)

## 中学生も安心して過ごせる 異年齢の居場所に



▲キッズダンス教室は、第2火曜開催(3月に申し込みが必要)

0 歳から18歳までの子どもが楽しく遊んで学べる自由来館制の児童館。親子のふれあいの場では、折り紙を使って月ごとに変わる季節の工作や将棋、トランプなどさまざまな道具やおもちゃで遊びの楽しさを体感できます。また6年前から幼児や児童を対象に始まった「まなびらんど」講座子ども教室では、4歳から5歳児が対象の「キッズダンス教室」が人気です。音楽にあわせてヒップホップダンスを楽しく踊ることで体幹を鍛えリズム感を養います。遊戯室の卓球台では、中・高生を中心に小学生まで、卓球を楽しむ異年齢交流の場にもなっています。

A. 中・高生や児童が卓球を楽しめる居場所として定着  
B. 年1回開催のマイうちわ作りに挑戦



A

丸亀市大手町二丁目1-20(丸亀市生涯学習センター「まなびらんど」3階)☎0877(23)1091 FAX0877(23)109  
午前9時～午後5時  
月曜、祝日、年末年始休館



B

平成28年度「みんな子育て応援団大賞」  
受賞団体を紹介します！



## 地域と子育て世帯を つないでいます

高松市

ぬくぬくママSUN'S



▲少人数での講座で親子ふれあいあそびを楽しむ様子

＜DATA＞  
メール nukumukumamasuns@yahoo.co.jp  
ホームページ  
http://nukumukumamasuns.wixsite.com/nukumukumamasuns

ここでしか聞けない  
ママのニーズに寄り  
添った食育や母乳育  
児のセミナーも人  
気です。

子連れのママたちが中心となつて、0〜3歳の子どもを育てる家庭向けにさまざまなイベントを企画するグループ。イベントは団体主催のもの、コミュニティセンターなど地域の施設主催のものがあります。現在は高松市内10カ所と、さぬき市でも講座、イベントを開催中。少人数で楽しめるものから、大勢ならではのイベント、



▲一宮町でのイベントには、毎回約30組の親子が集合！

琴平町

415のわ



▲おはなし会は、毎回大盛況です

＜DATA＞  
琴平町891-1  
琴平町地域福祉ステーション内415  
のわ事務局  
☎0877(75)1371

クを設置し、多くの人が自由に本を楽しむ「まちなか図書館」を開設予定。

## 子どもが本に親しむ イベントを実施

琴平町に図書館が設立されることを目標に、子どもたちが本に親しむ場所を提供するグループ。メンバーが絵本を集め、公会堂の一室に設置した絵本文庫「どりーむ」では、各種イベントも実施中。日本語のおはなし会だけでなく、英語のおはなし会や乳幼児が絵本に触れる会、季節の工作も行っていきます。今後は公園などに絵本のラック



▲絵本文庫「どりーむ」にはカラフルな椅子やタイルが

## 休日や夜間に急な病気で困った場合の電話相談

#8000

受付時間／毎日午後7時～午前8時

休日や夜間の急病で対応に困った時、看護師に電話相談ができます(必要に応じて医師がサポート)。  
※プッシュ回線、携帯電話(主要携帯電話会社3社)からの利用が可能。それ以外は☎087-823-1588

## 赤ちゃんの急病時に参考になるホームページ

◎医療Netさぬき

<http://www.qq.pref.kagawa.jp/qq/men/qatpmentult.aspx>

◎こどもの救急 <http://kodomo-qq.jp/>

## 病児・病後児保育

病中(発熱など)や病後(回復期)など、保育所に預けられない時に利用できます。利用料金の目安は2000円前後、第2子3歳未満と、第3子以降の未就学の児童は無料。詳細はお住まいの市町担当課にお問い合わせください。

【病児・病後児保育実施機関】(2017年4月1日現在)

◎香川医療生活協同組合

へいわこどもクリニック病児保育はとぼぼ  
高松市栗林町 ☎087-835-2065

◎トビウメ小児科医院附属病児保育室

「子どもの家」  
高松市伏石町 ☎087-865-3111

◎西岡医院病児保育室「レインボーキッズ」

高松市寺井町 ☎087-885-2863

◎小林内科小児科医院附属病児保育室

「すこやかルーム」  
高松市屋島西町 ☎087-844-8156

◎はらこども園病後児保育室

高松市牟礼町 ☎087-845-0234

◎おかだ小児クリニック病児保育「おひさま」

丸亀市柞原町 ☎0877-58-0707

◎総合病院回生病院

坂出市室町 ☎0877-46-1011

◎カナン子育てプラザ21「らっこ」

善通寺市生野本町 ☎0877-62-3695

◎にしかわクリニック病児保育室

「げんきになあれ」

善通寺市木徳町 ☎0877-63-6500

◎三豊総合病院企業団病児・病後児保育室

「わたっこ保育園」

観音寺市豊浜町 ☎0875-52-6620

◎さぬき市民病院病児・病後児保育室

「コスモス」

さぬき市寒川町 ☎0879-43-2521

◎小児科内科三好医院病(後)児保育室

「チャイルド・ケア・システム・エム」

東かがわ市大谷 ☎0879-25-3503

◎小豆島中央病院・病児・病後児保育室

「オリブキッズ」

小豆島町 ☎0879-75-1121

◎病児・病後児保育「まつばら」

三木町松原病院内 ☎087-898-0620

◎綾川町病児保育室「うぐいす」

綾川町国民健康保険総合保健施設えがお内

☎087-876-1185

## 子どもの健康管理や育児についての悩み・不安の相談窓口

【育児相談から親子の交流まで】

◎地域子育て支援拠点

「地域子育て支援センター」や「つどいの広場」と呼ばれ、乳幼児を中心とした親子が集い、相互に交流や情報交換するほか、子育てに関する相談や関連情報の提供を行っています。

【専門の相談窓口】

◎保健所・保健センター

乳幼児の発育や発達、言葉などの相談事業や親子教室など。

【児童家庭支援センター】

◎児童家庭支援センターけいあい

☎0879-25-6067

児童養護施設に併設。地域の関係機関と一緒に、子どもと家庭についての相談。

【児童相談所】

子どもや家庭に関するさまざまな相談(子育ての心配や不安、言葉や発達の遅れが心配など)。

◎県子ども女性相談センター☎087-862-8861

◎県西部子ども相談センター☎0877-24-3173

【教育センター】

◎子育て電話相談 ☎087-813-2040  
家庭教育の悩みや不安に関する電話相談。

◎子ども電話相談 ☎087-813-3119  
子どもからの学校生活などに関する電話相談。

◎24時間いじめ電話相談 ☎087-813-1620  
子どもや保護者などからのいじめに関する電話相談。

## 子育て情報をチェック!

香川県健康福祉部子育て支援課のHPでは、子育て相談窓口や児童館の情報など子育てに役立つ情報を提供しています。「みんなトクだね応援団」や「かがわこどもの駅」の加盟店舗の検索も可能。子育てで困った時に見てみてください。

■子育て県かがわ情報発信サイト

子育て県かがわ カラフル 検索

●お出かけの時は

「かがわこどもの駅」をチェック!

「かがわこどもの駅」は、上記の4つの設備のうち、2つ以上の設備が整っており、利用者に無償で提供できる民間・公共施設。HPでは市町ごとに検索できるのはもちろん、子どもトイレのある施設など、設備からも検索できます。



■URLを直接入力する  
<http://www.kosodate-eki.jp/>

■QRコードから

## かがわこどもの駅認定ステッカー



問い合わせ／県健康福祉部子育て支援課 ☎087-832-3282