

JUMP!



縄跳びマスターを目指して

頑張ろう！

READY

片足で縄を踏んで長さを調整する



縄跳びの
ココが
すごい！

◎正しい姿勢で跳ぶと…

「体幹」が鍛えられる！

◎技をマスターすれば…

「体を自在にコントロールする力」が身につく！

◎回数を跳べるようになると…

「持久力」が身につく！

◎2人以上で練習すれば…

「協調性」が身につく！



体をまっすぐ。
爪先で小さく跳ぶ
イメージ

足元は硬いコンクリートよりも土や木の上がお勧め。運動靴をきちんと履いて、動きやすい服装で行いましょう。周囲に障害物がなく、ガラスや鏡の前など、自分の跳ぶ姿が確認できるところが理想的です。
縄はビニール製の軽いものがお勧め。背筋を伸ばして腰より少し下で柄を持ち、片足で縄を踏んでもたるまないくらいの長さに縄を調整しましょう。慣れないうちは少し長めにとる

正しい姿勢で
力を抜く

のがお勧めです。縄のねじれやもつれはきれいに伸ばしておくのも、失敗しないポイントです。

柄はなるべく端に近いところで持つて、手のひらが上になるよう軽くグリップします。跳ぶ時は体をまっすぐに保ち、爪先で小さく跳ぶイメージで。うまくなるほど、跳んだ時の足音も軽やかに聞こえます。腕全体で回そうとせず、できるだけ肘から先、手首のスナップで縄を操れるようになって上級者！

フィニッシュは両手を大きく広げ、片方の爪先を上げて回ってきた縄をビシッと受け止め、カッコよく決めましょう。

うまく跳べない人は
ここに注意！

軽やかに跳べない、すべ縄に引つかかってしまう…そんな時は、体に余計な力が入っていることが多いものです。大きく腕を回したり、高く跳ぼうとするや、かえってリズムがつかみにくく、すぐに疲れてしまいます。アクションはなるべく小さく、軽く・リズムカルに、を心掛けて！片手で縄を持って回しながら、ジャンプするタイミングだけを練習する「縄回し」も効果的な練習です。

シンプルだけど奥が深い縄跳びの世界。外で思いっきり体を動かして友達と一緒に遊ぶことが少なくなっている今、縄跳びは遊びを通じて身体能力と協調性を育める貴重なスポーツです。自分の体を自由に動かす達成感、友達と「響き合う」喜びを、縄跳びを通じて体験してみましょう！

★★★★★

取材・監修／
香川県小学校体育連盟
会長 木村彰伸先生



手のひらが
上になるよう軽く
グリップ!

変化をつけて 達成感アップ

一つの技を跳べるようになってきたら、まずは10回、20回、30回と少しずつ目標回数を伸ばして、着実なステップアップを。少しずつ、ちよつとずつの積み重ねが上達への近道です。前跳びが1分間続けられるようになったら、そこからグッと上達が早くなる目安!

とはいえ同じ練習ばかり繰り返していると飽きてしまいますから、●足を前後に開いたり閉じたりしながら跳ぶ

●片足で跳ぶ・片足ずつ交互に跳ぶ

など、ちよつとした変化をつけてみましょう。驚くほど難易度が変わり、達成感がグッと高くなるだけでなく、体のコントロールもより上手になります。

〈基本の跳び方〉

初級

1回旋2跳躍／2回ジャンプする間に1回縄を回し跳ぶ。びょんびょん跳び。

1回旋1跳躍／1回ジャンプで1回縄を回し跳ぶ。前跳び・後ろ跳び。

中級

交差跳び／縄を持った腕をクロスして跳ぶ。
あやとび／1回旋1跳躍と交差跳びを交互に。

上級

二重跳び／1回のジャンプで2回縄を回し跳ぶ。2回旋1跳躍。

はやぶさ／1回のジャンプで1回旋1跳躍と交差跳びをする。あや二重跳び。

— 応用編 —

組み合わせ技に挑戦!

基本の技はマスターしたけれど、もっと上を目指したい…そんな時、単純に今より難しい技にチャレンジするのもいいけれど、今できる技を組み合わせ、自分のオリジナルスタイルをつくらしてみるのもお勧めです。同じ跳び方を続けることはできても、いくつか組み合わせると意外に難しくなることも。友達と競い合いながら、自分の限界に挑戦してみよう!

TOPIC

集まれ!!! わんぱくキッズ!

★★★★★★★★★★★★

「大縄跳び」や「綱引き」、「ドッジボール」や「だるまさんが転んだ」「ケイドロ」など、さぬきこどもの国で、思いっきり体を動かそう!

日程

毎月第1・3土曜日午後1時~3時
(途中参加も可能) ※1月は第2・4土曜日

対象

小学生

集合場所 さぬきこどもの国 芝生広場
※雨天中止。動きやすい服装、飲み物を持って参加しよう。

目標

4歳児

前跳び(1回旋2跳躍) 30回

小学校低学年

前跳び(1回旋1跳躍) 30回

クリアできたら… 50回

最後まで頑張って
決めよう!

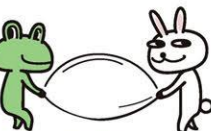
FINISH

びょん
びょん



爪先を上げて
受け止める

呼吸を合わせ多人数で跳ぼう



一人で跳ぶなら自分のペースを守ることだけを考えていられますが、2人、3人…と参加人数が増えるほど、「呼吸を合わせる」ことが大切になってきます。大きな縄を回しながら大人数で跳ぶ「長縄」は、縄に入るタイミングや跳ぶタイミングがつかめず苦手という子も…。そんな時は上手な子が一緒に入ったり、肩をたたいて入るタイミングを教えたり、みんなで数を数えたりして、大きなリズムを共有してみよう。まず2人で向かい合って一つの縄を跳ぶのも、「他人と呼吸を合わせる」練習になります。

1. 遊びながら 縄に慣れる

電車ごっこをしたり、縄をうど
んに見立てて遊んだりするこ
とで、縄に親しむことから始め
ましょう。縄は、ナイロン製よ
りも、綿素材がおすすめ。

もしも〜し

もしも〜し

縄に親しむことからスタート

「縄跳び」遊び

短縄跳びは、〃(縄を)回す、と〃跳ぶ、という2つの動
作を同時に行う運動。幼児には、「縄を使って遊ぶの
が楽しい!」という気持ちにさせることが大切。

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

ひっはって〜!

うどんめ

とおりま〜す

縄を挟んで
ジャンプ!

2. 回すことに 慣れる

親子で縄の端っこを持って、前
回し(前跳び)、後ろ回し(後ろ
跳び)に挑戦。短縄跳びは両手
で回すので、利き手でない方
の手でもやってみよう!

3. 跳ぶ 感覚を養う

縄で輪っかを作り、輪の外へ、
中へとジャンプします。慣れて
きたら、両足をそろえて踏み
切って跳びましょう。結んだ縄
を足に挟んで跳ぶのも◎。

さぬきこどもの国 イベント情報

◆11月23日(木・祝)

全国一斉 熟睡プラレタリウム

日ごろお疲れの皆さまに朗報。『熟睡』を公認するプラレタリウムイベント。

【時間】12:10～13:00 【場所】スペースシアター

【対象】小学生未満の子どもは保護者同伴

※中学生以上が対象の回もあり

【定員】先着100人

【受付】当日受付(10:50より整理券配布1人5枚まで)

◆11月23日(木・祝)

親子であそぼ! ぐうちよきばあ スペシャル



絵本の読み聞かせや音楽に合わせたあそび歌を親子で一緒に楽しみましょう!

【時間】①11:00～12:00 ②14:00～15:00

【場所】こども劇場

【対象】未就学児とその保護者

【定員】各回先着160人 【受付】当日受付

【出演】絵本作家 藤本 ともひこ

◆12月3日(日)

かわいく楽しむ大掃除♪ ハギレはたきを作りましょ。

大掃除にぴったり!お気に入りのハギレを選んで、かわいいはたきを作りましょ。

【時間】11:00～16:00(材料がなくなり次第終了)

【場所】研修室

【定員】先着300人

【受付】当日受付



◆12月10日(日)

高松=東京線就航55周年記念 ANAフライングシアター

夢を翼に乗せて星空のドームをフライト☆飛行機のプロが行う航空教室だよ。どんな秘密が聞けるかな～! みんな集まれ!

【時間】①11:10～ ②14:30～(各回約45分)

【場所】スペースシアター

【対象】小学生以上の子どもと保護者

(小学生未満の子どもは保護者同伴)

【定員】各回先着180人 【受付】当日受付

【主催】全日本空輸株式会社

【共催】香川県

(公財) 香川県児童・青少年健全育成事業団

◆12月23日(土・祝)・24日(日)

さぬきこどもの国 ドーム番組☆試写会

2日間で12番組を無料上映! 人気番組を決める投票に参加しよう!

【時間】

第1～3回上映番組の整理券/9:00配布開始

第4～6回上映番組の整理券/12:30配布開始

※各番組1人5枚まで※番組の内容・上映

スケジュールはHPで要確認

【場所】スペースシアター

【対象】小学生未満保護者同伴

【定員】各回先着180人

【受付】当日受付

(要整理券)



©Shintaro Miyawaki

◆12月23日(土・祝)・24日(日)

突撃!!となりのサンタさん☆

クリスマス前にサンタの家を突撃訪問!すると…!? クリスマスに間に合うようにサンタのお手伝いをしてみよう!

【時間】23日①14:00 ②15:00

24日①10:30 ②11:30 ③14:00 ④15:00

(各回約40分)

【場所】こども劇場 【定員】各回先着80人

【受付】当日受付

輝け☆中高生

～中高生のための吹奏楽クリニック～
に行ってきました♪



10月15日(日)、さぬきこどもの国こども劇場でイベント「輝け☆中高生」が開催されました。頑張る中高生を応援するのが目的で、開催は今年が初。今回は綾上中学校吹奏楽部の生徒約20人が出演し、ダイナミックな演奏を披露しました。1曲目の後には、指揮者でありトランペット奏者でもある寺嶋昌夫さんとともに、生徒が楽器の一つ一つ紹介。参加者を壇上に招いて、「ちようちよ」や「ぞうさん」といった童謡を指揮してもらったコーナーも実施されました。最後の楽器体験では、中学生のお兄さんお姉さんが小さな子どもたちに優しく楽器の使い方をレクチャー。保護者も温かく見守り、楽しいひとときとなりました。

子育て相談事業

◆11月25日(土)

思春期子育てセミナー ～「不登校」その時 子どもに どう寄り添うか～

子どもの不登校にどう寄り添い見守るか、参加者同士で考えます。講座と座談会。

【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★

【協力】NPO法人グランマール 臨床心理士 スクールカウンセラー 田中 彩

◆12月23日(土・祝)

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】12月1日(金) 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がわ

◆1月27日(土)

思春期セミナー ～事例から学ぶ 少年非行～

非行の事例や対処法を知り、親としてどのように関わればいいのか、専門家と一緒に考えましょう。講座と座談会。

【日時】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】事前申し込み★

【申込期間】1月2日(火) 9:00～定員に達し次第締め切り

【協力】NPO法人グランマール 元家庭裁判所調査官 廣田 邦義

★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

問さぬきこどもの国 ☎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

◆11月19日(日)・26日(日)

着付体験—天平衣装—

天平衣装と小物で古代びと気分。特設フォトスポットで撮影も!

[時間] 9:00~17:00 (受付は16:30まで)

[場所] 2階西ロビー

[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



▲第15回讃岐国分寺史跡まつりの天平行列(2014年)

五色台少年自然センター

◆①12月16日(土)②1月19日(金)

星を見る会

[時間] 19:00~21:00

[場所] 天体観測棟

[対象] 県内在住者(高校生以下は保護者同伴)

[定員] 各40人

[申込期間] ①11月25日(土)~12月2日(土)②12月25日(月)~1月5日(金)

[料金] 一般300円 高校生以下200円(1歳未満は無料)

※天候不良時は無料で代替プログラムあり

◆12月23日(土・祝)

家族でうどん作り

[時間] 9:30~15:00

[場所] いろりの家、野外活動棟

[対象] 県内在住の家族 [定員] 8家族

[申込期間] 11月13日(月)~27日(月)

[料金] 一人500円程度(別途保険料50円)

※一家族あたりの参加人数で変わります

◆1月28日(日)

家族で昔遊びともちつき体験

[時間] 9:30~12:00、14:00~16:30

[場所] いろりの家、野外活動棟

[対象] 県内在住の家族

[定員] 午前・午後8家族

[申込期間] 12月12日(火)~26日(火)

[料金] 一人300円程度(別途保険料50円)

※一家族あたりの参加人数で変わります

[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

屋島少年自然の家

◆1月20日(土)・21日(日)

ウインターチャレンジ イン 屋島

屋島登山やウォークラリー、クラフト作りなどをみんなで体験しよう!

[時間] 1月20日(土)9:00~21日(日)14:00

[場所] 屋島少年自然の家

[対象] 県内在住の小学校4年生~中学校3年生

[定員] 24人程度

[受付] メール、はがき、またはFAXで申込み(申込者多数の場合は抽選)

[申込期間] 11月下旬~12月中旬

[料金] 小学生3500円程度、中学生3600円程度※天候不良の場合は、予定変更の可能性あり

香川県屋島少年自然の家

☎087-843-4545



県立図書館

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、第4土曜、12月5日(火)、1月20日(土)、2月6日(火)

※変更の可能性あり。詳しい日時は県立図書館HPを要確認。11月16日(木)~12月4日(月)は休館日

香川県立図書館

☎087-868-0567

さぬきこどもの国が
瓦町FLAGへ!

遊びの宅配便

イベントスケジュール

12/17日 午後1時～4時
(工作の受付は3時半まで)

場所 瓦町FLAG 8階
市民交流プラザIKODE瓦町
(高松市常磐町1-3-1)
※公共交通機関をご利用ください
※車の場合は、近隣駐車場(有料)を
ご利用ください

料金 無料(予約不要)

対象 どなたでも
ご参加いただけます

(問い合わせ) さぬきこどもの国 ☎087 (879) 0500

with さぬきの児童館

児童館の
遊びをお届けします

さぬきこどもの国が、高松市を中心とした児童館とともに瓦町FLAGでワークショップやステイジイベントを開催します。高松市の児童館全13館は3つのブースに分かれて、それぞれ異なる工作やゲームのワークショップを企画。特設ステージではさぬきこどもの国スタッフによるミニコンサートや親子遊び、サイエンスショーを実施します。クリスマス間近の休日に、親子で楽しく遊びませんか。児童館を知るきっかけにもなりますよ。

ワークショップ

工作

たまご型のカプセルで マスコットを作ろう!

たまご型のカプセルに、目玉を付ければ子どもが大好きなあの人気者に!

出展児童館

- 国分児童館
- 新名・柏原児童館
- 新居東児童館
- 福家児童館

ゲーム

わにわにパニック

スタッフが出し入れするワニをハンマーで叩いてみましょう♪

工作

クリスマスツリー作り

厚紙を巻いて三角錐の形にしたら、毛糸を巻いて星やハートなどを飾り付け。自分だけのツリーでメリークリスマス☆

出展児童館

- 浅野児童館
- 川東児童館
- ししまる館

工作

紙皿リースを 作ろう!

クリスマスリースを紙皿で簡単に作ります。ツリーと一緒に飾るのも楽しみ!

出展児童館

- 上天神文化センター
- 田村文化センター
- 中川文化センター
- 中原文化センター
- 新居児童館
- 吉光児童館

※さぬきこどもの国も、工作ワークショップを行います

ステージイベント



午後1時半～2時

ミニコンサート

さぬきこどもの国の音楽工房スタッフが、フルートとピアノでクリスマスソングを演奏します。ドラム缶でできた「スチールドラム」の演奏や、ダンスをする時間も。



午後2時半～3時

親子遊び

動物の絵が描かれたペープサートを使い、その動物をイメージした親子遊びを行います。動物になりきって、親子で楽しくスキンシップ!



午後3時半～4時

サイエンスショー

さぬきこどもの国の科学工房スタッフとともに、ゴムの不思議に迫ります。ゴムを伸ばすと温度は上がる? お湯をかけたら縮む...? 実際に実験してみましょう。

▶2016年の長女の出生時には、有給休暇を利用して立ち会いを経験

▶育児中に3人でお宮参り。「子どもと接する時間が十分とれてよかった」と大豊さん



ワクチンを作る会社です！



BIKEN

男性の育児休業取得も当たり前にしたい 社員の「働き続けたい」を全力支援

この10年間は、毎年平均すると20名以上の新卒採用を行い若手社員が急増したというBIKEN。結婚・出産・育児という人生の節目に差し掛かる彼らが働き続けられる職場作りをと、2016年に若手職員が中心となって新しい人事制度が検討・導入されました。

●大豊さんの場合 2010年に入社し、妻は職場の同僚。上司には長女出産の数カ月前に育児取得の相談を持ちかけ、積立有給休暇と組み合わせて2カ月の育児を取得しました。2人とも県外出身のため、出産直後のたいへんな時期を夫婦2人で乗り越えられたことは、その後の妻への気遣いにつながっています。機会があれば、また育児休業を取得したいですね。

新制度は、子育てしながら働くことが大前提。「小学校の入学すぐの時期は手がかる」という職員の声を受け、小学3年生まで育児短時間勤務および子どもの看護休暇を取得できたり、法定を上回る2歳まで育児休業を取得できたりといった制度を導入しました。積立有給休暇を育児休業に充てる制度も設けられ、女性の育休復職率は100%、男性の育休取得者や長期取得者も増え始めています。

また、世代や性別を超えて子育ての幸せや悩みを語り合う男性職員が増えるなど、制度と共に、職場環境も自ずと整い始めているようです。

当会では、育児、療養、介護等が必要な際も、家庭生活とバランスを保ち、勤め続けられるよう、精神的な支えともなる制度を導入しています。

観音寺研究所所長 石川 豊数さん



BIKEN

観音寺研究所／観音寺市
ワクチンの開発・製造など
従業員数866人(2017年9月1日現在)



インフルエンザに 勝つ体作りを！

寒い日が続きますが、風邪など

ひいていないですか？ 栄養バランスの取れた食事は心も体も元気にしてくれます。なかでも大切なのが血液や筋肉などを作るのに欠かせないタンパク質。魚や肉、卵などに含まれる動物性タンパク質、豆腐などの豆類、米や野菜に含まれる植物性タンパク質。この両方を同じ分量くらい食べるのが理想

といわれています。

今回のメニューにも、豆腐と鶏ひき肉、酒の粕とちりめん、ウイナーといった具合に1食に両方を使っています。風邪予防に欠かせない「免疫を高めるビタミン」といわれるビタミンA・C・Eを多く含む野菜も一緒に取れます。さまざまな旬の野菜を取り入れて元気に冬を乗り越えましょう。



取材協力

管理栄養士 則久 郁代
食育ボランティアチームさぬきレインズ
代表。各地で食育活動や伝統的な家庭料理の発信活動を行っています。



ちりめんじゃこ入り
酒の粕チャーハン

コクのある
みそソース！

簡単みそグラタン

Recipe



簡単みそグラタン

◎材 料 (4人分)

カボチャ……………6分の1玉
ジャガイモ……………3個
ブロッコリー……………2分の1個
塩、こしょう……………各少々
みそソース (豆腐…2分の1丁、鶏ひき肉…100g、
合わせみそ、みりん…各
大さじ3)
とろけるチーズ……………80g
パン粉……………大さじ2

- 1.カボチャとジャガイモは5mm厚さにスライスし、ラップをして600Wの電子レンジで5分蒸す。ブロッコリーは小分けにしてさっとゆでる。
- 2.フライパンでひき肉を炒め、豆腐を崩しながら加える。みそとみりんを加え、豆腐をつぶしながら火を通す。
- 3.耐熱皿に1のカボチャとジャガイモを交互に並べ、ブロッコリーを飾って、塩、こしょうを振る。2をかけ、チーズ、パン粉を振り掛けて、230℃のオーブンで15分焼く。



ちりめんじゃこ入り酒の粕チャーハン

◎材 料 (4人分)

ご飯……………2合分
大根……………3cm長さ程度
ニンジン……………3分の1本

ネギ……………2本
ウイナー……………3本
ちりめんじゃこ……………20g
ゆで卵……………2個
酒の粕……………50g
塩……………小さじ2分の1
こしょう……………少々
オリーブ油……………大さじ2

- 1.大根とニンジンは3cm長さの千切り、ネギは小口切りにする。
- 2.フライパンにオリーブ油を入れて1の大根とニンジンを炒め、ネギ、ウイナー、ちりめん、酒の粕をちぎりながら加える。
- 3.2が炒まったら塩、こしょう、ご飯を加えてさらに炒める。
- 4.おわんに3を詰めて皿に移す。周りにゆでた卵、型抜きニンジン、スプラウト、サラダバセリ (全て分量外) を飾る。

こどもがもうじき 1 歳になります。「おたふくかぜワクチンは費用がかかる」と聞きました。受けたほうが良いのでしょうか。そもそも、おたふくかぜってどんな病気でしょうか。



お たふくかぜは、ムンプスウイルスで感染します。

潜伏期間はおもに12〜25日*です。

特徴的な症状として、発熱とともに両方の耳の下の下耳下腺が腫れます。耳下腺は唾液を分泌する唾液腺という器官です。同じ唾液腺の、あごの下の顎下腺、舌下腺も腫れます。腫れは長くても10日で治まり、左か右か片方だけが腫れる場合もあります。

通常は5〜7日で良くなりますが、合併症として10人に1人は高熱、嘔吐を伴う髄膜炎を起こし、また1000人に1人以上の割合で難聴になることがあります。難聴は、おたふくかぜの症状が出な

い不顕性感染の場合でも発症することがあり、多くの場合その治療は困難で、後遺症として残ります。まれに急性脳炎も併発します。

おたふくかぜの好発年齢は3〜6歳で、この年齢層で60%を占めますが、思春期以降の男性では、約20〜30%で睾丸炎を発症します。

流行状況や症状のみで診断できることもありますが、他のウイルスや化膿性の耳下腺炎、反復性耳下腺炎などもあるため、血液での抗体検査などで確認することもあります。

特効薬はなく

予防接種が唯一の対策

治療について特効薬はなく、安

静、消炎鎮痛剤、補液などの対症療法が中心になります。

学校や幼稚園、保育所などの登校登園は、耳下腺など唾液腺が腫れ始めてから5日を経過して、全身状態が良好であれば可能です。

合併症の頻度が多く特効薬もないため、おたふくかぜワクチンの接種が現在唯一の有効な予防対策です。1歳になったら受けましょう。わが国ではまだ定期予防接種に含まれておらず、ご質問のとおり有料になりますが、諸外国では定期接種として行われており、日本小児科学会でも2回の接種を推奨しています。

唾液腺の腫れ始めから5日間は感染力があると考えられています。発症1〜2日前にも感染します。症状の現れない不顕性感染も30〜35%あり、発症者を隔離することで流行を阻止するには限界があります。また、おたふくかぜの患者さんと接触した場合、緊急にワクチン接種をしても発症を予防するのは困難であるとされています。

ワクチン接種の有効率は約95%です。おたふくかぜワクチンは、1歳になったら1回目、小学校に上がる前にもう1回の2回接種を心がけましょう。

※香川県小児科医会「園・学校における感染症対策ガイドブック」による



▲苗から育てた夏野菜を収穫。大きく育ったかな

まきば児童センター (坂出市)

豊富な経験を通して
協調性や主体性を養う

社

会福祉法人が運営する、
保育所に併設した児童館。

保育所の卒所児童が多いという放
課後児童クラブでは、運動会や生
活発表会を通して保育所児と交
流。築山や園庭で体を動かしたり、
畑で収穫した野菜を使つて、公園
や神社での交流を楽しむなど、コ
ミュニケーション力を高め、健康増
進にも力をいれています。

学校の学びを、実体験を通して
身に付け、生かすことを目標に、
野外活動も盛んです。春は飯野山
へ遠足、夏は沙弥島で海水浴や、
岩黒島での1泊2日の宿泊体験な
どを実施。豊富な経験から「まき
ばの7つの約束」を身に付け、自
分で判断し、自分で物事を決めら
れる子どもへと成長していきます。

坂出市八幡町2-2-17

☎0877(46)4363

午後1時～同6時(土曜日は午
前7時半～午後5時)

第1、3、5の土曜、日曜、祝日、
年末年始休み 駐車場あり



A. 沙弥島での海水浴、楽しかったよ!

B. 保育所的小伙伴们と一緒に昼ごはん作りに挑戦



造田児童館 (さぬき市)

“遊びのアイデア”を提供
地域や人との交流を大切に



▲*おでかけじどうかん。では鴨庄放課後児童クラブに出向き、工作あそびを提供



A. 紙芝居鑑賞や歌遊びで楽しむ児童たち

B. プレイルームも併設。年内には館庭に複合遊具が新設予定



さぬき市造田野間田693-8

☎0879(52)1565

午前9時～午後5時(土曜日は
正午まで)

日曜日、祝日、年末年始休館
駐車場5台

0 歳から18歳までの幅広い
年齢層を対象にした、放
課後児童クラブ併設の児童館。お
もちゃが並ぶ図書・学習室では、
工作遊びはもちろん、手芸も楽し
めます。取材日に行われていた朗
読グループ「どんぐり」によるお話
会では、手作りの紙芝居や歌遊び
を披露。子どもたちは真剣な眼差
しで、物語の世界に聞き入り、想
像力や感性を養っていました。

さぬき市内の5つの児童館では、
地域の方々に、児童館についてよ
り知ってもらおうと、昨年度から
“おでかけじどうかん”に取り組ん
でいます。市内の文化祭やイベント
等に出向き、地域の子どもたちに、
工作遊びやゲームなどを楽しんで
もらいながら交流を深めています。



高松市

.....

香川県立五色台
少年自然センター



自然の中で学び、遊び、発見する

県内の公立中学校を中心とした
集団宿泊学習や野外活動を通じ、
心身の健全な育成を目指す教育施設
「香川県立五色台少年自然センター」。
五色台は県下でも有数の豊かな
動植物に恵まれ、自然観察に適した
フィールド。岩石や地層を調べるコースや、
遍路道をたどるコースなど、
自然の中で体を動かしながら仲間を作ります。
火を起こして料理を作る野外炊事や、
キャンドルサーブスを通して連帯感や友情を深める場面も。
夜は、天体観測棟にある
四国最大級の大型反射望遠鏡で天体を観望。
宇宙の成り立ちや天体について興味関心を高めます。

2016年に本館1階に移転開館した「自然科学展示室」も見どころの一つ。
五色台及び県内の生物、地学に関するはく製や標本、郷土の人文に関する資料が展示され、貴重な学びの場となっています。
一般の見学も可能（午前9時～午後5時）。

①草木から作った染液でしおり作りに挑戦
②5人以上なら一般の利用も可能。
初心者対象のキャンプ体験イベントなども随時行っています
③石こうで化石のレプリカを制作

〈DATA〉
高松市生島町423 ☎087(881)4428
FAX087(881)4484
午前8時半～午後5時15分(事務所)
12月29日～1月3日休館 駐車場あり

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/qqtptmnuult.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ばつぼ
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。「みんなのクダね応援団」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、子ども用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