

かがわKids

Club

秋・冬

巻頭特集

いつもの食事にプラス
発酵のチカラ

Contents

さめきこどもの国より

Pickup!

「美術工房」

教えてドクター!

ぜんそく

こども探検隊

西宝町みんなの居場所

日本人の食生活に欠かせない
みそ、しょうゆ、日本酒、酢…。
これらは食材が発酵することで生
まれたものです。発酵食品につ
いて学んで、食べて、楽しみな
がら理解を深めましょう。

監修：香川短期大学生活文化学科 次田一代さん
メニュー考案：管理栄養士 則久育葉さん

いつもの食事にプラス

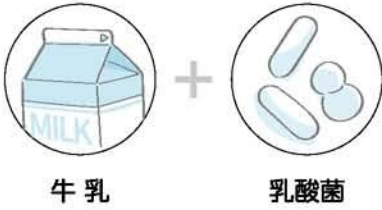
発酵のチカラ

微生物の働きによって
おいしさも栄養もアップ

発酵には、地球上に存在するた
くさんの微生物が関係しています。
微生物も人と同じように食事をし
て食べ物を分解し、エネルギーにし
ています。その活動の中で食品が
おいしくなったり、栄養価が高く
なったり、私たちに役に立つ変化が
起こることを「発酵」と言います。

同じ働きでも味がおかしくなつた
り、体に害となる物質をつくりだ
したりすると「腐敗」と呼びます。
発酵には主にカビ、酵母、細菌
の3種類の微生物がつ、または複
数関わっています。カビの一種のこ
うじ菌は、みそやしょうゆ、日本
酒など和食に欠かせない調味料造
りで、酵母菌はパンやワイン造り
で活躍します。細菌にはチーズや
漬物などをつくる乳酸菌、納豆菌、
酢酸菌などがあります。高温多湿
な日本は発酵に適した国の一つ。発
酵食品は意外とたくさんあって、
生活になくてはならないものです。

ヨーグルトの発酵の様子を見てみよう



牛乳

乳酸菌

ヨーグルトづくりには、ブルガリア菌や
サーモフィラス菌などの乳酸菌が主に
働いています

発酵

乳酸によって
乳たんぱく質が
固まる

乳の中の
乳糖が乳酸に
変化

とろみ

酸味

ヨーグルトに

おいしいコラム

ヨーグルトの始まりは、
紀元前の中央アジア。
搾った乳を保存していたら
たまたま乳酸菌が入り込
み、自然と発酵したのが
最初とされています。

★発酵食品の★
すばいパワー！



腐りにくくなる

もとの食品と比べて、腐りにく
く長く保存ができます。これは
発酵によって、一つの微生物が
たくさん増えると、腐敗菌など
他の微生物が侵入しにくくなる
ためです。



健康を助ける

ヨーグルトなどに含まれる乳酸
菌や納豆菌などの善玉菌は、
腸内環境を整えたり、免疫力を
高めたりするなど、健康的な体
づくりをサポートしてくれます。



栄養価がアップ

微生物の働きで栄養価が高く
なったり、新しい栄養成分が加
わったりします。例えば、牛乳の
カルシウムは100g中110mgで
すが、発酵してナチュラルチーズ
(パルメザン)になると1300mg
に増えます。



おいしくなる

牛乳とヨーグルトの味が違うよ
うに、発酵することで、甘みや
うま味、独特の香りなどが加わ
り、食材がさらにおいしくなり
ます。



発酵の仲間たちを紹介



発酵食品

- 納豆
- 漬物
- 塩辛
- かつお節
- くさや
- 豆腐よう など

Pickup! **なれずし**

一般的に塩をした魚をご飯と一緒に漬け込み、乳酸発酵させたもの。日本各地で作られていて、滋賀県のふなずし、石川県のかぶらずしなどがあります。



写真はふなずし

発酵飲料

- 日本酒
- ビール
- ワイン
- 焼酎
- お茶(紅茶、碁石茶など)
- 乳酸菌飲料 など

Pickup! **甘酒**

米こうじに炊いたご飯と水を混ぜて発酵させた飲み物。ブドウ糖やアミノ酸、ビタミンB群などの栄養が豊富に含まれていて「飲む点滴」とも言われています。



世界の発酵食品&調味料

- パン
- チーズ
- ヨーグルト
- トウバンジャン(中国)
- ナタデココ(フィリピン)
- タバスコ(アメリカ)
- キムチ(韓国) など

Pickup! **生ハム**

豚のもも肉を塩漬けした後、乾燥・熟成させて作ります。スペインのハモン・セラーノ、イタリアのプロシュート・ディ・パルマ、中国の金華ハム(金華火腿)が有名です。



発酵調味料

- しょうゆ
- みそ
- 酢
- 本みりん
- こうじ
- 酒かす など

Pickup! **魚醤** 一ぎょうしゅう

魚介類を塩漬けにして発酵させた調味料。香川県のイカナゴしょうゆは、しよつづる(秋田県)、いしる(石川県)と並んで日本三大魚醤とされています。



写真はしよつづる

栄養たっぷり!

発酵食品の組み合わせ

腸の動きを良くする善玉菌を多く含む発酵食品は、食事に積極的に取り入れたいものです。納豆とキムチなど発酵食品同士の組み合わせはもちろん、善玉菌の餌となる食物繊維が豊富な食材と一緒に食べることで腸内環境の改善につながります。ただし、塩分や脂質が多いものもあるので取りすぎには注意を。毎日、少しずつ食べることを心掛けましょう。

おすすめ1



バナナ



甘酒

バナナやリンゴなど食物繊維が豊富な季節の果物と甘酒、豆乳(または牛乳)をミキサーにかけてジュースにすると飲みやすくなります。甘みは甘酒で調整します。

おすすめ2



カレー



酒かす

酒かすは隠し味として少量加えます。酒かすには体を温める作用があるので、冬場は特におすすめ。コクや甘みもプラスされます。

香川県の発酵調味料「しょうゆ」「みそ」

香川県は全国でも有数のしょうゆの産地です。古くから原料となる塩作りが盛んで、温暖な気候も醸造に適していました。2021年には、

- 小豆島の大型の木桶(おけ)を使った天然醸造と、引田地区のむしろ麹(こうじ)製法から構成される「讃岐の醤油(しょうゆ)醸造技術」が国の登録無形民俗文化財となりました。
- また、県産調味料のサヌキ白みそは、あん餅雑煮やてっぴいなどの郷土料理に使われ、県民に親しまれています。

あたたまるう!



親子で作ろう!



手作り塩こうじで 簡単クッキング

発酵調味料の塩こうじを手作り
しませんか。材料は三つだけで、作り方
も簡単です。塩の代わりに使うとうま味がプラスされ、
いつもの料理が一層おいしくなります。今回は塩こうじ
を使った簡単レシピも紹介します。

塩こうじ

材料(1.2kg)

- 米こうじ(乾燥タイプではないもの).....600g
- 塩.....150g
- 水.....600cc



具材を煮込むだけ

塩こうじスープ

材料(4人分)

- 白菜.....4分の1本
- 手羽中.....8本
- 水.....600cc
- 鶏がらスープのもと.....大さじ1
- 塩こうじ.....大さじ2

★作り方★

- 鍋にざく切りにした白菜、手羽中、水、鶏がらスープの
もとを入れて煮込む。
- 具材に火が通ったら、塩こうじを加えて味を調える。



★作り方★

- ボウルに米こうじを入れ、手でしっかり
ほぐす(A)。塩を加えてよく混ぜる。
- 1を保存容器に移し、水を加えて(B)混
ぜる。
- 保存容器のふたを少しずらして置き
(C)、ふさを掛ける。直射日光の当た
らない場所で常温保存する。

完成までもう少し!

こうじは1日1回、毎日混ぜます。夏は1週
間、冬は10日程度で完成。その後は、保存
容器のふたを閉め、冷蔵庫で保存します。
半年程度で食べ切りましょう。

ワンポイント

塩こうじには肉や魚をやわ
らかくする効果もあるので、
下処理としても使えます。



ジャガイモの おかかあえ

材料(4人分)

- ジャガイモ.....中3個
- かつお節.....10g
- 塩こうじ.....大さじ2弱
- サラダ油.....大さじ1

★作り方★

- ジャガイモは皮つきのまま拍子木切りにする。
- フライパンに油を引き、1を炒める。ふたをして、2~3分
蒸し焼きにする。
- 火が通ったら、かつお節、塩こうじを加えて味を調える。



かつお節も
発酵食品!



さぬきこどもの国 イベント情報

さぬきこどもの国西ウイングエリア屋外遊具のリニューアルについて

さぬきこどもの国は、令和7年4月で開園30周年を迎えることから、今年度から、西ウイングエリアの遊具を順次リニューアルします。なお、リニューアルの内容や工期についてはさぬきこどもの国ホームページでご確認ください。

◆11月10日(日)

元航空管制官と丸一日遊ぶ!

[対象] どなたでも [受付] 当日受付

[講師] 元主任航空管制官 田中 秀和

◎クイズ! 空港のヒミツ

空港のみつにせまるクイズ大会。田中さんによる解説付き!

[時間] 10:30~11:30

[場所] こども劇場 [定員] 先着100人

◎とべとべ! 紙ひこうき

紙ひこうきとカタパルトを作って遊ぼう!

[時間] 13:00~14:45 (受付)

[場所] こども劇場

◎ゆるっと! たなサンボ

空港を眺めながら、ゆったりお散歩。田中さんといろいろなお話を楽しもう。

[時間] 15:30~16:30

[場所] 芝生広場 (10分前に科学工房前集合)

※雨天時は館内

◆11月23日(土・祝)

全国一斉

熟睡プラネタリウム2024

熟睡、を公認する一日だけのプラネタリウムイベント。

[時間] ①おひるねコース12:10~12:40

②おやすみコース15:40~16:30 ※各回15分前より入場開始 ※途中入退場不可

[場所] スペースシアター

[対象] ①どなたでも ②小学生以上

(小学生は保護者同伴必須)

※対象年齢未満の子どもの入場不可

[定員] 各回先着100人 [受付] 当日受付

◆11月23日(土・祝)、24日(日)

かぞく・ツナグ・あそび

~JOB! かぞくでお仕事ごっこ~

いろいろな職業をモチーフにしたお仕事ゲームに挑戦しよう!

[時間] 13:00~15:00 (受付)

[場所] 科学工房前 (受付)

[対象] どなたでも [受付] 当日受付

◆11月①29日(金)②30日(土)

香川初!! テーブルサッカー体験会

家族やお友だちとテーブルサッカーに挑戦しよう!

[時間] ①14:00~16:00

②9:30~11:30、13:00~15:30

[場所] こども劇場 [対象] どなたでも

[受付] 当日受付

※混雑時はお待ちいただく場合があります

[講師] 日本テーブルサッカー育成協会

[協賛] ベニージャパン株式会社

◆12月8日(日)

親子で本気で遊ぶ!!

~思春期子育てとどう向き合うか~



身体と心の成長に伴い、一緒に遊ぶ機会が減ったかも…。そんな親子の時間に、いざ! 体力勝負!

[時間] 13:30~15:00 [場所] こども劇場

[対象] 小学4年生以上の子どものとその保護者

[定員] 先着親子6組

[受付] 事前申し込み★

[申込期間] 11月8日(金) 9:00~定員に達し次第締め切り

[協力] 臨床発達心理士 常田 美穂

◆12月21日(土)

さぬきこどもの国

動く! あそびパーク in 小豆島

小豆島であそびの広場を出張開催!

工作や運動あそびを楽しもう!

[時間] 10:00~15:00

※各プログラムで受付時間が異なります

[場所] 土庄町総合会館(フレトピアホール) 小ホール

[対象] どなたでも [受付] 当日受付

◆12月22日(日)

キッズプラネタリウム

~プラネタリウムで読み聞かせ~

普段より明るいプラネタリウムで絵本の読み聞かせを楽しもう!

[時間] 12:10~12:40

※15分前より入場開始 ※途中退場可

[場所] スペースシアター

[対象] 乳幼児から

(小学生以下は保護者同伴必須)

[定員] 先着180人 [受付] 当日受付

◆1月3日(金)

新春イベント

こまのたけちゃんのあそびあそび!

こま、けん玉、ベーこま、中国こまなど、昔遊びを楽しくパフォーマンス!



[時間] 11:00~12:00、13:30~14:30

[場所] こども劇場 [対象] どなたでも

[定員] 各回先着100人 [受付] 当日受付

[講師] こまのたけちゃん

◆1月26日(日)

キッチンサイエンス

「おみそをつくろう!」

田舎みそづくりや利きみそに家族と一緒にチャレンジしよう!

[時間] 10:00~11:30

[場所] こども劇場

[対象] 5歳以上の子どもとその保護者

[定員] 先着12組

[受付] 事前申し込み★

[申込期間] 1月6日(月) 9:00~定員に達し次第締め切り

[講師] 讃岐食品工業株式会社

★事前申し込みのイベントについて

ホームページ・来館にて受付

問さぬきこどもの国

☎087-879-0500



表紙の場所を探してみよう!

さぬきこどもの国の竜のしっぽの近くにあるよ。実はこの中は満天の星が…!?

レクザムホール(香川県県民ホール)

◆1月18日(土)

子どものための打楽器&
サヌカイトワークショップ

さまざまな打楽器やサヌカイトを見て、触れて体験できます。14:30から「サヌカイトレクチャー&コンサート」(有料)も。

[時間] 10:00~11:00 [場所] 小ホール

[対象] 年少~小学6年生

[定員] 先着30人(定員になり次第終了)

[受付] 氏名、年齢、電話番号、住所を明記の上、メール(bunka@anabuki-enter.co.jp)で申し込み

香川県民ホールサービスセンター

☎087-823-5023

屋島少年自然の家

◆1月18日(土)~19日(日)

ウインターチャレンジイン屋島

[日時] 1月18日(土) 9:30~19日(日) 13:30

[対象] 県内在住の小学4年生~中学2年生

[定員] 24人

[受付] 「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)

[申込期間] 11月12日(火)~12月2日(月)

[料金] 小学生4500円、中学生4600円程度

※天候不良などで中止・予定変更の可能性あり。詳細は屋島少年自然の家HPを検索
香川県屋島少年自然の家 ☎087-843-4545

五色台少年自然センター

◆①12月14日(土)②1月11日(土)

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必須)

[定員] ①②各40人

[申込期間] ①11月23日(土・祝)~29日(金)

②12月14日(土)~20日(金)

[料金] 一般300円、高校生以下200円、1歳未満は無料※天候不良で代替プログラムを行った場合は無料

◆12月21日(土)

昔ながらのもちつき体験

[時間] ①10:00~12:00 ②13:30~15:30

[場所] いろりの家

[対象] 県内在住者(グループ数名も可。高校生以下は保護者同伴必須)

[定員] ①②各6グループ

[申込期間] 11月1日(金)~18日(月)

[料金] 1家族1500円程度(食材)+保険料50円(人数分)

※詳細は五色台少年自然センターHPを検索

[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)

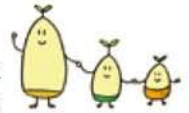
香川県五色台少年自然センター

☎087-881-4428

森林・林業政策課

どんぐり銀行

県内の山で見つけた
ドングリを、どんぐり



銀行に預金しよう! たくさん預金をするとグッズや苗木に交換できるよ。今年の預け入れは12月6日(金)まで。

※詳細はどんぐり銀行HP
を見てね。

香川県森林・林業政策課

☎087-832-3461



子ども政策課

◆12月15日(日)

クリスマス・インターナショナル・
アクティビティー

国際交流員や留学生と英語ゲームをしたり、Xmasカードを



作ったりして仲良くなるよ。

[時間] ①9:30~②13:30~

[場所] アイバル香川(高松市番町)

[対象] 小学3-4年生 [定員] 各回先着30人

[受付] 電話で下記まで

[申込期限] 11月28日(木) 17:00

[料金] 無料

香川県子ども政策課

☎087-832-3196



美術工房

さぬきこどもの国には、美術、科学、音楽、コンピュータの四つの工房があり、それぞれ趣向を凝らしたプログラムを楽しむことができます。今回はいろいろな工作が体験できる美術工房を紹介します。

初めての子ども得意な子どもも豊かな感性育てる工作
美術工房では、さまざまな道具や素材を使った工作が楽しめます。毎日実施している通常プログラムには、工作が初めての子ども得意な子ども予約なしで参加できます。所

要時間約20分の簡単な工作ですが、細部までこだわる子は1時間近く没頭するそうです。
もっと凝った工作に挑戦したい子は毎月第2土曜に開催している「だれでもアート」がおすすめ。少し高度な技術や道具、素材を使って作品を作ります。取材した日は「ふ

わふわいきもの誕生」をテーマに、綿で作ったオリジナルの生き物と張り子の卵を組み合わせる工作を実施しました。参加者は工程ごとにスタッフのデモンストレーションや、注意事項の説明を受けた後、それぞれの机に分かれて制作を開始。綿をチョークの粉で色付けしたり、フェルトで作った目をグルーガンで貼り付けたり、難しいところは保護者に手伝ってもらいながら個性豊かな作品を完成させました。

「だれでもアート」の様子

▼「だれでもアート」では少人数制で、じっくり工作に取り組みます

◀過去の「だれでもアート」で作った、本物そっくりのプリン(左)と、クリアシートのチョウ(右)



親子で協力して生き物を作ろう



今回のお手本



▲見本に忠実に作る子もいれば、想像を超えたダイナミックな作品を作る子もいます

▲中央のテーブルに何度が集まって、作り方のお手本を見学します

▶スタッフが各机を回って、作り方をアドバイス

「あーっ!」



過去の通常プログラムで作ったもの



▲覗いてレトロテレビ



▲あしあと発見隊!



惑星ブローチ▲



▶バタバタとひょうお



おきあがりアニマル▶

通常プログラムの作品は月ごとに変わります。展開図を組み立てて作るレトロテレビや、絵画の技法「スパッタリング」を使ったブローチなど、さまざまな素材や技法を体験できます。

次回の予定

★だれでもアート

参加無料

[日時] 毎月第2土曜13:00~14:00(今回は11月9日(土))

[対象] プログラム内容によって変わります

[定員] 先着6組

[受付] 実施の1時間前より、美術工房で参加整理券を配布

★通常プログラム

参加無料

[時間] 9:00~16:00受付(子ども1人につき1日1回まで)

[対象] 18歳までの子ども(小学3年生以下は保護者同伴必須)

[定員] なし(制作机が空いていれば随時参加可能)

「基本的な作り方はありますが、用意された材料や道具を使ってどう作るかは自由。子どもがやりたいことをサポートしたい」とスタッフ。誰でも創意工夫できるプログラムを用意しているのです。子どもの年齢を問わず楽しめます。

▶お総菜は一つ一つ重さを量って盛り付けます
▶卸し先ごとに納品数を確認し、機械で商品にラベルを貼っていきます



手掛けるお総菜は約100種類！



株式会社
アオヤマ

自動シール担当
勝元京子さん



勝元さんの場合 ●小3男児を育てながら、短時間で正社員として働いています。急な早退でも、その時間を別日に振り替えられるのがありがたいです。子連れ出勤も可能で、年末の繁忙期は本当に助かりました。子どももたくさんの人に声を掛けてもらって楽しかったようです。会長や社長に相談しやすく、融通を利かせてくれるので育児と仕事の両立で悩むことがなくなりました。

昔ながらの家庭の味を大切にしたり和総菜の製造卸を営む「アオヤマ」。きんぴら、ほうやひじきの煮物など、約100種類の商品を中心四国や近畿のスーパーなどに出荷しています。
煮炊きに直径36cmのアルミ鍋を使用し、365日24時間体制で調

育児や介護でも理由なしで欠勤OK
勤務時間も個別に柔軟対応

「最高の笑顔で、幸せを」の経営理念に基づき、従業員全員がアオヤマで働くことで笑顔になり、「明日も仕事に行きたい」と思ってもらえる企業を目指します。

代表取締役社長 青山 和之さん



理を行うため従業員の力は必要不可欠。同社ではパートナーさんのことをパートナーさんと呼び、働きやすい環境づくりを進めています。子どもの病気や親の介護など急な休みが必要な場合に、理由を伝えなくても休める「自由出勤制度」を導入。欠勤者が1日20人を超えている日も、勤務人数に余裕をもたせているので出荷遅れもなく、助けて業務を進めています。外国人従業員の帰省の際は2カ月休暇を取ることも可能。勤務時間も通勤や家庭の事情など個人の都合に合わせてバラバラで、柔軟に対応しています。今後は障害者支援にも注力していきます。

株式会社アオヤマ

高松市香川町大野2446
和総菜の製造卸
従業員数243人(2024年9月1日現在)



大根を丸ごと使って、 抵抗力を強化

冬は特に風邪を引きやすい季節なので、抵抗力を高めるビタミンC・A・Eの多い食材をとることをお勧めします。

大根はビタミンCを多く含み、ストレスや風邪などに対する抵抗力を高める働きがあります。カリウムも豊富で余分な塩分の排出を促し、血圧を下げる効果があるとされています。また辛み成分のイ

ソチオシアネートは、血栓予防や殺菌効果、肝臓の解毒効果を強めたり、老化の原因とされる活性酸素を除去したりする効果が期待でき、有害な物質から体を守ってくれます。皮部分に多くの栄養があるのでぜひ皮ごと料理しましょう。すりおろす際は、栄養が減るのを防ぐため、食べる直前におろすのがお勧めです。



取材協力

管理栄養士 則久 育葉
国際薬師、さめきの食博士。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。



大根を使った
香川の郷土料理

大根の雪花

トンカツのみぞれかけ

Recipe



トンカツのみぞれかけ

◎材 料(4人分)

- 豚ロース肉……………4枚
- 塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉……………各適量
- 揚げ油……………大さじ4程度
- レタス……………4分の1玉
- ミニトマト……………8個
- 青ネギ……………2本
- みぞれたれ
(大根…8分の1本、しょうゆ、みりん…各大さじ3、和風だし…100ml)

- 1.大根は皮ごとすりおろす。
- 2.豚肉はたたいてやわらかくして、塩、こしょうを振る。小麦粉、溶き卵、パン粉の順でつける。
- 3.フライパンに油を引き、揚げ焼きにする。一口大に切り、皿に盛り付ける。
- 4.みぞれたれの調味料を鍋に入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。1を加える。
- 5.3の肉に4をかける。レタスとミニトマトを盛り付け、小口切りにした青ネギを散らす。



せっか
大根の雪花

◎材 料(4人分)

- 大根……………6分の1本
- ニンジン……………1本
- 木綿豆腐……………1丁
- 油揚げ……………1枚
- 濃い口しょうゆ……………大さじ2~3
- 煮干し……………15g
- 水……………100ml

- 1.大根、ニンジンは長さ3cm、幅2mm程度の拍子木切りにする。油揚げは長さ3cm、幅1cm程度に切る。
- 2.鍋に1と煮干しを入れる。豆腐は手で軽くちぎって入れる。
- 3.水、しょうゆを加えて沸騰したら、中弱火で全体に味が染みるまで15分程度煮る。器に盛り付ける。

ぜんそく

香川県小児科医会 荻田博也

子どもがぜんそくと診断されました。治療を開始して発作は減りましたが、このまま治療を継続した方がいいですか。



ぜんそくは、空気の通り道である気道が発作(ほっそ)性に狭くなり空気の通りが悪くなる

うな少しの刺激にも反応して炎症が強くなり、その結果狭くなるので

風邪、運動、たばこの煙が発作のきっかけ

ここで、息を吐くときにゼーゼー、ヒューヒューという音(喘鳴)がぜんめい(ぜんそく)が聞かえたり、咳や呼吸が苦しくなったりする病気です。この発作性(はつせうせい)に起こる状態を「発作」といったり、最近では「急性増悪(きゅうせいぞうあく)」ともいったりします。今回は「発作」と呼びたいと思います。

ぜんそくの子どもたちは症状が

なく元気なときでも常に気道に軽い炎症(えんじや)を起こして、赤く腫れたりむくんだりしていることがわかっていきます。このように普段から起きている炎症を「慢性炎症」と呼び、気道はさまざまな刺激に対して敏感(びんせう)で、通常(つうじょう)であれば反応しないよ

ぜんそくはアトピー性皮膚炎や食物アレルギーなどのその他のアレルギー疾患(きしん)をもっていることや、家族にアレルギー体質(たいしつ)の方がいるといった体質(たいしつ)などの個別(こくべつ)の因子(いんし)を背景(はいけい)に、環境(かんげい)からの刺激(しそく)が気道(きだう)を刺激(しそく)することで発作(はつせう)の原因(げんいん)になります。発作(はつせう)のきっかけとなる刺激(しそく)の多くは風邪(かぜ)といふことは皆さんご存知(ごぞんじ)かもしれませんが、それ以外にも運動(うご)ち、花火(はなび)やたばこの煙(けむり)、気候(きこう)や季節(きせつ)の変化(へんか)、日本の住環境(すまひ)で増殖(ぞうじつ)しやすいダニ(に)などのアレルギー(アレルギー)も原

因(いん)となる場合があります。

症状(しやうじょう)が落ち着いても長期的(ながきち)な治療(ちりょう)が必要(ひつやう)

次に治療(ちりょう)のお話(わたり)です。治療(ちりょう)は「発作(はつせう)」と「慢性炎症(まんせいえんじや)」にそれぞれ分けて考えることが大切です。「発作(はつせう)」は気道(きだう)が狭(せま)くなり空気の通りが不十分(ふじゅうてい)な状態(じょうたい)ですから、気道(きだう)を広げる治療(ちりょう)が必要(ひつやう)になることはイメージ(イメージ)しやすいでしょう。これに対して「慢性炎症(まんせいえんじや)」の治療(ちりょう)は、普段(ふだん)の元気(げんき)なとき(とき)にも起きている気道(きだう)の軽い炎症(えんじや)をターゲット(たーげっと)としています。元気(げんき)なのに、発作(はつせう)も起(お)こしていないのになぜ治療(ちりょう)が必要(ひつやう)なのかと疑問(ぎもん)に思(おも)うかもしれませんが、実は人間(にんげん)のからだは不思議(ふしぎ)で、ずっと炎症(えんじや)が続(つ)くと気道(きだう)の壁(かべ)が厚(あ)くなったり硬(かた)くなったりして、普段(ふだん)から空気の通り道(みち)が狭(せま)く弾力性(だんりきせい)のない気道(きだう)に変化(へんか)してしまうのです。この変化(へんか)を「リモデリング(remodeling)」と呼び、「リモデリング」を生(な)じないよう慢性炎症(まんせいえんじや)を抑(おさ)えることがぜんそく治療(ちりょう)の真(ま)の目的(もく)ともいえるでしょう。

最後に、ぜんそくであっても、おともだちと遊(あそ)んだり運動(うご)したりといった日常生活(にちじふせいかつ)を制限(せいげん)する必要(ひつやう)はありません。子どもたちそれぞれに合った治療(ちりょう)を選び、楽しく過(すご)しましょ。



高松市吉光
文化センター(児童館)
(高松市)



多彩な教室や季節行事開催
気軽に帰って来られる場所に

▲夏まつりではお菓子釣りやカレー作りなどをしてみんなで楽しみました

高松市香南町由佐629
☎087(879)6041
午前8時半～午後5時
土・日曜、祝日、年末年始休館※
第1・3土曜は開館、翌月曜休館
駐車場3台



A 2001年から活動している「香南スイングベル」。公共施設などで発表しています B 夏休みには書道や絵画、理科実験など、さまざまな教室を開催しました



今年4月、吉光文化センター北側に移転し、名称も「高松市吉光文化センター(児童館)」に改めた旧吉光児童館。広い運動場や図書室などを備えています。趣向を凝らした教室や季節行事を毎月開催しています。長期休暇に実施する「子どもつどい食堂」は好評で、孤食解消や居場所づくりに二役買っています。11月の第3土曜には文化祭「センターまつり」を開催。小学生を中心に結成した香南スイングベルによるミュージックパフォーマンスや作品展示、ワークショップなどを予定しています。巣立った中高生がボランティアとして行事に参加することも多く、スタッフは「いつでも帰って来られる場所にした」と話しています。

コソダチノ

ミカタ

第12回

産後ケア／親だけで頑張らなくていい

赤 ちゃんが家族の一員になることは、とても嬉しいものです。

一方、家族の形が大きく変わり、家族のストレスも大きくなります。特に出産を終えたばかりのお母さんは、お産でダメージを負った体の回復と、産後のホルモンの変化や想像と違う育児への戸惑いや不安から、心理的な安定を図る必要があります。それなのに、赤ちゃんはよく泣きます。慢性的に睡眠不足になり、赤ちゃんをかわいと思う余裕もなくなって、自分自身を責めてしまったり、お世話ができなくなってしまうかもしれません。

そんな家族の支援のために、市町が主体となって実施している「産後ケア事業」があります。分娩施設退院後、産後1年



の間、体調管理や心理的なサポート、育児のサポートなどが受けられます。産後ケア実施施設に来ていただくディサービス型、宿泊してサポートが受けられるショートステイ型、スタッフが自宅に向うアウトリーチ型があり、施設により対応できるサポートは異なります。料金も市町により設定されているので、ご住所のある

市町でご確認ください。

子育てはご家族が中心になって担うものではありませんが、必ずしも家族だけ、親だけで頑張らなくてもいいんです。周りには、気にして見守ってくれている人たちがいます。私たち小児科医も気にかけていますし、話を聴かせてほしいと思っています。産後ケア事業が始まり、公的なサポートとして、実際に子育てのお手伝いすることも可能になりました。

赤ちゃんのお世話をする大人が元気でないと、赤ちゃんが元気に育つことは大変です。頑張りすぎてしんどくなってしまいう前に、利用できる支援は積極的に利用して、心身の休息をとり、改めて子育てに向き合うエネルギーを蓄えましょう。

- ① みんなの食堂の様子。他の活動のスケジュールはインスタグラムで公開しています
- ② 本を読んだり、宿題をしたり、子どもたちは思い思いの時間を過ごしています



高松市

.....

西宝町みんなの居場所



子どもの「生きる力」を養う

西宝町みんなの居場所は西宝町書道教室が運営する、学校でも職場でも家庭でもない第3の居場所です。「生きる力のある子どもを地域で育てる」ことを目的に、書道教室、みんなの食堂、コワーキングスペースの三つの取り組みを柱に活動。かがわ子育てステーション（※）にも登録されています。

みんなの食堂は食器や調理器具、食材の支援を受け、多世代が一緒に作って、食事をして交流する食堂です。これまで近隣校区内外の100人以上が利用しています。子どもたちにメニュー決めや買い物、料理を任せることで、主体的に動ける子や大人と会話ができる子が増えたそうです。「関わる人が増えれば地域はもっと良くなる。大人も子どももおしゃべりをしに来たり、ふらりと立ち寄ってほしい」と中山桜陽代表。今後は留学経験者との交流など、子どもの視野を広げる活動も取り入れるそうです。



▲さまざまな野菜を育てる「みんなの菜園」
 (DATA) 高松市西宝町1-5-34
 ☎087(804)7387 午前8時～午後7時
 無休 駐車場4台

※かがわ子育てステーションとは…子育て家族や妊産婦などが気軽に立ち寄れる県内の子育て拠点です

夜間に急な病気で困った場合の電話相談

#8000(子ども医療電話相談・香川県小児救急電話相談)

受付時間/毎日午後7時～午前8時

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。携帯電話からつながります。お手持ちの電話がダイヤル回線・IP電話・光電話等の場合は☎087-823-1588

赤ちゃんの急病時に参考になるホームページ

◎医療情報
ネット
(ナビ)



◎こどもの
救急



子どもが病気のときの保育

病中(発熱など)や病後(回復期)など、保育所等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】(2024年8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っぼ
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
- ◎しづやこどもクリニック病児保育
にこにこすまいる
高松市牟礼町 ☎087-845-2255
- ◎わき外科・内科クリニック病児保育室
「わきあいあいキッズルーム仏生山」
高松市仏生山町 ☎087-888-5111

- ◎おかだ小児クリニック病児・病後児保育
「おひさま」
丸亀市柞原町 ☎0877-58-0707
- ◎総合病院回生病院病児保育室
坂出市室町 ☎0877-46-1011
- ◎カナン子育てプラザ21病児保育室
「らっこ」
善通寺市生野本町 ☎0877-62-3695
- ◎三豊総合病院企業団病児・病後児保育室
「わたっ子保育園」
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
- ◎あおぞら保育園病児保育室「心愛(のあ)」
さぬき市志度 ☎087-813-6991
- ◎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
- ◎けいあいこども園病後児保育室「ほほえみ」
東かがわ市白鳥 ☎0879-25-1795
- ◎小豆島中央病院病児・病後児保育室
「オリブキッズ」
小豆島町池田 ☎0879-75-1121
- ◎松原病院病児・病後児保育室「まつばら」
三木町大字池戸 ☎087-898-0620
- ◎すくすくクリニックこにし病児・病後児保育室
「すくすくSUN」
三木町大字氷上 ☎087-802-8171
- ◎綾川町病児保育室「うぐいす」
綾川町保健福祉総合センター「えがお」
(陶病院隣) ☎087-876-1185
- ◎滝宮こども園病児保育室「ひだまり」
綾川町萱原(滝宮こども園内)
☎087-876-3366

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。

香川県健康福祉部子ども政策推進局 子ども政策課 ☎087-832-3287

【子育て世代包括支援センター/こども家庭センター】

◎市町の母子保健主管課、保健センターなど
保健師などのコーディネーターによる妊娠期から子育て期にわたる切れ目ない支援を行うワンストップ窓口。

【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。

Check!

香川県では、子ども・子育てに関するイベントや取り組みの情報を、県の公式SNS(Instagram, X)やYouTube等で、随時発信しておりますので、ぜひご利用ください。

◎県の公式SNS

「香川県子ども政策推進局子ども政策課」

▼Instagram



▼X



▼YouTube



イクジジ

