

笑顔でチャレンジ!

楽しい体験がいっぱい!

初めての山登りを楽しむ10のこと

# 親子で楽しむ山登り

街中を歩くのとは違った楽しみがある山登り。自然に目を向け、耳を澄ましながら、四季折々の風景が楽しめます。今回は初心者の親子(小学校低学年～)でも簡単に始められる山登りの楽しみ方や大切なことをご紹介します。



## おすすめの山

- 高松市内**  
峰山、堂山、勝賀山、日山
- 中・西讃地区**  
聖通寺山(宇多津町)、飯野山(丸亀市)  
五岳山(善通寺市)、象頭山(善通寺市)  
遠見山(本島)
- 東讃地区**  
雨滝山(さぬき市)、虎丸山(東かがわ市)  
壇山(豊島)

山登りを楽しむその2

### どの山に登るか 目標をたてよう!

登山で「山選び」は重要なポイント。最初から高い山に登ってしまうと、子どもは「大変」「疲れた」という思いだけが残り、山が嫌いになってしまいます。県内には標高が低く、適度に遊歩道などが整備された山がたくさんあるので、左の表を参考に選んで。

山登りを楽しむその1

### 普段から歩くことを 心がけよう

現代では子どもたちも、普段の生活の中で歩く距離はぐくまうか。山登りは普段使わない筋肉を使うため、小さな山でも相当な距離に感じます。筋肉痛にならないためにも、日頃から少しでも歩くことを心がけよう。

山登りを楽しむその3

### 長袖・長ズボン・帽子は 季節を問わず必需品

里山なら特別な装備はいりませんが、虫に刺されたりやぶで傷を作らないよう、季節を問わず長袖に。普段から履き慣れているスニーカーを選び、帽子をかぶることも忘れずに。雨具も準備しておくとよいでしょう。

### リュック

両手が自由になるリュックがぴったり。収納力があるのもポイントです。

### 手袋(軍手)

山の天気は気まぐれ。手袋や軍手は保温だけでなく、ケガの防止にもつながるので、なるべく着けましょう。

### 靴下

厚手でクッション性の高い靴下がおすすめ。足は特に汗をかきやすいので、吸湿速乾性や防臭性能があるものを。

### 帽子

強い紫外線や日差しから身を守るため、つばが大きいめのハットがおすすめ。冬はニット帽で寒さをしのげます。

### 長袖

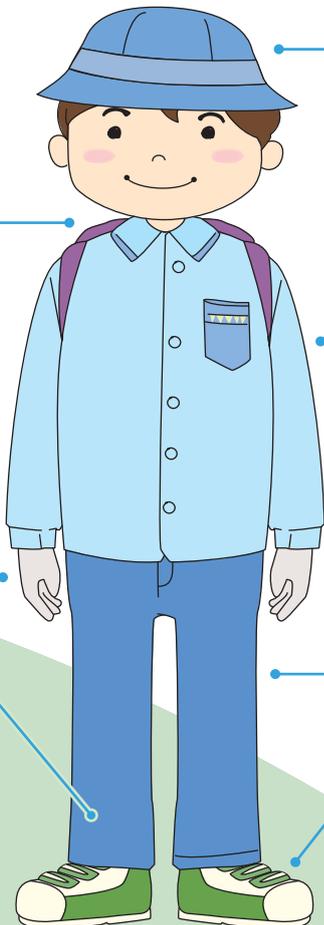
虫に刺されたり、草木で肌が荒れる場合もあるので、山登りの際は長袖を着用。

### 長ズボン

基本は長ズボン。短パンの場合はレギンスを履くなど肌を出さないように。スカートはNGです。

### スニーカー

途中、靴ずれがおきないように、普段履き慣れた靴を履くこと。スリッポンより、底の厚いスニーカーがよいでしょう。



今回ご紹介してくださったのは…

香川県山岳連盟 ジュニア担当理事  
讃岐高松山行会 会長

松岡 定幸さん

山登りは「歩く」楽しさ、頂上へ到着した時の達成感が得られます。また、みんなで歌ったり、会話したり、普段とは違うコミュニケーションがとれるのも魅力です。無理をせず、まずは歩くことや自然に触れることを楽しむ!という気持ちで山登りをぜひ始めてみてください。



山登りを楽しむ  
その4

手軽な食事と  
水分補給が大事！

青空の下で味わうお弁当は格別。でも多すぎると胃に負担がかかるので、手軽なおにぎりなどを持っていきましょう。水筒やペットボトルは必ず持参し、途中で水分補給を。

山登りを楽しむ  
その5

マイペースで登山、  
時には遊んでみよう！

子どもの歩くペースを考えながら、適度に休憩をとって、ゆっくり登ることが大切です。子どもたちが途中で飽きないためにも、春は花、秋はどんぐり拾いなど、自然の中で遊ぶのも楽しみのひとつ。大人も童心に戻り、子どもと接する時間を楽しみましょう。ただし、常に親の目の届く範囲で遊ばせましょう。

山登りを楽しむ  
その6

地図や磁石を  
持って行こう！

計画を立てながら楽しむのも山登りの楽しみ。普段の生活ではあまり見なくなった地図や磁石で方位や進路を読み取りながら歩くことは、学びにもつながります。

山登りを楽しむ  
その7

ケガに備え  
救急用品を準備

真水や消毒液、ばんそうこうは必ず準備を。虫除けスプレーや日焼け止めなどもあると便利です。当分の当番医を調べておき、万二に備え、保険証のコピーも持参しましょう。

山登りを楽しむ  
その8

山のマナーを  
知っておこう

子どもたちが楽しい気分になっても、走ったり石を投げたりすると危険。山でのマナーは安全に直結しています。また、すれ違った人と元気にあいさつをする、ゴミは必ず持ち帰るなど、みんなが気持ちよく過ごせる配慮を。

山登りを楽しむ  
その9

大きな声を  
出してみよう！

楽しい山登りも途中は疲れてしまつことがあります。そんな時は大きな声を出して、みんなで歌を歌ったり、たくさんお話をしましょう。普段気がつかなかった子どもの声が聞けるかもしれません。

山登りを楽しむ  
その10

お家に帰るまでが  
山登りです！

家を出発してから帰宅するまでが山登りです。頂上まで登る目標を遂げた達成感で気が緩まないよう注意！ 帰宅後はゆっくりお風呂に入り、山登りの思い出を話しながら、疲れた体をほぐしましょう。

これを持って行こう！

- 雨具、防寒具
- 水筒
- おやつ(糖分補給)
- お弁当  
(手軽に食べられるもの)
- 虫除けスプレー
- ばんそうこう他、薬類
- 敷物
- ビニール袋
- タオル
- ライト
- 地図
- 磁石(コンパス)



# 1.後ろ回り

マットがなくてもできる回転運動。後転をする時に必要な、後ろに回る感覚が身につきます。



- ①座って伸ばした足の甲で子どもの頭を支え、膝を曲げる。
- ②子どもの足を肩に乗せ、両手の親指で背中、残りの指でウエストを支えてひっくり返す。
- ③手のひらをしっかりと床につけて後転する。この時、指はすべて同じ向きにそろえる。



# 2.シーソー

体の柔らかさを高めるための運動。声をかけ合いながら、楽しく、ゆっくりと体を伸ばします。

- ①親子で向かい合って座り、両足を開いて合わせる。
- ②両手をつなぎ、交互に引っ張る。



春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」。外遊びの機会が減っている中、子どもにとっては運動だけでなく、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.ジャンプ

両足跳びに必要なジャンプ力を養う運動。リズム感覚も身につきます。

- ①親は足を伸ばして座る。
- ②足の右から左、左から右へとリズムカルにジャンプする。



子どもが小さい場合は、持ち上げた足の下をハイハイしてOK。親の腹筋運動にも効果的!



あしがゆ☆?!

## さぬきこどもの国 イベント情報

### ◆3月20日(月・祝)

#### さぬきこどもの国 ジュニアフォトグラファーズ

自然がテーマの  
写真教室。一眼  
レフカメラでこ  
どもの国の自然  
を写してみよう!



[時間] 13:00~15:30  
[場所] 研修室及び屋外(雨天時は館内)  
[対象] 小学3年生以上の子ども(平成  
29年4月から3年生も可)  
[定員] 先着30人  
[受付] 事前申し込み★  
[申込期間] 2月18日(土)9:00~定員に達  
し次第締め切り  
[参加費] 無料  
[講師] フォトグラファー 水本俊也  
[協力] キヤノン

### ◆4月9日(日)

#### わんぱくキッズ ボンボン・ボール!



ボールを使った楽しいゲームに挑戦!  
[時間] ①13:00~13:45②15:00~15:45  
[場所] こども劇場※各回10分前より受付  
[対象] 5歳以上の子ども  
[定員] 各回先着30人  
[参加費] 無料

### ◆4月29日(土・祝)

#### 開園記念日の集い

～よさこいパフォーマンスショー～

みんなで楽しみながら開園記念日を祝  
おう!

[時間] ①開園記念式典11:00~  
②よさこい14:00~15:00  
[場所] ①科学工房前  
②芝生広場(雨天時はこども劇場)  
[対象] どなたでも [参加費] 無料  
[出演] 高松よさこい連・月下桜舞連  
◎開園記念日にはスースシアターを無料で  
観覧いただけます。

※番組の内  
容・上映時間  
など詳しく  
はHPを確認  
ください



### ◆5月3日(水・祝)

#### 児童館フェスティバル2017

県内の児童館が大集合! 今年も楽しい  
ワークショップが盛りだくさん!

[時間] 10:00~16:00  
[場所] 芝生広場・こども劇場  
[参加費] 無料



### ◆5月4日(木・祝)

#### マジックステージショー

みんなで本格マジックを楽しもう!  
テントブースでは地域団体等によるワー  
クショップもあるよ。

[時間] 10:00~16:00  
[場所] 芝生広場ステージ  
(雨天時はこども劇場)  
[参加費] 無料

### ◆5月5日(金・祝)

#### こどもフェスティバル2017

毎年恒例の大型イベント、今年のテーマ  
は『マジック』。不思議で楽しいマジック  
の世界。こどもの日はこどもの国へ!

[時間] 10:00~16:00  
[場所] 芝生広場 他 [参加費] 無料  
※5月3日~5月5日は臨時駐車場・ピストン  
バス(無料)あり

### 行きます! さぬきこどもの国 うどん県巡業!

に行ってきました♪



1月28日、さぬきこどもの国での遊びが体  
感できるとあって、さぬき市志度音楽ホー  
ルは多くの親子連れでにぎわいました。  
「スチールドラム」の演奏や音楽に合わせ  
て即興で絵を描くライブペイント。サイエ  
ンスショーの実験では大きな風船が会場内  
を飛び回り、歓声に包まれました。開場一時  
間前には県内の児童館によるワークショッ  
プも行われ、大盛況のうちに終わりました。

4月から子育て支援・相談事業が  
ますます充実!

### 4月8日(土)、5月13日(土)

#### だんらんTime

カードゲームやボードゲーム、将棋など  
に家族で挑戦してみませんか? ほっこ  
りと「家族団らん」を楽しみましょう♪

[時間] 13:30~15:30 [場所] 研修室  
[対象] 幼児以上の子どもとその保護者  
[受付] 当日受付 [参加費] 無料  
[協力] ゲームデザイナー はしぐちつよし

### 4月22日(土) ※偶数月第4土曜に定期開催します。

#### ペアメンCafé

子育ての悩みや情報交換など、お茶を飲  
みながらメンターさんとお話しましょう。  
[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。  
会場内に子どもが遊べるコーナーあり  
[受付] 事前申し込み★  
[申込期間] 4月1日(土)9:00~定員に達  
し次第締め切り [参加費] 無料  
[共催] NPO法人ペアレントメンターかがわ

### 5月27日(土) ※奇数月第4土曜に定期開催します。

#### 思春期セミナー

～思春期ってどんな時期?～

専門家による思春期ならではの「こん  
なときどうする?」を参加者同士で考え  
ていきましょう。

[時間] 10:00~12:00(講座と座談会)  
[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  
※子どもの同席はご遠慮ください  
[受付] 事前申し込み★  
[申込期間] 5月1日(月)9:00~定員に達  
し次第締め切り [参加費] 無料  
[講師] NPO法人グランマール 岡田倫代

### ★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

◆4月15日(土)～6月4日(日)

## 特別展「クロスポイント／交差する視線 20の表現」

国内外のアートシーンにおいて活躍する香川県ゆかりの作家20人を紹介。

[時間] 9:00～17:00

[場所] 特別展示室ほか

[料金] 一般1000円、高校生以下は無料

◆5月4日(木・祝)

## ワークショップ

## 自分だけの顔出し看板を作っちゃおう!

[時間] ①10:00～12:00 ②13:30～15:30

[場所] 2階西ロビー [定員] ①②各32人

[受付] 往復はがき(1枚につき2人まで)に氏名(ふりがな)、住所、電話番号、ワークショップ名、午前・午後の希望を明記し申し込むか、「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] 4月1日(土)～20日(木)

[料金] 600円

[講師] イワサトミキ

◆5月5日(金・祝)

フリーワークショップ  
デコタマでジャック!!

卵の殻に飾りをつけたデコタマを作って、

いろんな場所でデコタマと一緒に写真を撮ろう。撮った写真をSNSに投稿して、デコタマの写真でいっぱいにしちゃおう。

[時間] 10:00～16:00

[場所] 1階図書コーナー

[料金] 300円、事前申し込み不要

[講師] 長野由美

香川県立ミュージアム学芸課

☎087-822-0247

## 五色台少年自然センター

◆7月8日(土)

親子自然体験教室1  
磯の生き物にふれよう

磯の生き物の観察を通し、自然のおもしろさや不思議さを発見してもらいます。

[時間] 12:30～15:00

[場所] 小原海岸(高松市亀水町)

※集合は自然科学館

[対象] 小学生とその保護者、家族

[定員] 50人程度

[申込期間] 6月19日(月)～28日(水)

[料金] 保険料(一人50円)

[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

◆5月5日(金・祝)

## こどもの日のこどものためのコンサート

美しい日本の歌を演奏するコンサート。

家族みんなで歌合戦／公募で集まったファミリー



2016年5月「家族みんなで歌合戦」より ©Studio K

が息の合った歌声を披露。それぞれの個性がキラリと光るステージです。

会場いっぱいみんなで歌おう／アンサンブルの生演奏にのせて、歌詞カードを見ながらみんなで歌おう。

[時間] 14:00開演(13:30開場)

[場所] 第2小ホール

[料金] 無料・全席自由※0才から入場可

香(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・4土曜、第3土曜(奇数月のみ)、4月4日(火)、4月29日(土・祝)

香川県立図書館 ☎087-868-0567



お風呂体操をして一緒に体を動かそう!

楽しいね

さめきこどもの国は、県内の児童館や放課後児童クラブ、子育て支援施設、児童デイサービスなどに出向き、「遊びの宅配便」と称した6つの「遊びのプログラム」を開催しています。今回は、その中から「親子であそぼう！」を紹介します。

### 触れ合いを大切に 親子でリフレッシュ!!

年間約90カ所に、さめきこどもの国の「遊び」を届ける「遊びの宅配便」。さめきこどもの国の活動や遊びを、地域の子育て支援施設や団体などに紹介することを目的としています。また、子どもだけが楽しむのではなく、実施先の職員にも参加してもらうことで、遊びの普及、啓発活動に努めています。プログラムは全部で6つ。「音がきこえるヒミツ」のサイエンスショーをはじめ、フルートやピアノ演奏、珍しい楽器体験ができる「fun! fun! ミュージック」など、年齢に応じて体験しながら遊びを楽しめる内容が充実しています。

取材で訪問した普通寺市子ども・家庭支援センター内にある子育て広場くすくすでは、「親子であそぼう！」を開催。センター内にある体育館には、朝からみんなワクワクした様子で、0歳から3歳児までの親子32組が参加しました。まずは、トトロのさんぽの曲でリズム遊び。リズム遊びが終わると、親子でツンツン遊びをしてしっかりと触れ合います。だんだん体が温まってきたところで、手作りのスケッチブックシアターの話に合わせて遊びます。子どもの顔をおにぎりに見立てて、親子で「ミニケーションをとったり、お風呂体操をするなど、親子が一緒になって夢中で楽しむ様子がかがえまじ

「遊びの宅配便のおかげで、リズム感のある音楽を通して、親子で体になり、楽しめることができているよかったです」と、子育て広場くすくすスタッフの瀬谷千恵子さん。今しかない親子の貴重な時間を有効に使い、体を動かすだけでなく子どもの発育に欠かせない視覚、聴覚などあらゆる感覚を使った遊びを楽しめる内容が満載です。平成29年度の「遊びの宅配便」は3月下旬から団体を募集します。くわしくはホームページでご確認ください。



親子であそぼうの様子



さあ! 今からバスに乗っておでかけしましょう。お母さんのひざにゆられて出発進行



八松正美さん、凜ちゃん(3歳)、凜ちゃん(1歳)

リズムカルで分かりやすく、子どもたちも喜んでいました。音だけでなく、視覚で楽しめるものもあったので飽きずに遊べました。私も一緒に体を動かしてよかったです。



その他の「遊びの宅配便プログラム」

科学あそびプログラム「音がきこえるヒミツ」の様子



音楽あそびプログラム「fun! fun! ミュージック」の様子



造形あそびプログラム「まきまきモンスターを作ろう!」の様子





## 社会福祉法人 喜勝会

# 「職員の満足度がサービス向上の鍵」 託児所整備しイクメン職員に「応援」

特別養護老人ホームやデイサービス、サービス付き高齢者向け住宅など幅広く展開する社会福祉法人「喜勝会」。夜間勤務があったり、仕事自体もハードといわれる業界にあつて、「質の良いサービスの提供」と「優秀な人材確保」のため目指したのが、子育てしながら働

き続けられる職場環境の整備です。2012年には福利厚生のための施設内託児所「エンジェル」を開設。職員は半分が20代、30代の子育て世代で、最近増えているのは、施設内託児所に子どもを連れて出社するイクメン職員です。

一方で、職員が専門の仕事に専念できるよう、清掃や施設管理業務等は外部に委託。1人当たりの残業は月1時間程度にまで削減し、有給休暇取得率は80%を超えています。この結果、14年に25%近かつた離職率は、16年度には約3%に。昨年2月には、県の「ワーク・ライフ・バランス推進企業表彰」知事賞を受賞しています。



▲赤澤雅也さん(右)は7歳と5歳のパパ。学校行事などで半日休暇を取得することも多いそう。杉尾伸明さん(中)は6歳と1歳のパパで、保育園が休みの土曜などに託児所を利用しています



▶「施設内託児所から子どもの声がする中で、利用者にも笑顔が増えてきました」と喜びが森川さん



ディサービススタッフ  
森川 慎也さん

### ●森川さんの場合

2014年に喜勝会に就職し、現在はディサービスで午前8時半から午後5時半までの勤務が基本。長男が生まれ、妻がパート勤務を始めるタイミングで施設内託児所「エンジェル」を利用し始めました。息子の送り迎えは私の担当で、夫婦の効率的な育児分担につながっています。お互い様精神で休みを取りやすい職場の雰囲気も有り難いですね。

いち早く企業内保育所を開所して、女性職員はもちろんのこと、男性職員も育児のための所定外労働(残業)の軽減を図り、仕事のしやすい環境を整えています。

理事長 小出 克元さん



### 社会福祉法人 喜勝会

高松市一宮町875  
社会福祉事業  
従業員数118人(2017年2月6日現在)



# 苦味のある春野菜で 体をリフレッシュ!

そろそろ桜が咲き始め、春の訪れを感じる時期になりました。動物は春になると、冬眠から目覚め活動するために、春野菜を食べて体を目覚めさせます。フキノトウ、タラの芽、菜の花などの春野菜に苦みがあるものが多いのは、食べて体も心もシャキッとリフレッシュさせるため、といわれています。

春野菜の苦みにはポリフェノール類が多く含まれ、体の新陳代謝を促進する作用があります。栄養も豊富なのでこの時期ぜひ食べたい食材です。苦みが苦手な子どもには、マイルドな春キャベツで甘みをプラス。今回も腸を元気にする発酵食品のみそ、塩麹(しおこう)を取り入れました。植物乳酸菌のパワーと春野菜パワーで夏に向けて、体の準備を整えましょう。



春野菜たっぷりキッシュ

春キャベツの豚肉巻き巻き

子どもと一緒に  
巻き巻き♪

## Recipe



春キャベツの豚肉巻き巻き

- ◎材 料(4人分)  
 春キャベツ ……4枚 塩麹 ……大さじ1  
 豚薄切り肉 ……8枚 サラダ油 ……大さじ1
1. キャベツは軽くゆでて半分に切る。芯は薄く刻む。
  2. 豚肉に塩麹をまぶす
  3. 1のキャベツに2の豚肉、芯をのせて巻く。
  4. フライパンにサラダ油を引いて熱し、3を並べる。ふたをして中火で5分程度蒸し焼きにする。
  5. 裏返し、ふたをしてさらに3分程度蒸し焼きにする。
  6. 豚肉に火が通ったら皿に盛る。



春野菜たっぷりキッシュ

- ◎材 料(4人分)  
 アスパラガス ……2本  
 菜の花 ……100g  
 新玉ネギ ……2分の1個  
 ウインナー ……4本  
 卵 ……2個  
 溶けるチーズ ……30g  
 豆乳 ……50cc  
 白みそ ……大さじ1  
 サラダ油 ……大さじ1
1. アスパラガス、菜の花はゆでて3cm程度に切る。
  2. 玉ネギは粗めのみじん切り、ウインナーは1cm程度に切って炒める。
  3. ボウルに卵、豆乳、白みそを合わせてよく混ぜる。
  4. 3に1と2を加えてよく混ぜる。小さめのフライパンにサラダ油を引き、クッキングシートを敷く。卵液を流し入れ、ふたをして5分程度蒸し焼きにする。
  5. 卵が8割程度固まったら、シートごと裏返してさらに5分程度蒸し焼きにする。
  6. シートをのがして器に盛る。



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ラレンス  
 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。

小学生の息子が最近よく鼻をすすっています。鼻水がアレルギーと風邪どっちの症状なのかを見分ける方法はあるのでしょうか？ もしアレルギーなら今後これ以上ひどくならないために家庭でできることはありますか？



多いのですが、近年は両者とも増加傾向にあります。国内の小学生を対象とした調査で、アレルギー性鼻炎の頻度は10年ほど前にはおよそ15%くらいであったのが、最近では30%近くまで増えていると報告されています。

**アレルギーを回避し**

**薬も併用**

アレルギー性鼻炎の治療はまずアレルギーの回避です。ダニやほこりに対してはこまめな掃除・洗濯（特に寝具周り）を行い、ダニが付きやすい布製のソファやカーペットなどを控えたり、ダニを通さないカバーを使用することもあります。一方花粉に対しては、飛散時期は外出時にマスクや眼鏡を着用し、毛足の長い服を控える、帰宅時に服や髪についた花粉をよく払い、洗顔やうがいをするなどといった対策があります。

治療薬は飲み薬や点鼻薬などが中心となりますが、最近では入浴、ダニの舌下免疫療法という新しい治療も出てきています。これはアレルギーを舌下に投与し少しずつ慣らしていく症状を和らげる治療法です。現在は12歳以上が対象ですが、今後適応が広がっていくことが期待されています。

**鼻**

水の原因を見分けるには、その性質を見る方法があります。一般的にアレルギー性鼻炎の時の鼻水は水のようにさらさらしています。一方で風邪の時の鼻水は粘りこくごろごろしています（ただし、最初の数日はさらさらしていることもあります）。また風邪は発熱や喉の痛みを伴うのに対し、アレルギーでは目や皮膚のかゆみを伴います。子どもでは、目の下にクマができる、手のひらでよく鼻をこする、鼻血が出やすくなるなどの特徴もあります。

こうした症状からアレルギー性鼻炎が疑われた場合に、鼻の粘膜の観察や鼻水の検査をして診断を行います。さらに血液検査でア

ルゲン（アレルギーの原因になる物質）を調べることもあります。ただし、血液検査が陽性でもそのうちで本当にアレルギー性鼻炎を発症するのは3分の1程度ともいわれており、検査の結果は症状と合わせて解釈する必要があります。

アレルギー性鼻炎はダニやほこり、ペットなどが原因の通年性と、花粉が原因の季節性（いわゆる花粉症）の二つに分けられます。

花粉は種類によって飛散時期が決まっていますので、今の季節（春）に鼻水がひどくなるなら樹木系花粉（スギ・ヒノキ・ハンノキなど）が原因かもしれません。子どもの場合は季節性よりも通年性の方が



白鳥児童館  
(東かがわ市)

## 面白い発見や好奇心が大切 “遊び”がつなぐ地域と人

▲異年齢でおもちゃ遊び! 楽しく過ごしています

東かがわ市白鳥956  
☎0879(25)6467  
FAX0879(25)9826  
午前9時~午後6時  
無休



A. 毎週3回、地域のボランティアと共に「おもちゃで一緒にあそぼう」  
B. 地域のお年寄りと関わり交流を深める「スマイルクラブ」

児童 児童養護施設・保育所・児童家庭支援センターなどいろいろな施設が隣接する白鳥児童館。社会福祉法人恵愛福祉事業団が運営している民間の児童館です。親子が触れ合う場としてだけでなく、地域と連携し、楽しく子育てができる環境を目指しています。

午前中は地域子育て支援センター、午後からは放課後児童クラブとして活用。毎週水曜日は「おもちゃ図書館」を開催。さまざまなおもちゃ遊びを通して、親子でコミュニケーションを養います。要望に応じて、地域に出向き、廃材を利用したクラフト作り体験も実施。発想力が豊かになり、地域子どもたちが安心して過ごせる場所の提供も大切にしています。



仁尾町児童館  
(三豊市)

## 清掃活動でマップ作り 地域の良さを再発見!



▲気づいた点を地図に落とし込みながら、ビジュアル的な工夫も考えて作ります

A. 化石の発掘に挑戦  
B. 地域の人と一緒に、子どもたちが作りたいものを調理します



三豊市仁尾町仁尾34-3  
携帯090-1329-0592  
FAX0875(82)5009(仁尾支所)  
午前9時~午後5時  
土曜、日曜、祝日、年末年始休館



「に」 おっこ清掃探検隊」が活躍する仁尾町児童館。地元の小、中学生がメンバーで、町の防災という視点から年度ごとにテーマを決め、1年間清掃をしながら地図制作に取り組みます。

今年度は「水害」をテーマに、川の水質を調査。川のごみ拾いを通じて、川の生態系を保護することが私たちの命や財産を守ることにつながると学びました。その成果が認められ、日本損害保険協会などが主催の「第13回小学生のぼうさい探検隊マップコンクール」では審査員特別賞に選ばれました。

夏休みには、児童館の庭に建てたテントで宿泊したり、消防署主催の防災教室に参加したりと、防災意識の向上にも努めています。



丸亀市



NPO法人 さめきつずコムシアター



## 豊かな経験で心を育てる

さめきつずコムシアターが丸亀市の委託を受け活動している放課後子供教室「どっきん☆くらぶ」。古民家を利用して、市内の小学生を対象に、学び、遊び、体験、ふれあいの場として、自由に自分を表現できる「子どもの居場所」として、さまざまな体験を提供しています。

なわとびやジャグリングなど、外遊びが大好きな子どもたちですが、取材をした日は、学校図書館指導員の先生を中心に、新聞紙を使ったドーム作りに挑戦。新聞紙でパーツを作り、それをつなぎ合わせて、中に入れるドームの空間を作る楽しさを体感していました。地域の人の協力で造形教室や食育体験、文化活動なども実施。「子どもから大人までここがあってよかった」と思える場所にしていきたい」と話す理事の高橋勝子さん。学校でも家でもない、もっこの家として存在しています。



①ネイティブの先生による英会話教室②広々とした庭で、ジャグリングを使って外遊び③新聞紙ドーム作りに挑戦。外部講師の先生が折り紙を使って教えてくれます

〈DATA〉

丸亀市土器町東2-248 ☎FAX/0877(25)0691【事務局:午前9時～午後4時】  
「どっきん☆くらぶ」は午後3時～同6時半  
土曜、日曜、祝日、年末年始休み

## 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】(2016年11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 ☎0120-0-78310  
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ホームページでは、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。子育てで困ったとき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、上記の四つの設備のうち、二つ以上の設備が整っており、利用者には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