

かがわKids

club

春

巻頭特集

「もつたいたい」で
食の未来を変えよう！

さめきこどもの国より
Pickup!

動く! あそびパーク

教えてドクター!
花粉症

こども探検隊
丸亀ふくしま♡
みんなdeわが家

「もったいない」で 食の未来を変えよう!



ボクと一緒に
考えよう!

スマート・フードライフ
推進キャラクター
「たるる」

世界ではまだ食べられる食べ物が毎日、大量に捨てられています。食品ロスの現状と食べ物の大切さを学び、自分たちに何ができるか考えましょう。取材協力/香川県環境森林部 循環型社会推進課

みんなが毎日、
おにぎり1個分を
捨てている

1年間の食品ロスとそのうちわけ ※2022年度

一人が1日……103g

全国で1年に……472万ト



食品ロスは
家庭からが半分

日本の食品ロスと世界の食料支援量の比較

※2022年度

世界の食糧支援量と
同じ量の食べ物が
ムダに...



食べ残してしまった料理や買ったまま消費期限が過ぎて傷んでしまった食材など、本当は食べる事ができたのに、捨てられてしまっている食べ物のことを「食品ロス」と言います。日本の食品ロスの量は年間約472万トで、一人当たり毎日、おにぎり1個分くらいの食べ物を捨てていることとなります。

何が問題に
なっているの?

何が捨て
られているの?

食べ物を捨てることは、たくさん命や作ってくれた人の努力をムダにすることです。また、廃棄処分の際に排出される温室効果ガスが環境に大きな影響を与えたり、食べ物を買ったお金やゴミ処理費用もムダにしています。

香川県内でも年間約3万7千ト(2017年度)の食品ロスがあり、2030年度までに8千ト余り、県民一人当たり1日22g(ワインナソーセージ1本分の食品ロス)をなくすことを目標にしています。

日本の食品ロスは私たちの家庭から半分の236万ト、もう半分の236万トは食品工場やスーパーマーケット、レストランなどの事業者から排出されています。

「家庭から」食べ残しや使い切れずに傷んでしまった食材など

「事業者から」スーパーマーケットからは売れ残って消費期限が切れてしまった商品など、食品工場からは規格外品など、レストランからは食べ残された料理など

今日から取り組もう!

スマート・フードライフ



食品ロスを減らすためには私たち一人一人の取り組みが欠かせません。食品ロスを減らす生活習慣「スマート・フードライフ」を身に付け、環境や身体、家計に負担をかけないようにしましょう。

【フードドライブ】 家で余っている食べ物を持ち寄り、地域の福祉団体やフードバンクなどに寄付する活動のこと。スーパーマーケットや県庁、市役所などには専用BOXの設置も

1 買い物する時



- 買い物に行く前に冷蔵庫や食品庫の食材をチェックし、同じものを買わないようにする
- 必要な分だけ買う **POINT** | まとめ買いを避け、買った分を食べ切る
- すぐに使う食品は「てまえどり」を心掛ける
- 使わない食材がある時はフードドライブに寄付する



【てまえどり】 商品購入後すぐに食べる場合、商品棚の手前にある商品から選ぶこと。販売期限が経過して廃棄される食品を減らすという取り組み

2 調理する時



- 食べきれる分だけ作る **POINT** | 作り過ぎない
- 残った料理はリメイクする
- 家にある食材を優先的に使った献立を考える

リメイクレシピを活用しよう!

食べ残してしまった料理や余った野菜などもアイデア一つでおいしい料理に生まれ変わります。県のホームページなどで紹介している「リメイクレシピ」や「使い切りレシピ」を活用して、いろいろな料理にチャレンジしてみましょう。



▲たるのおうち「ヘッド」の「サラダのせんべい」

たるのおうち 検索 消費者庁のキッチン 検索

3 食事の時

- 出されたものは好き嫌いせずに残さず食べる
- ご飯の前にお菓子を食べすぎない

4 外食する時

POINT | ハーフサイズや小盛りを選ぶ

- 食べきれる量を注文する
- 食べきれない場合は持ち帰るかお店と相談する

POINT |

食品ロスの削減に取り組むお店「かがわ食品ロス削減協力店」では持ち帰れる店舗もあり



▲このステッカーが目印

世界で広がる日本発

「MOTTAINAI」

「もったいない」はモノを大切にする日本人の精神を反映した言葉。ノーベル平和賞を受賞したケニア出身のワンガリ・マータイさんが2004年に国連本部で行ったスピーチで紹介、世界をつなげる合言葉として「MOTTAINAI」を広げ、ことを提唱したことから世界中で知られるようになりました。持続可能な開発目標(SDGs)への取り組みが広がる今、食品ロスを減らすキーワードとして改めて日本発の「MOTTAINAI」に注目が集まっています。



世界の**栄養不足の人**を減らせるかも

世 界中で捨てられている食品は年間約13億トン。世界中の人々が食べるために生産された食料の約3分の1に当たります。大量の食料が捨てられている一方、世界では約7億8300万人の人が慢性的な栄養不足（飢餓）に、約31億人もの人が健康的な食事が取れていないとされています。（国連食糧農業機関「世界の食料安全保障と栄養の現状2023」より）。食品ロスを減らし、食べ物を有効活用することで栄養不足に苦しんでいる人を減らすことができるかもしれません。



健康的な食事がとれていない
約31億人



地球温暖化を**防**げるかも

捨 てられてしまった食べ物はゴミとして焼却処分されます。この処理の際に大量に排出されるのが二酸化炭素で、地球温暖化の要因の一つとなっています。食品ロスを8%減らすと、エアコンの温度設定を27度から28度に上げた場合と同じくらいのCO₂削減効果があるとされています*。*エアコンの温度設定を27度から28度に変更した場合の年間CO₂削減効果を13%としたときの計算による

地球のためにもなるよ!



健康的な食事がとれていない人が世界中にはたくさんいます

みんなの**取り組み**で**未来**が変わる?



食品ロスを削減することは環境に優しく、人や社会への配慮にもつながる行動です。私たち一人一人が残さず食べることで、世界で栄養不足に苦しんでいる人を減らしたり、地球温暖化を防いだりすることができるかもしれません。



心と体の**健康**につながる

お うちのご飯や給食を残さずおいしく食べれば、栄養となって体に吸収されて心と体の健康に役立ちます。また、食品ロスは買ったものをそのままゴミ箱に直行させることと同じで、食べ物もお金も、買い物に費やした時間もすべてムダになってしまいます。食品ロスによる費用のムダは4人家族で年間約6万円にもなると言われているので、家計に大きな負担となっていることが分かります。家族全員で食品ロスに取り組みれば、大きな節約につながります。

さぬきこどもの国 イベント情報

◆3月2日(日)

こども広報部! はたはたさん 動画教室

こどもの国の「好きな場所」を動画で紹介しよう!

[時間] 13:00~15:30

[場所] 研修室

[対象] 小学5年生~高校生 [定員] 先着6人

[受付] 申し込み受け付け中★

[講師] マサキフィルム 幡多 正樹



◆3月2日(日)

親子で本気で遊ぶ!!

～思春期子育てとどう向き合うか～
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6組

[受付] 申し込み受け付け中★

[協力] 臨床発達心理士 常田 美穂

◆3月8日(土)

プラネタリウム震災特別番組 「星よりも、遠くへ」

東日本大震災の日の星空と被災者とのつながりを描いた、プラネタリウム版ドキュメンタリー。

[時間] 15:40~16:30 (15:25開場)

※途中入退場不可

[場所] スペースシアター

[対象] どなたでも

(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

[制作] 仙台市天文台

◆3月9日(日)

ときめき☆SHOW TIME

鍵盤ハーモニカやドラムなど、さまざまな楽器のアンサンブルをみんなで楽しみましょう♪

[時間] 14:00~14:30 [場所] こども劇場

[対象] どなたでも [定員] 先着200人

[出演] Pink Panther+with O

(アンサンブルグループ)

◆3月23日(日)

かぞく・ツナグ・あそび ～名作絵画の住人!～

「モナ・リザ」「叫び」など…名作絵画に入り込んで、なりきっちゃおう♪

[場所] こども劇場

□つくって住人!?(製作あそび)

お気に入りの名作絵画を選んで、衣装やアイテムづくり、フェイスペインティングで、住人になりきろう!

[時間] 10:00~12:00

[対象] 5歳以上の子どものとその保護者

[定員] 先着親子15組

[受付] 申し込み受け付け中★

□はいつて住人!?(参加型展示コーナー)
好きなアイテムを身に付けて、額に入ったら、きみも名作絵画の住人だ!

[時間] 14:00~16:00 [対象] どなたでも

[受付] 当日受付

◆3月28日(金)~30日(日)

はしもとみお木彫展 ～いきものたちのうたたね～

さわられる小さな木彫展。

[時間] 9:30~16:45 (30日は16:00まで)

※こども美術そうだん室を実施時は入場制限あり

[場所] こども劇場



◆3月29日(土)・30日(日)

はしもとみおこども美術そうだん室

はしもとさんによるギャラリートーク。子どもたちからの美術に関する質問にもお答えいただきます♪

[時間] 13:30~14:10

※各日9:30~こども劇場で参加整理券配布

[場所] こども劇場 [対象] どなたでも

[定員] 先着50人 [受付] 当日受付

◆5月3日(土・祝)

児童館フェスティバル2025

香川県内の児童館が「あそび」を持ってさぬきこどもの国に大集合!



[時間] 10:00~16:00

[場所] 芝生広場、こども劇場

◆5月4日(日・祝)・5日(月・祝)

こどもまつり2025

さぬきこどもの国30周年をダンスステージでお祝い!!

※ステージ出演団体を募集しています!

詳しくはホームページでご確認ください。

[時間] 10:00~16:00 [場所] 芝生広場

※5月3日(土・祝)~5日(月・祝)は、臨時駐車場とピストンバス(無料)あり

さぬきこどもの国は令和7年4月29日
開園30周年を迎えます!

30周年を迎える本年は、日頃のご愛顧への感謝をお伝えするとともに、これからもどうぞよろしくという気持ちを込めてさまざまなイベントを企画しています。

◆4月29日(火・祝)

□開園記念式典

「さぬきこどもの国」のお誕生日をお祝い♪

[時間] 13:30~ [場所] スペースシアター

※引き続き、「星空タイムトラベル」を行います

□星空タイムトラベル

プラネタリウムで過去30年間をタイムトラベル。

[時間] 13:45~14:15 (開場13:20)

※途中入退場不可※開園記念式典後に実施

[場所] スペースシアター [対象] どなたでも

[定員] 先着160人 [受付] 当日受付

□KING~次の王はきみだ!~

さぬきこどもの国の国王をめざしてゲーム遊びに挑戦!!

[時間] 10:00~12:30、14:00~15:30

[場所] わくわく児童館内

[対象] どなたでも [定員] 先着400人

[受付] 当日受付



★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

面さぬきこどもの国

☎087-879-0500



表紙の場所を探してみよう!

さぬきこどもの国の中で、山々の景色が見られて体を使って遊べる場所だよ!

レザムホール(香川県県民ホール)

◆3月20日(木・祝)

「おかあさんといっしょ」
ファンターネ! がやってきた

子どもたちに大人気のキャラクターと、お兄さんお姉さんが繰り広げる歌やダンスなど、ステー



ジと会場が一体となって盛り上がるわくわくステージです!

[時間] ①13:00開演 ②15:30開演
(開場は各回の30分前)

[場所] 大ホール

[料金] 全席指定 3300円 ※1歳以上有料、1歳未満は膝上1人まで無料

[出演] 速水けんたろう、小野あつこ、きよこ、みもも、やころ、ルチータ

◆5月6日(火・振休)

オープンハウス!

～0歳からのオーケストラ～

赤ちゃんから大人まで、ホールまるごと体験! 高松交響楽団のオーケストラが喜歌劇「天国と地獄」序曲などを演奏します。また、「楽器づくり」や「こどもレセプション体験」など参加無料のミニ

イベントを多数開催します。

[時間] 11:00開演(10:30開場)

[場所] 小ホール

[料金] 全席指定 大人・子どもペア1300円、中学生以上1000円、子ども500円(膝上無料)

[出演] 高松交響楽団

※その他、劇場ウラガワ探検や舞台機構ショーも開催。事前予約が必要なイベントがあります。予約方法・期限などはホームページをご確認ください

香川県県民ホールサービスセンター

☎087-823-5023(10:00～18:00)

サンポートホール高松

◆①3月1日(土)②2日(日)

サンポートホール高松開館20周年
記念事業
第13回サンポートホール高松
デビューリサイタル

香川県にゆかりのある新進音楽家をサポートするプログラムとして2011年度より開催。今回も音源選考、最終選考を経て、晴れて4人の方がデビューします。

それぞれの思いを胸に、家族や恩師、友人の住む故郷で音楽をお届けします。そして、両日とも、最後に2人のジョイントがありますのでぜひお見逃しなく♪



[時間] 各日14:00開演(13:20開場)

[場所] 第1小ホール

[料金] 一般1000円、18歳以下無料(要チケット) ※小学生以上入場可

※車椅子のチケットは、サンポートホール高松プレイガイドのみの取り扱い

[出演] ①森本海聖(クラリネット)、中川彩矢香(ピアノ)

②稲沢明華(ピアノ)、吉川紗良(ソプラノ)

團(公財)高松市文化芸術財団

☎087-825-5010

子ども政策課

◆3月23日(日)

香川県青年センター12周年
感謝祭

子どもが楽しめるゲームや工作、人形劇、お化け屋敷、また高校生による書道パフォーマンス、応援パフォーマンス、フードコーナーなど。

[時間] 9:00～15:30

[場所] 香川県青年センター(高松市国分寺町)

[対象] 県内在住者(主に幼児、小学生)

[料金] 入場無料

團香川県青年センター ☎087-874-0713



動く! あそびパーク

さめきこどもの国では、同園で人気の遊びが体験できるイベントを県内各地で開催しています。昨年は初めて小豆島で開催。その様子を紹介するほか、これまで実施したイベントの様子もお届けします。

土庄町総合会館に「動く! あそびパーク」がやってきた



うまく氷を壊せるかな



あそび



▲会場を半分に区切って、工作と運動・親子あそびを行いました

▲親子遊びでは、虹をイメージした約5m×10mの大きなポリロールを保護者が広げ、その中を子どもたちが駆け巡りました



こどもの国の遊びを体験 児童館来館のきっかけに

「動く! あそびパーク」は、児童館の利用促進や子育て支援と遊びの普及を目指して2019年から実施しています。家族連れが多く集まる場所や、さめきこどもの

国から離れた地域を中心に開催しています。

昨年、土庄町総合会館（フレトピアホール）で開催したイベントには215人の親子が参加しました。この日用意した遊びは、工作やボードゲーム、運動・親子あそび、生き物標本展示など盛りだくさん。

これまで開催した会場の様子



どこまで高く積み上げられるかな?

いろいろな工作があるね



過去には、丸亀町グリーンけやき広場（高松市丸亀町）をはじめ、マルタス（丸亀市大手町）、ほっとはうす萩（観音寺市大野原町）などで開催してきました。実施場所の特性に合わせて、幼児向けのおもちゃや積み木、音楽あそびなども取り入れています。

また今回は、広い会場を生かして、思いっきり体が動かせる運動あそびや親子あそびを初めて行いました。二つのチームに分かれて、黄色と青色が裏表になった丸いパネルを自分のチームの色にひっくり返していくのですが、パネルを返しては返され、かなり白熱した攻防が繰り広げられました。スタッフは「児童館は子どもが自由に利用でき、悩みや困りことも相談できる居場所。イベントでさまざまな遊びを体験して、地域の児童館を訪れるきっかけになれば」と話します。「動く! あそびパーク」は今後も開催していく予定です。

工作コーナーでは、親子が土庄町の四つの児童館（大部児童館、瀨崎児童館、北浦児童館、豊島児童館）が用意した3種類の工作を体験しました。子どもたちは、児童館職員に作り方を教わりながら完成させた紙皿の風車を手に、早速自由に遊んでいました。



傘袋で作ったロケットを飛ばそう!

▶子育ての悩みや介護の話を情報交換するなど、女性同士の親睦も深めています
▶経理業務、営業サポート、人事給与などを行っています



株式会社

四国電子計算センター

取締役
総務部長
藤村 知未 さん



藤村さんの場合●総務部は7人中4人の女性が子育て中です。私は3人目の産育休を経て昨年4月に復帰しました。産休前に引き継ぎなどで取得できなかった有休を復帰後、取得できる制度と子の看護休暇を活用したことで、家族との時間を大切にできました。また、業務の属人化を避ける体制が整っているので急な休みに対応できる環境にも感謝です。

システム・ネットワークの設計、開発、運用まで幅広いITソリューションを展開する「四国電子計算センター」。同社の平均年齢は40歳代で、育児と介護が重なるダブルケアの働き世代が多く、家族が安心・安定した人生設計を描ける職場の環境づくりを推進しています。

多様な世代へのサポートで
働きやすい環境づくりを推進

子育てと介護を軸に取り組んでいます。手厚い支援でモチベーションを高く保つことで職場の雰囲気も業績も良くなり、ひいては地域貢献につながると信じています。

代表取締役 山崎 訓康さん



時代のニーズに沿って、男性社員が子育てに参加できる制度の導入を目標に全社員対象のアンケートを実施。2021年から家族の出産や通院、学校行事への参加にも利用できる「ファミリーサポート休暇」を導入しました。他にも「子の看護休暇」は、子どもが中学校就学の時期まで急な休みが必要な時に利用できるようにしたことでも安心して働くことができます。

さらに人材こそが最大の資源とする同社は、定期健診や女性特有のがん検診の費用全額負担、全社挙げてウォーキングラリーを行うなど健康経営にも注力しています。



株式会社四国電子計算センター

高松市古新町1-7
ソフトウェア開発、情報通信
従業員数38人(2025年1月現在)

新じゃがと
鶏肉の混ぜご飯



好きな具材を
乗せよう!



新じゃがのガレット

Recipe



新じゃがのガレット

◎材 料(4人分)

- 新ジャガイモ2個
- はったい粉50g
- 牛乳80ml
- 塩、こしょう各少々
- 好みのドレッシング適量
- 具(お好みで)
- プチトマト、ベーコン、スナップエンドウ、エビ、ブロッコリー、キュウリ、ニンジン、しらす、ゆで卵、ペピーリーフなど

1. ジャガイモは千切りにし、水にさらさずボウルに入れる。はったい粉、牛乳、塩、こしょうを入れて混ぜる。
2. 1を4等分にして、熱したフライパンで一つ一つ薄く延ばして焼く。
3. 2が焼けたら、お皿にとり、好きな具をのせる。
4. 好みのドレッシングをかける。



新じゃがと鶏肉の混ぜご飯

◎材 料(4人分)

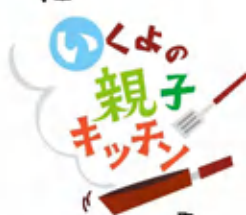
- ご飯2合
- 新ジャガイモ3個
- 鶏モモ肉1枚
- ニンジン2分の1本
- シメジ1パック
- バター20g
- 濃い口しょうゆ、みりん各大さじ2
- ブロッコリースプラウト適量

1. ジャガイモとニンジンは1cm程度の角切り、鶏肉は1cm程度に切る。シメジは小房に分ける。これらの具材をフライパンに入れ、バターでよく炒める。
2. 全体に火が通ったら、しょうゆ、みりんを加えて絡める。
3. 炊いたご飯に2を加えて混ぜる。
4. 茶碗によそい、ブロッコリースプラウトをのせる。

旬の新ジャガイモを使った料理を2品紹介します。新ジャガイモの栄養は、普通のジャガイモの約2〜4倍のビタミンC、体内の余分なナトリウムや水分を体外に排出し、むくみの改善が期待できるカリウム、鼻や喉の粘膜、皮膚を強化するのに欠かせないナイアシンなどがあります。免疫機能の低下を防ぐといわれるビタミンCは、水

に溶けやすく熱で壊れやすい栄養素ですが、ジャガイモはでんぷんがビタミンCを守ってくれるので、加熱しても壊れにくいのが特徴です。表面の芽や緑色の変色部分は、ソラニンという有毒物質の含有量が多いため、その部分を取り除けば、問題なく食べられます。旬の新ジャガイモで体調を崩しやすい春先を元気に過しましょう。

実は
ビタミンC豊富!
新ジャガイモで春を元気に



くよの
親子
キッチン

取材協力

管理栄養士 則久都代
国家試験合格、さめぎの農博士。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。

花粉症

香川県小児科医会 加集 明

春ごろになると子どもがくしゃみをしたり鼻水がでたりするのですが、子どもでも花粉症になるのでしょうか。



子

子どもの花粉症は年々増加するとともに、発症する年齢が低くなってきています。2〜3歳で発症することもあります。花粉症の中で最も多いのがスギ花粉症です。スギ花粉症の発症率は、5〜9歳で30・1%、10〜19歳では49・5%とされており、つまり、5〜9歳では3人に1人、10〜19歳では2人に1人はスギ花粉症を発症しているということです。スギ花粉は春先から飛散し始めるため、これからの季節、注意が必要です。

しかし、なかなか子どもの花粉症の症状はわかりにくいものです。毎年決まった時期にくしゃみや鼻水がとまらなくなったり、口をあけて頑張って息を吐いているように感じたり、眠れていなかったり、熱もないのに鼻水やくしゃみが続く場合は、花粉症の可能性を疑い、小児科や耳鼻科を受診しましょう。

花粉がつきにくい衣服着用 手洗い、うがいで対策

では、花粉症の対策としてできることは何かあるでしょうか。まずは花粉を避けることが重要です。外出を避けるということも有効ですが、子どもたちにとって外出しないというのは難しいことです。外出するときには花粉がつきにくい衣服を着用することや、外出から帰ってきたときに玄関で衣服を払う、手洗いとうがいをすることも有効です。

医師や薬剤師に相談し 一人一人に合った薬を

そうしていても症状が改善しないときには薬物療法をとりいれましょう。抗アレルギー薬や抗ヒスタミン薬を主体とした飲み薬や、症状によっては点眼薬や点鼻薬も使用することがあります。医師や薬剤師と相談し、一人一人にあった薬を使用すれば花粉症の症状をやわらげることができ、生活しやすくなると思います。長く薬を使用することが心配という方もいらつしゃると思いますが、花粉症の症状が続くと、十分な睡眠がとれなかったり、集中力が低下したりすることで、遊びや勉強に支障をきたすこともあるため、必要な薬を適切に使用しましょう。

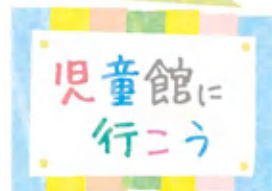
最近では、アレルギー免疫療法という、花粉症を治すことができるかもしれないとされる治療法もあります。注射で投与する薬と舌の下に入れる薬があります。どちらにしても3〜5年という長期的治療が必要とはなり、定期的に通院する必要があります。アレルギー免疫療法をはじめるとはあたっては適応などもありますので、かかりつけ医で相談することをおすすめいたします。



▲「動く! あそびパーク」での様子。難しい工程は児童館職員がお手伝い、協力して風車を作りました



▲用意した3種類全ての工作に挑戦した子どももいました



子どもから高齢者まで 世代を超えて集う島の児童館

土庄町の児童館

- おおべ 大部児童館
土庄町大部甲1918-1 ☎0879(67)3837
- ふちさき 洵崎児童館
土庄町洵崎甲2189-1 ☎0879(62)6533
- きたうら 北浦児童館
土庄町小海甲248-55 ☎0879(65)2819
- てしま 豊島児童館
土庄町豊島家浦985-2 ☎0879(68)3817

昨年、小豆島で行われたイベント「動く! あそびパーク」では、さめきこどもの国と土庄町の四つの児童館が連携して多彩な遊びを提供しました。児童館は工作コーナーを担当。日頃、各館で作っている工作などを準備し、親子と一緒に作って遊びました。

土庄町の児童館は子どもから高齢者まで利用者の年齢層が幅広いのが特徴です。県外在住の人も気軽に利用でき、地域の憩いの場となっています。各館では季節行事のほか、工作などさまざまな教室を開催。豊島児童館では月替わりの工作をいつでも作れるようにしています。北浦児童館と洵崎児童館では年一回、文化展や文化祭で作品を披露しています。大部児童館では春・夏休みに小学生がおばけ屋敷などのイベントを企画・運営するなど、子どもの主体性を大事にして活動しています。

コソダチノ

ミカタ

第13回

赤ちゃんの睡眠／浅い眠りが命を守るかも

赤 ちゃんがすやすや寝ている。なんて平和でいとおしい姿でしょう。でも、何が刺激になったのか、急に泣き出してギャオスに変身する。よくあることですよね。どうして寝てくれないんだろう? どうして起きちゃうんだろう? うちの子は寝不足なんじゃないだろうか? 眠りに関する悩みは多いですね。

生後2カ月までの赤ちゃんの睡眠時間は1日16~20時間と言われます。しかも、昼夜の区別はまだまだ。赤ちゃんは大人に比べて睡眠サイクル(浅い眠りから深い眠り、REM睡眠を繰り返す)が短い、深い眠りといっても大人に比べるとずっと浅いのが特徴です。だから、よく起きる! でも、*そうそう深い眠りに落ちな



い、というのは、自分を守るすべでもあると言われます。たとえば睡眠中に吐き戻して呼吸がしんどくなっても、おなかがすいてエネルギー不足になりそうでも、すぐに目覚めて泣けば安全ですからね。

スウオドリグは赤ちゃんを布で包み込む、現在も中央アジアなどで行われている育児法で、反射による動きが抑制さ

れてよく眠るようです。*おひなまき、はこれを模したのですが、股関節脱臼の危険が増す報告があり、注意が必要です。

2カ月を過ぎると夜寝る時間が増えてきます。1日の睡眠時間は13~15時間に減りますが、個人差が大きいので、まとめて寝てくれないのも、朝まで6時間も起きないのも、あります。光や温度を自然のサイクルに合わせる環境は昼夜のリズムに大事です。眠っていても網膜は光に反応して脳が休息できないので、夜は暗くしてあげてください。乳児期を過ぎての親の夜更かしは子どもの睡眠に影響します。夜の睡眠が足りないと、脳の発達を妨げてしまう恐れがあります。大人もきちんと睡眠をとってくださいね。



丸亀市

丸亀ふくしま♡
みんなdeわが家



安心して集える地域の居場所

「ただいま」と子どもたちの元気な声が響き渡るある日の放課後。開設から5年目を迎える「丸亀ふくしま♡みんなdeわが家」は、多文化共生の地域づくりと地域活性化を目的に、海外にルーツを持つ子どもたちの学習支援や語学教室、子ども食堂の運営などを行っています。

元教員や国際交流のボランティアが中心となり週2回実施する放課後学習支援では、子どもたちは日本語を教わったり学校の宿題に取り組んだりします。学習後の子ども食堂は食を通じて交流を図る大切な時間。日本の食文化を知ってもらおうと、支援者と保護者が共に作ります。「支援や居場所づくりにとどまらず同じ地域住民として丸亀に住んで良かったと思える場所にしたい」と安藤州一会長。わが家を拠点に地域交流を増やし、進学や就職のキャリアアップにも寄与したいそうです。



- ①学習支援でカードを使った算数問題や学校の宿題に取り組みます
 - ②子ども食堂では家族のような温かい雰囲気でお食事を楽しんでいます
 - ③節分には恵方巻を食べました
- 〈DATA〉
丸亀市福島町203-1
☎0877(89)5582(安藤)
開催日時は各活動内容により異なる
<https://minna-de-wagaya.com/>

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。携帯電話からもつながります。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】(2025年1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付属病児保育室
「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付属病児保育室
「すこやかルーム」
高松市屋島西町 ☎087-844-8156
- しぶ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」
丸亀市杵原町 ☎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
「オリーブキッズ」
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「うくいす」
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」
綾川町豊原(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。

問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/子ども家庭センター】

○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



