

さめきこどもの国の プラネタリウム 行こう!へ

県内最大規模を誇る、さめきこどもの国のプラネタリウム。美しく大迫力の映像、充実の番組数など、子どもから大人まで楽しめるプラネタリウムの魅力を紹介します!



プラネタリウムの心臓部

ハイブリッド式投影機

鋭い光で本物のような星空を映し出す光学式と、クリアな映像を映し出せるデジタル式を両方備えたハイブリッド式投影機を完備。星空を映す丸い投影機、月や太陽など惑星を1つずつ担当するボックス型の投影機が9つ、映像を映すデジタル式の投影機が2つ。スクリーンが広いいため、前方と後方に分けて2つのデジタル式投影機で別の映像を映し、1つの映像につなぎ合わせています。



©Shintaro Miyawaki



直径20m!

県内最大の大きさ

客席が傾斜して階段状に配置されているため、星空が見やすくなっています。200席と席数も多く確保しています。前方にはステージもあり、プラネタリウムとコラボしたさまざまなイベントも行っています。



大人気!

ファミリーシート

家族やカップルなどで仲良く並んで座ることができるファミリーシート。星空が見えやすい場所にあることもあり、大人気!



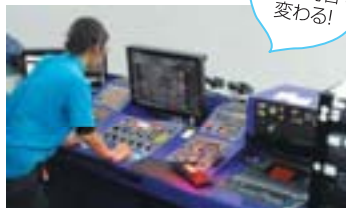
早い者勝ちなのでお早めに!



その日の星空を

生解説

解説者によって内容も変わる!



番組前には、今日の星空を映しながら、15分の生解説を実施。映像、音楽、解説と1人のスタッフが操っています。操作部には押すと「北斗七星」や「秋の四辺形」が表示されるボタンも! 生解説を聞いた後は、実際の夜空を見上げてみましょう。



3番組紹介

さめきこどもの国 上映番組

子どもから大人まで楽しめる幅広い番組内容と番組数の多さも自慢。おすすめ3つを紹介します。

[スペースシアター 月間スケジュール](#)

[検索](#)

クジラが星に還る海

クジラはその日が特別な一日になることを知っていました。額に傷を持つ、他のクジラよりも何倍も大きく、海の王と呼ばれる伝説のマッコウクジラ。彼は古い言い伝えを頼りに海の中に広がりという星空を探る旅を続けていました。ようやくたどりついた旅の終わりの深海の世界。しかしそこは新たな旅の始まりだったのです。



©公益財団法人 科学技術広報財団

ポラリス

北極の氷の上で出会った、シロクマのレナードとペンギンのジェームズ。「どうして北極や南極は半年もの長い夜が続くの?」。2人は答えを探すため、捨てられていた潜水艦を宇宙船に改造して地球を飛び立ちます。待ち受けていたのは、宇宙の絶景と絶体絶命の大ピンチ!? 正対な性格の2人が宇宙大作戦を繰り広げます。



©PLANETARIUM DE SAINT-ETIENNE PRODUCTION



©LEVEL-5/妖怪ウォッチプロジェクト・テレビ東京

妖怪ウォッチ プラネタリウムは 星と妖怪がいっぱい!

妖怪がいっぱいの『妖怪プラネタリウム』に足を踏み入れたケータたち! 満天の星空に妖怪たちが現れて大騒ぎに!? 星空や宇宙のお話はもちろん、妖怪ウォッチならではの笑いも満載! 妖怪たちと一緒に楽しもう!

さぬきこどもの国 プラネタリウム

2016年 秋～冬イベント

全国一斉 熟睡プラネタリウム2016

お疲れの人に朗報。“熟睡”を公認する一日だけのプラネタリウムイベント。満天の星と癒やしの時間をゆったりと楽しめます。

日時：11月23日(水・祝) 15:40～16:40
場所：スペースシアター
対象：中学生以上
(プラネタリウムでぐっすり眠りたい人)
定員：先着100人
参加費：無料
受付：14:40より整理券配布 ※1人5枚まで
備考：枕・ブランケット・ぬいぐるみなどの熟睡グッズの持ち込み自由



サンドアート×プラネタリウム 砂絵と歌と星空と。

プラネタリウムで楽しむサンドアート。流れるように変化する砂絵と美しい歌声が星空に物語を紡ぎます。

日時：12月4日(日)
①14:30～15:30 ②18:00～19:00
場所：スペースシアター
対象：①どなたでも ②中学生以上
定員：各回160人(先着)
参加費：無料
受付：各回1時間前より整理券配布
※1人5枚まで
出演：サンドアートパフォーマー/田村祐子
ボイスパフォーマー/中ムラサトコ



「ブラっとプラネタリウム」 スペースシアター★バックヤードツアー

プラネタリウムの裏側ってどうなってるの？
参加したあなただけにお見せします。

日時：12月18日(日)、1月22日(日)
各日 ①11:10～11:30
②11:40～12:00
場所：スペースシアター
対象：どなたでも
(小学生未満は保護者同伴)
定員：各回先着10人
受付：①②共に10:50より整理券配布
参加費：無料

★冬の星空を見上げてみよう

冬の星座は明るく、空気が澄んでいるので、冬は星空観察には最適です。防寒対策をして、星空を見上げてみませんか？



まずは オリオン座を探す

冬、南の空に3つ並んだ明るい星が見つければ、それがオリオン座です。午後8時～10時、12月頃なら南東、1月頃なら南の方向に見えます。

冬の大三角を 見つける

オリオン座の3つの星を左に伸ばすと、おおいぬ座のシリウスが見つかります。オリオン座の右肩のベテルギウスとシリウスと三角形になる位置にこいぬ座のプロキオンがあり、その3つの星でできるのが「冬の大三角」です。

もっと楽しみたいときは すばるを探す

オリオン座の3つ並んだ星を右上に伸ばすと、おうし座の目の星のアルデバランがあります。さらにその先にぼんやりとした星のかたまり「すばる」があります。

星空観察を 楽しむコツ

「今日は星がきれいだな」と思ったら、知っている星を探してみましょう。北極星や北斗七星がある北の空は年間を通じてあまり変わらないので見つけやすく、南の空は季節によって変化する楽しみもあります。

タイミングが良ければ、人工衛星や国際宇宙ステーション(ISS)も肉眼で見ることができます。点滅などしない明るい光がずっと動いていたら、人工衛星やISSかも!? 比較的明るい高松市内からでも見ることができるので、探してみましょう。



「子育ては何でも、できるだけ子どもと一緒に。」



ミュージシャン・絵本作家

中川 ひろたかさん



▲中川さんの代表作「あいうえほん」(ソングブックカフェ)と「さつまのおいも」(絵:村上康成/童心社刊)

日本で初めて保育資格を取得した男性保育士であり、絵本「ピーマン村シリーズ」や「シヨコちゃんシリーズ」で知られる絵本作家で、ミュージシャンとしても活動する中川ひろたかさん。「かがわkidsクラブ」読者、また香川県の子育て家庭に応援メッセージをいただきました。

—約40年前から子どもたちに接するお仕事をされていますが、最近の子どもたちは変わったなと思うことはありますか？

さほど変わっていないし、世界中いつでもどこでも子どもたちは変わらないと信じています。だから「子どもたちの「変わらない」ところに向けて歌や本を作れる。」

—中川さんにとって、歌や遊び歌のよさってなんですか？

おもちゃのように楽しめて、笑い合えるもの。そういうものを提供しているつもりです。

—子どもたちに、どんな歌や本を与

えてあげればいいですか？

お母さんが好きなものを、気に入ったものでいいのでは？ それが子どもに受け入れられるかどうかは別問題ですから、いろいろ試して、子どもは気に入ったら『またこれ？』というくらい何度も何度も同じ歌や本をさがみますよ。図書館を利用するのもいいでしょう。

中川さんの本から検索してみるといいかもね、なんちゃって(笑)

—中川さんが、子どもたちに一番伝えたいことはなんですか？

キーワードは「一緒」。絵本や遊び歌は、大人と子ども、子どもと子ども、大人と大人の間にあつて、互いに近づいたため、つながるための媒体です。「一緒に歌いたいし、面白いと思ったことを一緒に笑ってほ

しい。手にとってもうって、何度も繰り返し見て、歌ってほしい。『もう一回ー』の声を聞きたい。料理を作ってあげる感じに近いかな。『おいしー!』とおかわりしてもらえらるようになつていきます。

—香川県の子育て家庭に、ぜひ応援メッセージをお願いします。

何でもできるだけ子どもと一緒にやりましょつ。一緒にごはんを食べ、お風呂に入り、テレビを見て、一緒に寝る。その経験をいっぱいしていれば、大人になつた時に「ああ、私は大事に育てられたなあ」と思うでしょつ。打ちひしがれることがあつても、大切に育てられ、いつも一緒にいてくれた記憶があれば乗り越えられる。私はそう思っています。



▲10月に開催された「かがわ子育て支援フェスティバル」の一幕。多くの親子連れが、中川さんとガーガーズの楽しいステージを満喫しました

さぬきこどもの国 イベント情報

◆11月30日(水)

ペアメンCafe

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。「ペアレントメンター」は、相談者と同じ立場でお話を聞き、必要・要望に応じて専門家へつなぐお手伝いをします。

【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を設置

【受付】事前申し込み★

【申込期間】11月1日(火) 9:00～定員になり次第締め切り 【参加費】無料

【共催】NPO法人ペアレントメンターかがわ

※1月22日(日)にも開催します!

◆12月18日(日)

はぐくみ×カレッジ by四国学院大学

さぬきこどもの国スタッフと、県内の大学生がコラボした親子遊びの広場です。

【時間】①10:00～12:00 ②13:00～15:00

【場所】研修室 【対象】どなたでも

【受付】当日受付 【参加費】無料

【協力】四国学院大学 社会福祉学部 保育士養成コース

※1月29日(日)は「はぐくみ×カレッジ by香川大学」を開催します!

◆12月23日(金・祝)

光る影絵～トイサーカス～

おもちゃ達が繰り広げる愉快的な影絵のサーカス。軽快な音楽にのせてファンタジックな輝きの世界をお楽しみください。

【時間】13:00～13:50 【場所】こども劇場

【対象】どなたでも 【定員】先着200人

【受付】当日受付(12:00より整理券配布)

【参加費】無料

【出演】影絵人形劇団 むむのこ



◆12月24日(土)、25日(日)

こどもの国 サンタ学校開校!

サンタの弟子が開催する「サンタ学校」に入学して、クリスマスにちなんだいろいろな課題にチャレンジ!卒業試験合格を目指そう!

【時間】

13:00～16:00

【場所】こども劇場 前にて受付

【対象】どなたでも

【受付】当日受付※混雑の場合は人数制限あり 【参加費】無料



◆1月3日(火)

新春ことはじめ モンキーパフォーマンス

白鳥どうぶつ園からおさるさんがやってくる!! 日本に古くから伝わる伝統芸能のさるまわし。トレーナーとおさるさんの息の合ったパフォーマンスを家族みんなで楽しもう!

【時間】

①10:00～10:20

②13:00～13:20

③15:00～15:20

【場所】こども劇場

【対象】どなたでも

【定員】各回先着200人

【受付】当日受付 【参加費】無料

【出演】白鳥どうぶつ園

トレーナー 若林 愛弥



◆1月9日(月・祝)

Fantasia ～ジャグリングの世界～

幻想的で美しいジャグリングの世界。しなやかで華麗な技に心奪われます。

【時間】①11:00～11:40

②14:00～14:40

【場所】こども劇場

【対象】どなたでも

【定員】各回先着200人

【受付】当日受付

【参加費】無料

【出演】ジャグリングアーティスト

森田智博



かがわ子育て支援 フェスティバル2016

に行ってきました!



10月2日、さぬきこどもの国で行われた「かがわ子育て支援フェスティバル」。香川県内の子育て支援団体が集まり、子育て家庭へ向けて子育て支援機関の活動紹介をし、それぞれの団体との交流促進を図る機会とすることで、香川県全体の子育て支援の充実を目指すことなどを目的に開催されました。今年は子育て支援にかかわる39団体が参加し、工作や英会話、ゴミの分別ゲームなどさまざまな体験ブースが並んだ会場は、約1万3500人の家族連れで大にぎわい。目玉イベントとなった中川ひろたかさんとガーガーズによるコンサートでは、楽しい遊び歌に合わせて体を動かし、子どもも大人も目いっぱい楽しめました。

◆1月14日(土)・21日(土)

※2回の連続セミナー

思春期の心によりそう コミュニケーションセミナー

思春期の子どもたちにとって親ってどんな存在なのでしょう。子どもに寄り添いより良いコミュニケーションを図るために、親として何ができるか参加者同士で話をしながら学んでみませんか?

【日時】13:30～16:00 【場所】研修室

【対象】思春期の子どもを持つ保護者・関心のある子育て支援関係者

【定員】先着20人 【受付】事前申し込み★

【申込期間】12月15日(木) 9:00～定員になり次第締め切り

【参加費】無料 【協力】四国SFA研究会

★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
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

◆12月2日(金)～1月29日(日)

古い道具と昔の暮らし

昭和の初めごろに使われていた、生活(衣食住)の道具を展示します。小学校3年生「生活科」の単元に対応した展示です。

[時間] 9:00～17:00

[場所] 常設展示室1

[料金] 一般410円、高校生以下は無料



◆1月2日(月・振休)～1月22日(日)

第63回 日本伝統工芸展

重要無形文化財保持者(人間国宝)の作品をはじめ、四国在住作家等の入選作品を紹介します。

[時間] 9:00～17:00 [場所] 特別展示室ほか

[料金] 一般610円、高校生以下は無料

◆1月14日(土)

ファミリーワークショップ
「うるしにチャレンジ」

讃岐漆芸3技法の一つ「蒨醤(きんま)」を用いた作品作りに親子でチャレンジ!!

[時間] ①9:30～12:10 ②14:00～16:40

[場所] 研修室

[対象] 小学4～6年生と保護者(1組につき、必ず保護者1人参加)

[定員] ①②各36人(保護者含む)

[受付] 往復はがき(1枚につき1家族まで)に氏名(ふりがな)、住所、電話番号、ワークショップ名、学年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] 12月1日(木)～19日(月)

[料金] 無料(保護者は展覧会観覧料490円が必要)

[講師] 佐々木正博(漆芸作家)

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

◆12月18日(日)

家族でうどん作り

[時間] 9:00～14:30 [対象] 県内在住家族

[定員] 10家族程度 [料金] 470円(保険料込)

[申込期間] 11月18日(金)まで

◆12月23日(金・祝)

家族でもちつき

[時間] ①9:00～12:00 ②13:00～16:00

※応募者多数の場合は、12月25日(日)も実施予定

[対象] 県内在住家族 [定員] ①②各7家族

[申込期間] 11月16日(水)～30日(水)

[料金] 材料費1500円+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
五色台少年自然センター ☎087-881-4428

サンポートホール高松

◆12月11日(日)

親子のためのクラシックコンサート
音楽の絵本
～ブリランテ～

本格的なクラシックから、映画音楽に童謡まで、動物たちが奏でる多彩な音楽の世界をお楽しみください。



©SUPERKIDS

[時間] 14:00開演

(13:00開場) [場所] 大ホール

[料金] 全席指定1階席3600円、2・3階席3000円

※3歳以下は膝上無料、中学生以下は半額

團(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)、11月27日(日)、12月6日(火)、2月7日(火)

香川県立図書館 ☎087-868-0567



わくわく ミュージックタイム

『親子で楽しむ♪ オータムコンサート!』

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「音楽工房」を紹介します。

親子で「一緒に!」

音に親しむ音楽工房

「音楽工房」は、いろいろな楽器を鳴らし、音や音楽を楽しむことができるスペースです。定期的に音楽プログラムも実施しています。

「わくわくミュージックタイム」では、「クリスマスの歌を歌おう」「楽器を鳴らそう」など、毎回さまざまなテーマを決め、遊びを取

り入れたイベントを行っています。取材した日は「親子で楽しむ♪オータムコンサート」と題し、音楽工房スタッフによるフルートとピアノの生のクラシック演奏を親子で親しみました。

最初の曲はディズニー映画「美女と野獣」より「ひとりぼっちの晩餐会」。会場にフルートの音色が響き始めると、子どもたちも静かに聞き入ります。曲目は本格的

なクラシックのほか、子どもなじみのあるディズニー映画の曲や童謡など全5曲。演奏の前には作曲家や曲の紹介が入るほか、初めてクラシックを聞く人のためにコンサートマナーのレクチャーもあります。演奏が終わると大人と一緒に子どもも拍手。なかには心地よい響きに寝てしまう子も!? 大人も子どもも楽しめる内容です。

美しい音色に
うっとり!

「わくわくミュージックタイム」は
下記の日程で開催中!

●11月20日(日) 14:00~
12月4日(日) 14:30
1月8日(日)

11・12月は「音で楽しむ♪ハッピーホリデー」。クリスマスや冬の曲をみんなで歌って踊って楽しめます。

童謡「どんぐりころころ」では、ピアノ演奏に合わせてもんちゃんと一緒に歌う場面も。

どんぐりころころ

フランツ・リスト作曲「メフィスト・ワルツ第1番〜村の居酒屋での踊り〜」。超絶技巧で難易度が高く大人も楽しめます。

「どんぐりころころ」と何曲かのクラシックが融合した「どんぐりの運命」では、どんな曲が隠れているか大人も一緒に考えます。

真剣!

なるべく子どもが聞きやすい曲をセレクトしています。抑揚がある曲や鍵盤の端から端まで使う曲など、動きのあるものを選び、弾いている手が見えるようにピアノも少し斜めにしています

い頃からクラシックに親しめるいい機会になればいいですね。CDとは違う生の楽器の音に触れてほしいです。子ども連れでクラシックコンサートに行くのはなかなか難しいですが、ここなら気兼ねなく参加できると思います

ピアノ/ふうちゃんこと
山地風子さん

フルート/もんちゃんこと
西紋依里奈さん

★音楽工房のプログラム

ごきげんパーク♪

●毎週火・水・金曜(平日のみ)
11:00~11:20
14:00~14:20

手遊びやパネルシアター、絵本の読み聞かせなど、乳幼児を対象とした参加型プログラムです。



ときめき☆SHOW TIME

●11月26日(土)
12月18日(日)
14:00~14:30

ギター、サックス四重奏、ダンスなど県内で活躍しているいろいろなジャンルのアーティストを招きます。



▶「1年間の育児休業をとり、子どもの成長を見ることができました」と有田さん。貴重な時間だったと振り返ります

▶入社4年目の有田さん。自社製品の紹介や会社説明を行うことも。家庭生活とのバランスをとりながら業務に励んでいます



総務課
有田 絵理奈 さん



●有田さんの場合 1年間の育児休業を取得し、今年復帰してからは時短勤務をしています。実は以前、別の仕事をしていたが、育児休暇がきちんと取得できる実績があると知り、ホシザキ四国に転職しました。有休がとりやすい環境で月に1回程度は取れますし、周りの社員に助けてもらっています。おかげで仕事をしながら、子どもと過ごす時間も確保できています。



製氷機とか
作っています♪



ホシザキ四国 株式会社

有休取得や定時退社を促進 仕事と子育ての両立を支援

学校や病院、飲食店で使われる厨房機器の販売およびメンテナンスを行うホシザキ四国。調理機器の使い方をPRする「調理フォロ」など女性が活躍する機会が増え、仕事と育児と両立しやすい環境づくりに取り組んでいます。

若い従業員が多いため、産前産

後・育児休業中の経済的なサポートになる公的制度を紹介するパンフレットを独自で制作し全従業員に周知。育児中の従業員を周囲が進んでサポートする姿が当たり前になり、育児休暇を取得した男性従業員もいます。

週1回は定時退社の日を設け、実施前日に管理部門がメールなどで周知し徹底を図っています。また有給休暇の取得を促すため、全従業員の休暇の予定をカレンダーで全部署に公開。取得率は年々、着実に増えています。

2016年に厚生労働省が「子育てサポート企業」に認定。働きがいのある会社を目指しています。

営業職でも女性社員が増え、新入社員の3割が女性。仕事と家庭を両立しやすい取り組みを続け、子育て中の社員が安心して働けるのはもちろん、多様な働き方ができる環境づくりを目指します。

常務取締役 川久保 治さん



ホシザキ四国 株式会社

(本社)高松市紺屋町3-3
業務用厨房機器販売・メンテナンス
従業員数336人



体温を上げ免疫アップ

【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る則久郁代さんが、子育て家庭におすすめのレシピを紹介します。】



取材協力
管理栄養士 則久郁代

最近、便秘がちだったり、低体温（36度以下）の子どもが増えています。体温が0.5度下がると免疫は3割低下し、1度上がると免疫は3〜6倍上がるといわれています。体の成長が目に見えて大きくなる幼児期や小学生の時期は、体の活性化を図るためにも、体温は37度前後が理想。体温が低いと気力も低下してしまいます。

低体温を改善して、元氣いっぱいの体づくりには、免疫に大きく関わっている腸を元氣にすることが大切。そのためには、植物性乳酸菌を食べるのが有効です。乳酸菌は腸内細菌の餌になり、腸内環境を整え、免疫機能を高めます。植物性乳酸菌が豊富なみそ、麹（こうじ）などを食卓に取り入れて、元氣に冬を乗り越えましょう。

作るのカンタン
お手伝いも
できちゃう♪

キャベツのシャキシャキ塩麹あえ

鶏肉のみそマヨ焼き

Recipe



鶏肉のみそマヨ焼き

◎材 料（4人分）

鶏もも肉 ……320g
しめじ ……1パック
ブロッコリー ……200g
A 濃い口しょうゆ…小さじ1、
みそ・マヨネーズ…各大さじ2、
砂糖…大さじ2弱、みりん…大さじ1
しょうが ……8g
ニンニク（好みで） ……8片
塩、こしょう ……各少々
サラダ油 ……大さじ1

- 1.鶏肉を一口大に切る。しめじをさばく。
- 2.ブロッコリーを3cm程度に切り分けてゆでる。Aの調味料を合わせておく。
- 3.しょうがはすりおろす。ニンニクは皮を取り除き、大きいものは2つに切る。
- 4.鶏肉にしょうが、塩、こしょうをかける。
- 5.フライパンに油を入れ、ニンニクを炒める。鶏肉、しめじを入れ、さらにこんがりきつね色になるまで炒める。
- 6.⑤にAの調味料を絡めてさらに炒める。
- 7.お皿にゆでたブロッコリー、焼いた鶏肉を盛る。好みでカイワレ大根（分量外）を飾る。



キャベツのシャキシャキ塩麹あえ

◎材 料（4人分）

キャベツ ……200g
塩麹 ……大さじ1.5
ごま油 ……小さじ2
ちりめんじゃこ ……30g

- 1.キャベツは、一口大にちぎる。
- 2.ボウルにちぎったキャベツ、塩麹、ごま油を入れ、よくあえる。
- 3.キャベツを器に盛り、上にちりめんを振りかける。

小学生の母親です。私自身が貧血気味なのですが、子どもも大きくなると貧血になる可能性が高いのでしょうか？ 家族みんなで食事や生活習慣で気を付けることはありますか？



貧血

血を起こす病気はいろいろありますが、成人でも子どもでも最も多いものは鉄分の不足による鉄欠乏性貧血です。

鉄は血液のなかの色素素（ヘモグロビン）の合成に不可欠なものです。また鉄は筋肉の中のミオグロビンや脳などの働きを潤滑にする酵素の中にも含まれている重要な金属です。このため鉄の欠乏は顔色不良や倦怠（けんたい）感、疲労、動悸（どうき）などの貧血症状だけでなく、注意散漫など脳の働きにも悪い影響を及ぼします。

体重増加時に多くの鉄が必要

子どもの鉄欠乏性貧血の発症で最も多い時期は乳児期と思春期です。乳児期に多い理由は、約3^{kg}で生まれた新生児は1歳時には約10^{kg}と1年間で体重が3倍（血液の量は1年間で約2倍）になります。血液を2倍に増やすため多くの鉄が必要になります。その鉄の多くは母親から胎盤をとって新生児に蓄えられています。母親に鉄の不足があると新生児に蓄えられる鉄の量が少なくなり、乳児期に鉄欠乏になりやすくなります。思春期は体が大きくなるスピー

ドが速く、血液量を急速に増やさなければいけないため鉄の欠乏が起こりやすくなります。特に女子では生理の出血によりさらに多くの鉄が必要になります。また、ダイエットのため食事量を減らしていると特にリスクが高くなります。スポーツをしている男児にも時々みられます。

鉄分多い食事
吸収率にも考慮

家族みんなが貧血気味であれば、鉄分の多い食事に注意することが大切です。鉄には吸収されやすいヘム鉄と吸収されにくい非ヘム鉄があります。

ヘム鉄はレバーや肉、赤身の魚（マグロやカツオなど）に多く含まれています。非ヘム鉄は大豆、ホウレンソウ、ヒジキ、コマツナなどに多く含まれています。非ヘム鉄は吸収が悪いため、ビタミンCなどの鉄の吸収を助ける食品と一緒に取ることが大切です。

また、食事とは少し異なりますが、最近ではステンレス製の調理器具が普及していますが、鉄でできたやかんや鉄製のフライパンなどを毎日使用することにより、鉄分が少しずつ溶け出し鉄分が補給され貧血が減るという報告もあり、鉄製の調理器具を使用するのもいいかもしれません。

行きますっせ! さぬきこどもの国うどん県巡業!

さぬきこどもの国が やってくる!

in 志度・詫間・小豆島



ミュージック ショー

ドラム缶から作られた打楽器「スチールドラム」の演奏やリズム遊びを楽しみましょう。打楽器の紹介もあります。楽器ごとの音の違いや大きさを体感して!



ライブ ペイント

音楽に合わせて、スタッフが即興で絵を描くライブイベント。どんな絵が出来るかな、お楽しみに!



サイエンス ショー

風船を使って空気の重さを調べる実験を行います。音が伝わる秘密も説明します。



さぬきこどもの国スタッフが各地へ出張! 衣裳は吉田愛服飾専門学校(高松市)の制作です。

イベント スケジュール

■開場/13:00

ロビーにて地域児童館職員による遊びのワークショップを開催

■開催時間/14:00~15:00

●1月28日(土)

さぬき市志度音楽ホール

●2月12日(日)

三豊市文化会館(マリンウエーブ)

●2月19日(日)

土庄町総合会館(フレトピアホール)

※入場無料 ※予約不要
※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

地域の児童館とともに
『児童館』の楽しさを
伝えます!

今回体験できるのは、さぬきこどもの国で行われている遊びをアレンジしたスペシャルショー。音楽、科学、美術を軸にした、ショーをみんなで楽しみたいよ。

また、開演1時間前には、会場ロビーにて地域の児童館で人気の工作や、児童館のスタッフと遊べるゲームなどが行われ、児童館の「遊び」を体験できます。オープニングアクトとして、地域の子どもの歌やダンスなどの発表も行われます。さぬきこどもの国や児童館へ遊びに行ったことがないという方にぜひあゆみましょう。

一緒に盛り上げてくれる 地域の児童館

遊びを通して、子どもたちの健やかな成長を育む児童館。香川県には現在、さぬきこどもの国を含め58の児童館があります。それぞれの地域や館独自の特色があります。まずは近くの児童館に遊びに行ってみましょう。

高松市田村文化センター
高松市中川文化センター
高松市上天神文化センター
高松市中原文化センター
高松市国分児童館
高松市新居児童館
高松市福家児童館
高松市新名・柏原児童館
高松市新居東児童館
高松市川東児童館
高松市浅野児童館
高松市吉光児童館
高松市ししまる館

井上児童館
白山児童館
長尾児童館
造田児童館
寒川町児童ふれあいセンター
津田町東部児童館
大川町児童館
大内児童館
白鳥児童館
東かがわ市引田児童館
土庄町立大部児童館
土庄町立洲崎児童館
土庄町立北浦児童館

土庄町立豊島児童館
小豆島町池田児童館
小豆島町吉田児童館
坂出市児童館
坂出市西庄児童館
まきは児童センター
綾川町立南原児童館
キッズプラザうたづ
丸亀市児童館
丸亀市金山児童館
丸亀市二軒茶屋児童館
丸亀市山根児童館
丸亀市上法寺児童館

丸亀市東小川児童センター
善通寺市東原児童館
多度津町多度津地区児童館
多度津町四箇地区児童館
多度津町白方地区児童館
多度津町豊原地区児童館
琴平町立児童館
琴平町立苗田児童館
祓川児童館
勝川児童館
中通児童館
三豊市仁尾町児童館
三豊市高瀬町児童館

三豊市豊中町児童館
三豊市豊中町上高野児童館
ふたばキッズプラザ
遊ゆう児童センター
大野原こどもセンター



▲ロビーでのワークショップでは、各地の児童館イチオシの手作りおもちゃの製作もできます。



◀実行委員会では「おもしろいこと」検討中



高松市国分寺町

.....

あそ^{ビバ}vivaぶんぶん



乳幼児親子に自由な遊び場提供

①助産師によるベビーマッサージ
教室②ひろばの様子。おもちゃや
絵本、ペットなど完備③子どもの遊
びを研究する東京のNPO法人「ア
フタフバーン」を招いて行ったイ
ベント。今年は11月13日に実施

〈DATA〉
田井集会所(高松市国分寺町新居1187-1)
電話番号 090-6880-1988
毎週火～土曜 午前10時～午後3時
日曜、祝日休み

〈高松市地域子育て支援拠点の委託を受ける「あそvivaぶんぶん」〉ここでは「ソンプログラムがプログラム」を基本に、訪れた親子連れは絵本の読み聞かせをしたり、木のおもちゃで遊んだり、自由な時間を大切にしています。

運営スタッフは、地域子育て支援士や保育士、おもちゃコンサルタントマスターなどの資格を持ち、年齢も30代から60代までとさまざま。発育に応じた子育てのヒントはもちろん、求められればおじいちゃん・おばあちゃんとの付き合い合い方のアドバイスも行つたぐ、アットホームな雰囲気です。

相談の場作りに力を入れ、保育園選びや入園後の就職支援をサポートする「子育て支援コーディネーターの相談日」や、小児歯科医による「歯の相談日」などは定期的に実施。土曜日に利用できることから、平日は来られない父親たちにも喜ばれています。

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】(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 ☎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