

楽しく 食べよう!



子ども時代の食生活は将来に大きく影響します。小さい時から正しい食事を実践し、習慣化すれば、大人になってからもバランスの良いメニューを選べるようになります。反対に「野菜不足」「かむのが苦手」「ぱっかり食べ」…など、わが子に1つでも思い当たるなら、早めの見直しが必要かもしれません。

—取材協力—
県健康福祉部子育て支援課
保育所グループ
管理栄養士 堀尾 美香氏

かむのが苦手で、なかなか飲み込めずにいるのですが…。

軟らかい食べ物は控えめに。かむ練習になるための食材やおやつを徐々に増やしましょう。

軟 らかいパンやインスタント食品の増加、伝統的な和食の減少などによって、子どもの咀嚼（そしゃく）回数は減少傾向にあります。「早く食べて塾へ行きなさい」と急かされながら食べるこども、良くありません。

かむことには、▼子どものあごを発達させ、唾液の分泌を促進して虫歯を予防する▼少量で満腹感を得られるので、肥満予防になる▼胃の消化を助ける▼脳の機能を活性化する

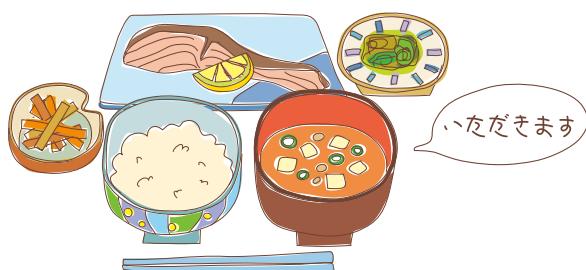
—といった効用があります。食事の

都度、▼「食べる」より「味わう」意識を持たせる▼かみがたえがあり栄養的にもすぐれた手作りの和食を大切にする▼根菜類や海藻、キノコなど、しっかりかむ必要のある食材を使う一などの工夫をしましょ。

好きなおかずから食べて、食事を残しがちです。
主食・主菜・副菜等に分けて皿に盛り付け、「三角食べ」を意識させましょう。

お かずやごはんを1皿ずつ食べ、食べ終わるとまた次の皿を食べる「ぱっかり食べ」をする子どもが増えています。ぱっかり食べをすると、早食いや食べ残しが増えます。また、ごはんに塩やぶりかけなどの味がついていないと食べられないようになります。

丼ものやチャーハンのような単品メニューに比べて、主食・主菜・副菜等に分かれるメニューは、ごはんとおかずを順番に食べる「三角食べ」がしやすくなります。さらに、味の深みや幅を広げて、子どもの味覚の発達にもつながります。



のり入り★カルシウムトースト

[材料]

- 食パン……………1枚
- 焼きのり……………2枚
- とろけるチーズ……………1枚
- ちりめんじゅわこ…5g(大さじ1)

[作り方]

食パンにのり、チーズ、ちりめんじゅわこの順に置く。オーブントースターで焼いて出来上がり。



※県保育協議会保育士会、食育推進研究部会「朝ごはんレシピ集」より





野菜の好き嫌いが 多くて困ります。 改善するには?

子どもが嫌いな野菜もときどき食卓に出し、親がおいしそうに食べる姿を見せてこと。食べられた時は、しっかりほめてあげましょう。

子 どもの好き嫌いは一方的に叱ったり、仕方がないと諦めてしまいがち。しかし、周りの大人的働きかけの影響も大きいようです。一説によると、子どもの野菜嫌いは偏食ではなく、苦味や香りの強いものを本能的に嫌う傾向があります。大人が経験でピーマンのおいしさを知っているように、子どもも野菜を食べているうちにおいしさが分かってくるのです。

子どもに苦手な野菜がある時は、▼朝食を抜かず、毎食1皿以上野菜のメニューを加える▼家族で食卓を囲み、大人がおいしそうに食べている姿を見せる▼「ひと口でも食べてみよう」と励まし、食べられた時はほめるなど働きかけで、いろいろな味を経験させましょう。



最も大切なのは、「みんなで楽しくゆっくり食べる」こと。大人は子どもの食べる様子に目を配り、しつけと、ほめることを繰り返しましょう。また、子どもは大人が食べる姿を見て、真似をします。親が手本になるような食べ方をすることも大切です。



厚生労働省の野菜摂取量の目標は、成人1日当たり350g(緑黄色野菜120g・その他の野菜230g)。ところが、「平成23年香川県民健康・栄養調査」によると、20歳以上の摂取量は目標より90g少ない260g。また、平成18~22年の「国民健康・栄養調査」の都道府県別野菜摂取量は男性266g(全国ワースト2位)、女性229g(同1位)。こうした大人の食事内容は、そのまま子どもの食事に反映されがちです。

野菜350gは、小鉢(70g)でいうと5皿程度。子どもなら3~4皿が適量です。負担なくクリアするには、「朝1皿、昼1皿、夕1~2皿」というように毎食少しづつとすること。朝食は1日の始まりなので、早寝早起きをしてしっかり食べさせましょう。



市販の野菜ジュースは製造過程で食物繊維、ビタミンCが失われるため、野菜そのものより栄養素は減ります。忙しい時に手軽に飲めるメリットがありますが、頼りすぎないよう補助的に利用しましょう。その際は、果汁や塩分が少ないものがお勧めです。家庭で作る場合は、ミキサーの方が、ジューサーよりも食物繊維が多く残ります。

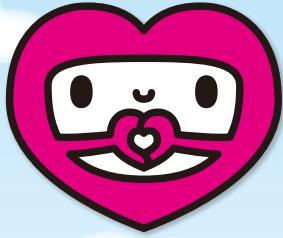


毎月19日は
「かがわ育児の日」

子育て家庭に
お得なサービス

みんな

トクだね応援団



子育て家庭を応援する「みんなトクだね応援団」。携帯やスマートフォンからサイトにアクセスし、サービス内容画面を提示すると、約290店で各種サービスが利用できます。毎月19日の「かがわ育児の日」だけの特典や、サイトの地図機能も充実!

シーサイドボウル高松

育児の日 1グループ6人まで、
1ゲーム無料
※2ゲーム以上の場合は



ピンを倒しやすいガーター防止レーン、6ポンド・5つの指穴でつかみやすい子ども向けボールやビカビカ光るボールなど、小さい子どもがいる家族でも、みんなで楽しめる工夫がいっぱい!

住 高松市浜ノ町59-10
営 午前9時～翌午前5時
休 なし

☎ 087(851)8585

ふれあいパークみの

いつでも 入浴料金大人1575円→1260円、
小人840円→630円(家族5人まで)
(タオル・館内着付き)



道の駅内にある温泉施設。アスレチック公園が隣接し、プールからゲームコーナー、広々とした休憩所までそろっています。日曜午後3時～3時半はプールが子ども向け。(水着・水泳帽子必要)

住 三豊市三野町大見乙74
営 午前10時～午後11時半
休 第2水曜(8月、12月は無休)

☎ 0875(72)2601

パティスリーサンファン

育児の日 1000円以上購入で
クッキー2枚プレゼント

いつでも 2100円以上のバースデーケーキ注文で、
子どもの年齢のナンバーローソクを
プレゼント(15歳まで)



契約農家から仕入れた牛乳やフルーツなど、素材を生かしたスイーツがいっぱい! バースデーケーキでは季節のフルーツたっぷりのものや、卵抜きのケーキ(要予約)もご用意。

住 高松市松縄町1003-7
営 午前10時～午後7時
休 不定休

☎ 087(867)7790

アクセス方法

URLを直接入力する▶ <http://www.19toku.jp>

検索サイトで▶ [みんなトクだね応援団](#)

検索



◀QRコードから(携帯のみ)



- 1 携帯
スマートフォンから
「みんなトクだね
応援団」
サイトにアクセス!
- 2 利用したいお店を
読み込む
- 3 サービス内容を
画面に表示
- 4 店頭で提示!!

利用方法は簡単

みんな子育て応援団大賞

ヤナナメ

募 集



県健康福祉部子育て支援課では、子育て支援に積極的に取り組む団体や企業、店舗などを表彰する「みんな子育て応援団大賞」を募集します。子育て支援の内容について、地域の実情などに応じた特徴的な取り組みをし、広く県内に波及していくような活動をする団体が対象です。営利目的の取り組みは原則として対象外とします。

対象

- ◎子育て支援活動を行っている県内のNPO、サークル、ボランティア団体等
- ◎地域子育て支援センターやつどいの広場などの子育て支援施設等
- ◎スーパー、コンビニ、レストランなど各種店舗、医療機関、保育所、幼稚園等公共施設で子育て家庭が利用する施設

応募方法

所定の用紙に必要事項とA4用紙(1~2枚)に具体的な活動内容を記入し同課まで郵送または持参してください。応募用紙はホームページ(<http://www.pref.kagawa.lg.jp/kosodate/shoshi/>)でダウンロードできます。

募集締切

2014年1月17日(金)必着

書面審査の上、審査委員会による審査を行い、知事賞と四国新聞社賞を決定。表彰式は2014年3月中旬に行うほか、受賞者の活動は四国新聞オアシスで紹介します。

申し込み・問い合わせは

香川県健康福祉部子育て支援課

〒760-8570 高松市番町4-1-10 ☎ 087(832)3287 FAX 087(806)0207

四国新聞社

〒760-8572 高松市中野町15-1 ☎ 087(833)1180 FAX 087(833)8993

育児相談から親子の交流まで

■地域子育て支援センター

保育所等に併設し、入所園児に限らず地域の乳幼児子育て家庭等が相談可能。

■つどいの広場

乳幼児を中心とした親子が集い、交流や情報交換を行っている拠点。

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

■子育てホットライン

県教育委員会 ☎087-861-4951

家庭教育の悩みや不安に関する電話相談。

■子どもホットライン

県教育委員会 ☎087-835-7867

いじめなど、子どもからの電話相談に、相談員が応じています。

■問い合わせ／県健康福祉部子育て支援課 ☎087-832-3282

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を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。

子育て支援課ホームページ <http://www.pref.kagawa.lg.jp/kosodate/shoshi/>



「かがわこどもの駅」をチェック！

「かがわこどもの駅」は、左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。

アクセス方法

■URLを直接入力する

<http://www.kosodate-eki.jp/>

■QRコードから



保育所では、子どもが病中（発熱など）や病後（回復期）の場合は預かってくれません。そんな時は一人で無理せず、保護者に代わって子どもを預かってくれる「病児・病後児保育」を利用しましょう。県内では小児科医院や保育所に併設する施設が15カ所あり、看護師や保育士が保育に当たります。利用料金の目安は1日当たり2000円前後。詳しくは下記の実施機関にお問い合わせください。

【病児・病後児保育実施機関】

(2013年11月1日現在)

施設名	電話番号
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っぽ（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
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・ケアーシステム・エム」（東かがわ市）	0879-25-3503
土庄町病児・病後児保育室「げんきっこ」（土庄町土庄中央病院内）	0879-62-1211
内海病院・病児・病後児保育室「オリーブキッズ」（小豆島町内海病院内）	0879-82-2121
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がお内）	087-876-1185

夜間・救急診療について

病状が急変することの多い子どものために、休日の指定医療機関や夜間救急医療機関などをあらかじめ確認しておきましょう。受診の際には事前に電話連絡が必要です。

●●● 休日や夜間に急な病気で困った場合の電話相談 ●●●

休日や夜間の急病で対応に困ったときは、「#8000」をプッシュすると、看護師への電話相談ができます（必要に応じ医師がサポートする体制です）。

受付時間／毎日午後7時から翌朝8時まで ※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



赤ちゃんの急病に参考になるホームページ

医療ネット講岐 <http://www.medinfo.ne.jp/kagawa/> こどもの救急 <http://kodomo-qq.jp/>



▲「七福神の松」の一つ、「布袋松」の下に集まった2年生。松を大切にする気持ちが活動への意欲につながっています



▲松葉をかき集めたり、手で拾ったり、草を抜いたりと、分散して清掃する6年生。下級生のお手本です

▲30分ほどで集めた松葉の量に児童たちもびっくり

こども探検隊

さぬき市立
津田小学校

自然や歴史に学び 自主性を育てる

「道徳の日」利用し、津田の松原を清掃

2010年度に鶴羽小学校と統合した津田小学校(児童数260人)

は、地域のシンボルである津田の松原に隣接。松原の清掃や海開きなどの行事を通して、郷土の豊かな自然と歴史に親しみ、自ら学ぶ力を身に付けています。

年2回の松原清掃で 自然保護の意識育てる

瀬

戸内海国立公園に指定されている津田の松原。約3000本の松が立ち並ぶ砂浜は、地域住民らが定期的に清掃するなどして景観を保っています。隣接する津田小学校の児童も、大切な郷土のシンボルを保護するさまざまな活動に取り組んでいます。

毎年5月と9月に行っているのが

松原清掃。同小学校に約50年にわたりて続く伝統行事で、ボランティアとして参加する保護者の中にも小

学生の時に同じ活動をしたという人が多くいます。松原内に点在する樹齢600年以上の「七福神の松」の周りを学年ごとに分担。熊手を使つて落ちた松葉やごみをかき集めた

り、草を抜いたりして清掃しました。

清掃が始まると美化委員がリーダーシップを發揮し、ごみをまとめたり、低学年の担当場所を手伝った

りと、自ら考え行動する姿が多く見られました。清掃を終えた児童からは、「前回よりごみが増えている」「すっきりして気持ちがいい」など

の感想が。郷土の自然を美しく保とうという意識を新たにしました。

松原清掃は、県が推進し、学校独

自で月1回設ける「道徳の日」の行事の一環。1年を通して海開きや松原清掃などを行い、津田の松原を大切にする気持ちを育てています。

「郷土の良さを知り、誇りを持ってほしい。ボランティア精神や思いやりの心を持つことにもつながると思います」と吉本嘉夫校長は期待を寄

自主性を身に付け 学校生活に生かす

せていました。

津田小学校の教育方針は「自ら学

び、生きる力を持つ児童の育成」。自分で考えて行動する習慣を身に付けてほしいと、2年前からは自主学習に重点を置いています。

地域の自然や歴史を学ぶこともその一つ。津田古墳群や1500万年前の地層を持つ雨滝山などの「ふるさと教材」について、図書館で調べたり、家族や地域の人々に聞いて知ったことを自由に研究します。また、地域の人を「ゲストティーチャー」

として招き、戦争の体験を聞いたり、地元で栽培が盛んな野菜について教えてもらうことも。研究の成果は、総合学習の時間に発表したり、校内に掲示することもあります。身

近な自然や歴史を題材に、自主的に学ぶことで、地域とのつながりを感じています。地域とのつながりを実感しています。



◆校内に設置した意見箱
「ねがいきくぞうかなえるぞう
BOX」



▲自主学習の成果を掲示することは本人の励みに。他の児童にも良い影響を与えてくれます



三木町少年少女発明クラブ



将来の発明家、科学者に夢膨らむ

1983年、四国の子ども発明クラブとして最初に発足した「三木町少年少女発明クラブ」。町内の小学4年～中学2年生まで20人が在籍。月2回、森正彦会長（三木町立氷上小学校長）や小中学校の先生、専任指導者とともに発想や工夫を出し合いながら、楽しく製作に取り組んでいます。

毎年、秋に行われる「香川の発明くふう展」や、「全国発明くふう展」に向けて、アイデアいっぱいの作品が続々誕生。これまでさまざまな発明が入賞し、2002年には、クラブ員24人が特許に挑戦しようと10ヶ月がかりで考案した「虫の入りにくいペット用餌皿・水皿」が、特許庁の実用新案に登録。2012年には、寒川真有さん（白山小6年）の作品「線香切り機付き蚊取り線香セット」が、NHK高松放送局長賞を受

賞するなど、子どもたちの「あったらいいな」が形になっています。

この日は13人が参加。のこぎりを使い木工工作をしたり、収納棚の部品の取り付けに悪戦苦闘するなど、思い思いに活動。指導者と意見を出し合い、真剣に取り組んでいました。

自身も小学生の時にクラブ員だったという三木町教委生涯学習課の山下正喜さんは「大人では思いつかないような、子どもならではの発想を生かし、のびのびとアイデアを形にしてほしいですね」と話します。活動は第2、第4土曜日の午前9時半～同11時半。サンサン館みき4階創作工房。

問い合わせ

三木町教育委員会 生涯学習課
山下、内海 ☎087(891)3314



▲創作工房の製作風景。第69回香川の発明くふう展に向けて、森クラブ会長の指導のもと工作を楽しむ児童たち



▲佐野圭亮くん（白山小4）は、雨水を使って水やりができる「節水自動水やり機」を工作。ホースに穴をあける時、はんだごてで穴がふさがらないように工夫したそうです

pick up 長谷川義史・あおきひろえ 絵本ライブ

ともに絵本作家として活躍する長谷川義史さん、あおきひろえさん夫妻による歌あり笑いあり!?の絵本ライブを家族みんなで楽しみましょう!



時／1月19日(日)午後2時～午後2時50分

所／こども劇場

対／180人

(開演1時間前よりこども劇場前にて参加整理券配布)

出／長谷川義史、あおきひろえ

問い合わせ／さぬきこどもの国 ☎087(879)0500

●問い合わせ／さぬきこどもの国 ☎087(879)0500

助産師のほっと相談室

妊娠、出産、子育て全般の心配事や疑問に助産師が対応。お母さん同士の情報交換の場としても利用されています。妊婦と、乳児～就園前の子どもとお母さんが対象です。プライバシーに配慮した個別相談も可。予約不要。無料。母子手帳、バスタオル1枚が必要です。

問い合わせはすこやか助産師センター
☎087(844)4131(=平日午前10時～午後4時)

会場		開催予定日(※はミニ講座開催日)				
		11月	12月	1月	2月	3月
高松市立長池中央公園管理事務所 (高松市林町2581)	午前9時半～正午 (受付午前11時まで)	12日 (火) ※2	10日 (火)	14日 (火)	4日 (火)	11日 (火)
香川県青年センター (高松市国分寺町国分1009)	午前10時～正午 (受付午前11時まで)	※1 28日 (木)		23日 (木)		27日 (木)
さぬきこどもの国 (高松市香南町由佐3209)	午前10時～正午 (受付午前11時半まで)		28日 (土)		22日 (土)	
イメージュセンター (小豆島町池田2124)	午前11時～正午		22日 (金)	20日 (金)	24日 (金)	28日 (金)
土庄町子育て支援センター (土庄町渕崎甲1400-10)	午前9時半～11時半 午後3時～4時					
津田保健センター (さぬき市津田町津田915-1)	午後1時半～4時 (受付午後3時半まで)	8日 (金) 毎回午後2時からマタニティヨガがあり	13日 (金)	10日 (金)	14日 (金)	14日 (金)
ひまわりセンター (丸亀市大手町2-1-7)		14日 (木)		9日 (木)		13日 (木)
岡田コミュニティーセンター (丸亀市綾歌町岡田下516-1)	午前9時半～正午 (受付午前11時まで)		12日 (木)		13日 (木)	
三野町保健センター (三豊市三野町吉津乙2030-1)	午前9時半～正午 (受付午前11時まで)		18日 (水) 毎回午前11時から産後のヨーガあり		19日 (水)	
高室公民館 (観音寺市高屋町884)			20日 (水)	15日 (水)	19日 (水)	

※1→11/28(木)10:30～11:30 香川大学医学部小児科 加藤育子医師

※2→12/10(火)10:30～11:30 香川大学医学部小児科 加藤育子医師

イベント

2013 11月～ 2014 3月

第5回 続発掘へんるー四国の中世

四国の埋蔵文化財センター5団体が協力して、四国の歴史を出土品とパネルにより紹介します。

時／12月15日(日)まで午前9時～午後5時

時／11月9日～12月8日の土・日・祝日は休館

所／埋蔵文化財センター第1展示室

問／埋蔵文化財センター(坂出市府中町南谷5001-4) ☎087-7(48)2191

問／NPO法人はねはねネット

時／1月19日(日)午前10時～午後3時

所／三豊市民交流センター

問／NPO法人子育て応援NPOフレーバーズ

時／12月15日(日)午前10時～午後3時

所／NPO法人はねはねネット

時／1月19日(日)午前10時～午後3時

所／イオン高松ショッピングセンター

問／NPO法人はねはねネット

時／1月18日(土)午前10時～午後3時

所／イオン高松ショッピングセンター

問／NPO法人はねはねネット

時／1月18日(土)午前10時～午後3時

所／NPO法人はねはねネット

時／1月18日(土)午前10時～午後3時

所／NPO法人はねはねネット

時／1月18日(土)午前10時～午後3時

所／NPO法人はねはねネット

時／1月18日(土)午前10時～午後3時

所／NPO法人はねはねネット

時／1月18日(土)午前10時～午後3時

所／NPO法人はねはねネット

時／1月18日(土)午前10時～午後3時

所／NPO法人はねはねネット

見る・体験

Happy smile 応援し隊☆

子育てフェスティバル高松

時／1月18日(土)午前10時～午後3時

所／イオン高松ショッピングセンター

時／1月18日(土)午前10時～午後3時

所／イオン高松ショッピングセンター

時／1月19日(日)午前10時～午後3時

所／坂出市勤労福祉センター

時／1月19日(日)午前10時～午後4時

所／スベースシアター

さぬきこどもの国

☎087(879)0500

なるほど～プラネタリウム

星空のお話を30分間ゆったりと楽しむプロダ

ラムドームいっぱいに広がる星たちに包まれて、ゆったりとした時間を。

時／第2・4土曜午後3時40分～午後4時10分

所／こども劇場

時／1月18日(土)午前11時～午前11時半

所／こども劇場

新春しあわせめぐり

この他の国に宿る神様を家族で探しながらお参りして、2014年の幸せを願おう！

時／1月3日(金)午前10時～午後3時

所／こども劇場

時／1月18日(土)午前11時～午前11時半

所／こども劇場

新規登録

お問い合わせ

「一時的に子どもを預けたい!」に対応

ファミリー・サポート・センター

地域の中で子育ての援助をしてほしい人=「おねがい会員」と子育ての援助をしたい人=「まかせて会員」が会員となり、一時的に子育てを助ける有償ボランティアです。おおむね生後6ヶ月～小学校6年生の子どもが対象です。仕事で保育所のお迎えができない、冠婚葬祭や通院、リフレッシュなどに、一時的に子どもを預かってほしいという時に利用できます。詳細は各センターにお問い合わせください。

Q1 おねがい会員の利用方法は?

① 登録 → ② 援助の申し込み

居住地に対応するセンターに申込書を提出して仮登録後、預ける子どもと親が一緒に面接すると本登録に。

④ 援助を受ける ← ③ 事前打ち合わせ

活動場所は基本的にはまかせて会員の自宅ですが、両者の合意があればその他の場所でもOK。2回目以降はおねがい会員が直接まかせて会員に連絡を取り、援助を依頼。

Q2 当日でも依頼できる?

事前打ち合わせが必ず必要なので当日は対応できません。すでに打ち合わせをしたまかせて会員がいる場合は直接交渉できますが、必ず引き受けもらえるとは限りません。時間の延長は両者の相談によります。

Q3 預けられないケースは?

病気・病気回復期の子ども、長時間・宿泊を伴う場合などは預けることができません。

利用料金 ※複数の兄弟姉妹を預ける場合、2人目からは半額

	たかまつ・丸亀市・坂出市・みとようたづ	東かがわ市	さぬき市
●平日午前7時～午後7時	1時間700円	1時間500円	30分400円 30分以上1時間未満600円 1時間以上は30分ごとに300円加算
●平日午後7時～午前7時 土日祝、年末年始	1時間800円	1時間700円	30分500円 30分以上1時間未満700円、 1時間以上は30分ごとに350円加算

県内のファミリー・サポート・センター|

高松市、三木町、綾川町

たかまつファミリー・サポート・センター

☎087(811)2225

高松市錦町1-20-11(高松市男女共同参画センター内)
ホームページ:<http://happy192.com/>

丸亀市

丸亀市ファミリー・サポート・センター

☎0877(22)5700

丸亀市大手町2-1-7(ひまわりセンター内)
ホームページ:<http://www.marugame-shakyo.or.jp/>

坂出市

坂出市ファミリー・サポート・センター

☎0877(46)2055

坂出市寿町1-3-38(坂出市社会福祉協議会内)
ホームページ:<http://www4.ocn.ne.jp/~sasyakyo/>

さぬき市

さぬき市ファミリー・サポート・センター

☎0879(52)2950

さぬき市長尾東888-5(さぬき市社会福祉協議会内)
ホームページ:<http://ew.sanuki.ne.jp/syakyo/jigyo/family.html>

東かがわ市

東かがわ市ファミリー・サポート・センター

☎0879(26)1151

東かがわ市湊1809
(東かがわ市社会福祉協議会本所内)
ホームページ:<http://www.higashikagawa-shakyo.jp/gyo06.htm>

三豊市

みとよファミリー・サポート・センター

☎0875(62)1192

三豊市豊中町本山甲201-1(三豊市役所豊中庁舎内)
ホームページ:<http://www.mitoyoshakyo.or.jp/fsc/>

宇多津町

ファミリー・サポート・センターうたづ

☎0877(49)0287

宇多津町1900(宇多津町福祉センター内)
ホームページ:<http://utazushakyo.org/subpage/famisapo.html>

瀬戸大橋記念館

技術や建築時のエピソードなど瀬戸大橋について学べるスペースのほか、今秋からは明治時代に瀬戸大橋の構想を提唱した大久保謹之丞、工事責任者として瀬戸大橋を完成させた杉田秀夫という郷土の偉人を紹介するコーナーを新設。ブリッジシアターでは、瀬戸大橋に関する映像やアニメのほか、大久保謹之丞が「笑わしやんすな百年さきは財田の山から川舟出して月の世界へ往来する」と語っていたことにならみ、宇宙に関するプログラムも上映します。無料。※時間は要問い合わせ



水の回廊

公園入り口から瀬戸大橋記念館へと続くスペースにある噴水は、瀬戸大橋の形! つり橋や斜張橋のほか、敷石で与島などの島も表現されています。夏は水遊び場としても大人気! 11月・12月の噴水稼働時間は午前11時～午後3時。



瀬戸大橋記念公園

今年で開園25周年を迎える瀬戸大橋記念公園。リニューアルで瀬戸大橋だけでなく、ゆかりの偉人や宇宙についても学べる教育施設としての顔も持つようになりました。



浜栗林

瀬戸内海を借景にして作られた浜栗林。くぐり滝は実際に歩いてくぐることができます。奥にある茶室ではお弁当などを食べ、隣接する芝生広場では思いっきり走り回って遊ぶことができます。



こども広場

橋と船をイメージした遊具があったこども広場に、今年8月新たな遊具が仲間入り! 小さな子どもも遊べるようになりました。



坂出市番の州緑町6-13 ☎0877-45-2344 <http://www.setoohashi.com/>

香川県小児科医会 大久保賢介

幼稚園に通う5歳の男児と、2ヶ月の女児。上の子がよく熱を出すため、赤ちゃんにうつらないか心配です。それほどのようなことに気をつければよいのでしょうか？



手洗いうがいを励行 乳児は予防接種を

「生後6ヶ月までは、母親から抵抗力（免疫力）をもらっているから、熱を出しつらいのではないか」という質問をよくうけますが、答えはNOです。RSウイルス感染症や脳膜炎等、上の子の鼻汁や咳の中にも細菌やウイルスによって、生後間もない乳児特に3ヶ月未満）が重篤な症状に陥ることはよくあります。感染予防としては、帰園後はうがい手洗いを忘れず、鼻水や咳が出ている時はあまり乳児に触らないこと。加えて、赤ちゃんにも生後2ヶ月からできる脳膜炎（ヒブワクチンや肺炎球菌）の予防接種を行いましょう。

保育園、幼稚園、小学校などの集団

が知られています。

生活は、多くの子どもたちが長い時間、同じ空間で過ごすために発熱（病気の原因となる細菌やウイルスに触れる機会が増え、感染症にかかりやすい環境）といえます。通園中の乳幼児の鼻やなどの奥には、肺炎球菌やヒブ（Hib／ヘモフィルスインフルエンザ菌b型）といった脳膜炎を起こす細菌がすみついており、体力や抵抗力が低下すると細菌性脳膜炎などの重大な感染症を引き起こします。実際、入園2ヶ月後の5歳児の保菌を調べると、8割以上の子どもの鼻やなどの奥から肺炎球菌やヒブが見つかるという報告があります。また、兄弟が通園中であれば、未就園児にも多くみられることを広げないとともに、規則正しい生活やバランスのよい食事で体の免疫力を高めることが大切です。生後間もない乳児の場合、現在では多くの市町で、無料でヒブワクチンや肺炎球菌ワクチンの予防接種を受けられます。生後2ヶ月から受けられますので、小児科で接種スケジュールを計画してもらうとよいでしょう。

また、寒くなる季節はRSウイルス感染症に注意が必要です。9月から3月ごろに流行し、感染後4～5日の潜伏期のうち、鼻汁、発熱などの症状に加え、ゼーゼーなど咳込み症状が続くことが特徴です。2歳未満の乳幼児のほとんどが感染し、年長児ほど症状は軽くすむ傾向ですが、生後1～2ヶ月では呼吸を止めてしまうこと（無呼吸）があるので注意が必要です。このウイルスに直接効く薬はありませんが、たんをきる薬や吸入等の対症療法が主体です。ただし、早産児（36週未満）や心臓疾患のある乳児等では、RSウイルス予防の注射（筋肉内）がありますので小児科等にご相談ください。幼児の熱は、多くは安静や水分摂取、栄養補給で改善しますが、なかなかマycopラズマ、溶連菌、百日咳など抗生物質の内服等が必要なものがあります。咳が長引く▼痰がらみやゼーゼー（喘鳴）がひどく呼吸が苦しい▼発熱が3日以上続く▼下痢や腹痛が続くなどの場合は気管支炎、肺炎、中耳炎、細菌性胃腸炎など、加療が必要な場合があるので注意が必要です。



▲伊吹島伝統のおしこさん。袋いっぱいのお菓子やジュースの接待を受け、急な坂道を歩く子どもたち



▲田植え前の広い田んぼでどろんこ遊び。男女関係なく一緒に遊ぶことが多いのも園の子どもたちの特徴



こども探検隊

愛和保育園
観音寺市

感動体験を積み重ね

年間を通して多彩な園外行事

0歳から5歳まで112人の子どもがのびのびと過ごす「愛和保育園」。「『愛する』『生きる』『夢みる』の基礎を培う」を保育目標に、幼児期に必要な数多くの体験をしています。

伊吹島の伝統行事で遊びながら体力づくり

小

学校入学までにどれだけ感動体験を積み重ねられるかが大切。子どもたちが体験できるところ

には進んで連れていく」と磯野富司園長が話す通り、とにかく年間を通して園外行事が多いのが特徴。春のイチゴ狩りやマテ貝掘りを皮切りに、どろんこ遊びや田植え、野菜の収穫、昆虫の観察、人形劇鑑賞、くり拾い、イルカとの触れ合い、スケート教室など挙げればきりがないほど。特にフルーツ狩りはリンゴにブドウ、モモ、ミカン、ナシと、県内でも体験できるほとんどを網羅しています。出向く場所も地元に限らず、さぬき市や東かがわ市のほか、県外まで足を延ばすこともあるとい

います。

4月30日には、伊吹島で江戸時代から続く伝統行事「島四国（おしこくさん）」に参加。徒歩で島を約1周するミニハッパ力所巡りで、石仏にお参りをすると、お菓子やジュ

スなどの接待が受けられます。とはいっても登るのがやっと。そんな中でも子どもたちは道ですれ違う島民らと一緒に、どろんこ遊びしながら、元気に最後まで歩きました。

季節ごとに通う「国営讃岐まんのう公園」の自然生態園では、マムシの毒や生み立てのカマキリの卵の色の観察、ヤゴの羽化、いが栗のいが取り方など、最近では目にすることができない貴重な体験を積み重ねています。活動の根底にあるのは

「遊びながら体力づくりができる」ということ。もともとは園が力を入れている音楽活動のための体力づくりになればと計画された園外行事ですが、今では体の成長はもちろん、体験を通してさまざまな人と出会いい、心の成長も望めるいい機会となっています。

地域や保護者が協力で心豊かに成長

「感動や驚きは体験をしないと人に伝えることはできない。人との関わりの中で、多くの人に支えられて生きていることに感謝し、愛されている実感を得てもらえた」と磯野園長。「園外に遊びに行った日の夜は、寝るまでずっと話していますよ」とは、母親の言葉。親子間のコミュニケーションを深めるきっかけにもなっています。地域の人や保護者にも協力を得ながら、園児たちは日々にたくましく、心豊かに成長しています。



▲「親子陶芸教室」など、親子で参加できる行事も多く催されています

こども探検隊

まゆみ幼稚園
高松市



▲地域3園合同での運動会。違う園の友だちともす
ぐに仲良くなります

さまざまな経験を積む

1979年、地域に根ざした幼稚園を目指して開園。積極的に地域へ出かけ、園内にも人を呼び込むことで深い交流を実現。地元を中心には2代3代と通う子どもも多く、園児たちは地域の人たちの温かい視線に見守られています。

ま ゆみ幼稚園は、園児と保護者、先生との距離が近く、地元出身の園長がずっと関わるなど私立であることの強みを生かして、地域との関わりを深めています。

域で行われる運動会や文化祭には積極的に参加。地元の人が先生になり、園児たちにさまざまな体験をさせてくれます。冬には1年以上もある手作りのたこあげ、楽しみながらも「こんなに力がいるのか」と驚くそう。未就園児対象の「わくわくクラブ」は誰でも無料で参加でき、幼稚園に通っていない在宅児やその親同士が関わると人気。保護者や近隣住民を対象にした「ひまわり教室」は料理や趣味活動を通して、仲良くなると好評です。

“地域の中の幼稚園”のあり方を考え、AEDを住民にも開放したり、災害時の一時避難先となるようして積極的に地域のために何かをします。未就園児たちの「わくわくクラブ」のひとつ。先生の手作りおもちゃに夢中ー

▶地域の人が先生になって、うどん作りを教わります

ま ゆみ幼稚園は、園児と保護者、先生との距離が近く、地元出身の園長がずっと関わるなど私立であることの強みを生かして、地域との関わりを深めています。地域で行われる運動会や文化祭には積極的に参加。地元の人が先生になり、園児たちにさまざまな体験をさせてくれます。冬には1年以上もある手作りのたこあげ、楽しみながらも「こんなに力がいるのか」と驚くそう。未就園児対象の「わくわくクラブ」は誰でも無料で参加でき、幼稚園に通っていない在宅児やその親同士が関わると人気。保護者や近隣住民を対象にした「ひまわり教室」は料理や趣味活動を通して、仲良くなると好評です。

“地域の中の幼稚園”のあり方を考え、AEDを住民にも開放したり、災害時の一時避難先となるようして積極的に地域のために何かをします。未就園児たちの「わくわくクラブ」のひとつ。先生の手作りおもちゃに夢中ー

▶地域の人が先生になって、うどん作りを教わります

近隣の園と合同で行事 小学校入学が楽しみに

毎年近隣の高松市立檀紙幼稚園、高松西保育園と合同で行事を実施。管轄や環境が異なる園が合同でイベントをするのは異例ですが、交流は今年で9年目。春、秋、冬の3回、それぞれの園が交代で主催となり、一緒に弁当を食べたり、音楽や人形劇などを楽しみます。冬には年長組がゴミを拾いながら入学を予定する小学校への通学路を歩きます。道中は檀紙校区青少年健全育成協議会の協力で道路の渡り方を学び、ゴルでは小学校や中学校のPTAが用意してくれた豚汁が待っています。同じ小学校へ進むことになる友だちと触れ合うことで、就学への安心感も得られています。

