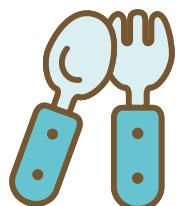




朝から、おいしく、上手に、食べる



「学ぶ世代の 習慣を見直す」



朝食を食べることから始まる 正しい食生活と元気な1日

朝食を食べて成績アップ 食べない原因は 生活習慣にあり

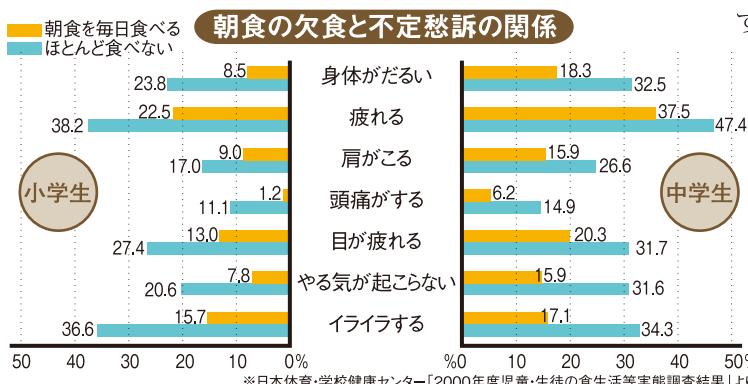
朝食を取らない理由としては▼
時間がない▼食欲がないなど。
食後すぐに就寝すると食べたものが消化されずに胃もたれや食欲不振を招き、就寝時間が遅ければ朝

朝食は規則正しい生活や1日の快活なスタートを切る上で重要です。実際に▼毎日朝食を取る児童ほどテストの得点が高い▼朝食を取らない児童の方が不定愁訴（体の不調を訴えること）が多い」といった傾向があり、朝食が心身に与える影響は大！にもかかわらず、朝食を食べないことがある児童は小学生で9・8%、中学生になると16・8%にもなることが、ある調査で分かっています。

朝食を食べて成績アップ

朝食は規則正しい生活や1日の快活なスタートを切る上で重要です。実際に▼毎日朝食を取る児童ほどテストの得点が高い▼朝食を

なかなか起床できず、朝に空腹を感じにくくなるなど、生活習慣に起因することがほとんど。原因を知ることは、規則正しい生活習慣へと改善するきっかけになります。



朝食を取らない理由としては▼
時間がない▼食欲がないなど。
食後すぐに就寝すると食べたものが消化されずに胃もたれや食欲不振を招き、就寝時間が遅ければ朝

朝食にはブドウ糖を作るご飯やパン、めん類などの主食を取ることが大切。食べると体が徐々に温まり、活動を活発にさせ、脳の働きも高まります。食べることで腸が刺激を受けるので、朝食が習慣付けば規則正しい排便習慣につながり、便秘予防にも効果的。昼食時に食べ過ぎることなく、肥満

朝食の大切な役割

体の目覚めは脳の目覚め、といつても過言ではありません。脳の唯一のエネルギー源は血液中のブドウ糖（血糖）で、睡眠中も血糖を消費します。しかも血糖の約半分が脳の消費量で占められていますから、起床後の脳はエネルギー不足ではうべこ状態。朝食を抜くと脳も体も目覚められず、エネルギー不足ではうべこ状態。朝

香川県の児童は菓子や肉を好み、野菜や果物、牛乳を敬遠し、栄養摂取は給食頼み。家庭で取る食のバランスはかなり偏っていることが分かつてあります。実際に全国平均よりも肥満傾向で、約3割の児童

取材協力

安部

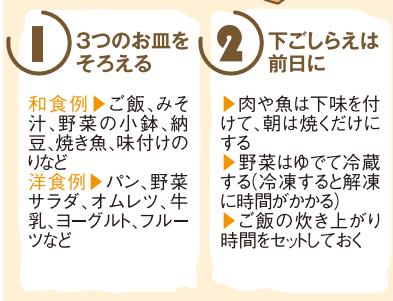
ヘルシーケッキングサロン主宰

県健康福祉総務課

栄養士 安部直美さん

になんらかの生活習慣病の兆候があるというデータもー。食習慣を正しく身に付けさせることは、健康で豊かな人生を送る基礎になります。夏休みを前に、家庭での食習慣を見直しませんか。

簡単！朝食アドバイス



▶肉や魚は下味を付けて、朝は焼くだけにする
▶野菜はゆでて冷蔵する(冷凍すると解凍に時間がかかる)
▶ご飯の炊き上がり時間を作り



▶朝の目覚めが悪く食欲がないときは冷たい水や牛乳、麦茶で胃に刺激を与える
▶体を温めるタンパク質(肉、魚、豆、卵、豆腐、牛乳など)でエネルギーを効率的に補給する



▶夕食のおかずの残りを活用する
▶洗い物が少なくなるので時間が節約できる
▶遠足気分で食欲増進効果



▶レトルトスープにご飯を入れてリゾット風
▶旬の野菜にミートソースをかけてグラタン風
▶加熱調理したもの、塩や調味料に漬けたもの、すりおろした野菜や果物、スープやご飯などを冷凍しておく

※参考資料 ■国立教育政策研究所「2003年度小・中学校教育課程実施状況調査」
■県教育委員会「08年児童生徒の食生活等実態調査のまとめ」
■文部科学省「08年度学校保健統計調査」
■厚生労働省「07年国民健康・栄養調査」
■北川博敏著「日本は減ぶ一小・中学生の三割が生活習慣病」



- ① 新鮮な野菜を選ぶ
- ② 見た目をおいしそうにアレンジする
- ③ 小さく小さく刻む
- ④ マヨネーズやカレー粉、ゴマなどで味付け方にアクセントを付ける
- ⑤ 家族がおいしそうに食べる
- ⑥ 食べたらほめる
- ⑦ 料理を体験する

野菜好きにならうための一工夫

子ども目線で考える 野菜嫌いの克服法

親子でクッキング!

ニンジンゼリー

子どもにとって楽しみの一つがおやつ。適量を同じ時間に取るようにすると、第4の食事として重要な役割を果たしてくれます。そこで、栄養豊富な野菜を使った夏のおやつ作りを紹介します。



【材料(4個分)】 82kcal

■粉ゼラチン	……4g(小さじ1強)
■水	……………大さじ2
■ニンジン	……80g
■A	〔オレンジジュース…1カップ オレンジキュラソー…小さじ2 (なくともよい)〕
■砂糖	……………大さじ1
■生クリーム	……………大さじ2
■ミント	……………適量

! 1point

ニンジンは鍋でゆでからミキサーにかけると舌ざわりが格段に滑らかに! 市販のニンジンジュースを使うよりも食物繊維が取れます。

【作り方】

- ①ボウルに水を入れ、粉ゼラチンを振り入れて、しばらくおく。
- ②ニンジンを薄切りにして軟らかくなるまでゆでる。
- ③②とAをミキサーにかける。
- ④①を湯せんにかけて溶かし、③に混ぜる。
- ⑤水でぬらした容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やす。固まつたら生クリームを流し、ミントを飾る。

食べない理由にこそ
克服のヒントあり

「野菜を食べない=野菜嫌い」と決め付けていると、「食べなきや!」「残しただめ!」など本当の野菜嫌いに追い込んでいきます。野菜を苦手だと思う理由として

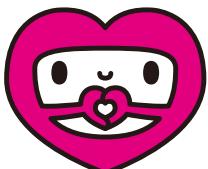
生活習慣病を予防するなど、その効果は計り知れません。ところが、香川県はすべての年代で野菜摂取量が全国平均を下回り、7~14歳では大差がついています。

野菜にはビタミンやミネラルなどの栄養素が豊富に含まれておらず、体の調子を整えてくれます。疲れやだるさといった不定愁訴は野菜を多く取ることで軽減でき、

香川県民は
野菜が足りない!

▼はしで持ちにくい▼大きくて食べにくい▼飲み込みにくい▼味が苦手▼食感が苦手!などが挙げられます。そのほか、色が濃くて味を凝らすなどして、自然と味に慣れさせるようにしましょう。

県内の保育園が、食育の一環として収穫したばかりの野菜をゆでておやつに出したところ、園児の評判は上々でした。新鮮な野菜は甘味があっておいしいからです。苦手な野菜は、家族がおいしそうに食べるのを見て、食べようという意欲が出ることもあります。癖のある味も食べ慣れることでおいしいと学習していきます。このように、なぜ苦手なのかを子どもの目線で考えると、野菜嫌いを解消できるヒントが見えてきます。



県が少子化対策などの一環で
1999年に始めた「みんな子育て応援団」。四国新聞社との協働で
実施する子育て支援事業としてパ

ワーアップし、「社会全体で子育て家庭を支援する気運を高めたい」という設立当初の願いが、地元香川にしっかりと根付いたようです。

みんな子育て応援団

みんな子育て応援団 KAGAWA KID'S CLUB

子育てコミュニティで
口コミ情報検索！

SNS
ソーシャル・ネット
ワーキング・サイト

同じ悩みを持った主婦と仲良くなつた！



主婦口コミの
お得情報
見つけた！

メルマガで
最新お得情報
GET!

みんなトクだね 応援団

商品の割引や特典等のサービスを提供するお店。子ども関連の業種はもちろん、美容院などサービス業、ケーキ店や精肉店などの食料品店など加盟店は600店以上。

主なサービス(一例)

料金や入会金の割引、ポイントサービスの加算、お菓子のプレゼントなど

子どもとおでかけ 応援団

授乳室の設置やベビーカーの貸し出し、粉ミルク用のお湯の提供など、子どもとのおでかけを支援する設備や付加的サービスを提供するお店です。

主なサービス(一例)

妊娠さんの優先駐車場設置、授乳室・おむつ替えコーナー・ベビーベッドなどの設置、ベビーカーなどの貸し出し、ミルク用のお湯の提供など

いつも安心 応援団

地域子育て支援活動として、相談窓口の開設や育児サークル活動を実施する施設です。

主なサービス(一例)

一時保育などを実施している保育所、つどいの広場、児童館、保健センター、図書館、公民館など

会員になると利用できる！
充実の子育て支援サービス

「みんな子育て応援団」は、趣旨に賛同・登録した店舗や企業、団体が子育てに役立つサービスなどを提供し、子育て家庭の方は「KAGAWA KID'S CLUB」の会員になることで、それらを利用できるというシステムです。
事業内容は、「いつも安心応援団」「子どもとおでかけ応援団」「みんなトクだね応援団」の3つ。
2009年6月現在で登録加盟店舗数は約1000件、会員数は約5000人に近づいています。加盟店舗や企業の情報は、インターネットで公開しており、パソコンや携帯電話から無料で閲覧したり会員登録が可能です。
また、ネットならではの情報交換も人気。会員が日記をつづったり、子育ての悩みを相談できます。



KAGAWA
KID'S CLUB

夏休みのおでかけに最適なスポットも！ みんなトクだね応援団

会員証を見せるだけで、さまざまな特典やサービスが受けられます。今回ご紹介した施設以外にも、加盟店はたくさん！ 行きたい所を探してみましょう。

白洋舎

幼児・子ども服の
クリーニング10%オフ
※学生服、外注品、特殊品は除く
※サービスは直営店に限る



DATA
高松市郷東町135-1(本店)
☎087-881-4341
定休日・営業時間
店舗により異なる
<http://www.hakuyosha-gp.co.jp/>

レオマ おもちゃ王国

入場料100円引き
(大人1000円、小人700円、3歳未満無料)
※4名まで



DATA
丸亀市綾歌町栗熊西40-1
☎0877-86-1071
水曜定休※夏休み中は営業
10:00～17:00
<http://www.newreomaworld.com/>

クアタラソ さぬき津田

入館料20%引き
(大人1575円、中学生1050円、小学生840、幼児525円)
※1グループ5人まで、他の特典との併用不可



DATA
さぬき市津田鶴羽24-2
☎0879-42-5888
火曜定休(祝日は営業)12:00～21:30
※土日祝日及び7/21～8/31は無休 10:00～21:30
<http://q-t.anabuki-enter.jp/>



KAGAWA
KID'S CLUB

会員登録
無料

会員登録・サイトへのアクセス

① URLを直接入力(PC、ケータイサイト共通)
<http://kosodate.shikoku-np.co.jp>

② 空メールを送信
k@4594946.jp あてに空メールを送ると、URLが記載されたメールが届きます。

③ バーコードでアクセス →



ご利用方法



子どもの健康管理や育児についての悩み・不安には…

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が相談可能。

■つどいの広場・かかわの広場

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 ☎ 087-832-3287

病児・病後児保育 働くパパ・ママはどんどん利用!

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10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】

(2009年4月1日現在)

施設名	電話番号
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
はらこどもセンター病後児保育室(高松市牟礼町)	087-845-0234
カナン子育てプラザ21(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」(普通寺市木徳町)	0877-63-6500
三豊総合病院病後児保育室「わたっこ保育園」(觀音寺市豊浜町)	0875-52-6685
小児科内科三好医院(後)児保育室「チャイルド・ケアシステム・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」(土庄町中央病院内)	0879-62-1211
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

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。

夜間対応の医療機関

● 高松市夜間急病診療所

高松市桜町1丁目9番12号
☎ 087-1839-12299

● 高松市歯科救急医療センター

高松市福岡町3-36-23
☎ 087-1851-1167

● 大川地区小児夜間急病診察室

さぬき市寒川町石田東甲387-1
☎ 087-9143-12521

● 香川小児病院

善通寺市善通寺町2603
☎ 087-7162-0885

● 三豊総合病院

観音寺市豊浜町姫浜708
☎ 087-5152-13366

● 休日や夜間に急诊で困った場合の電話相談

診療時間／夜間 時30分

● 休日や夜間に急诊で困った場合の電話相談

診療時間／夜間 時30分

● 休日や夜間に急诊で困った場合の電話相談

診療時間／午後7時30分～午後11時

● 休日や夜間に急诊で困った場合の電話相談

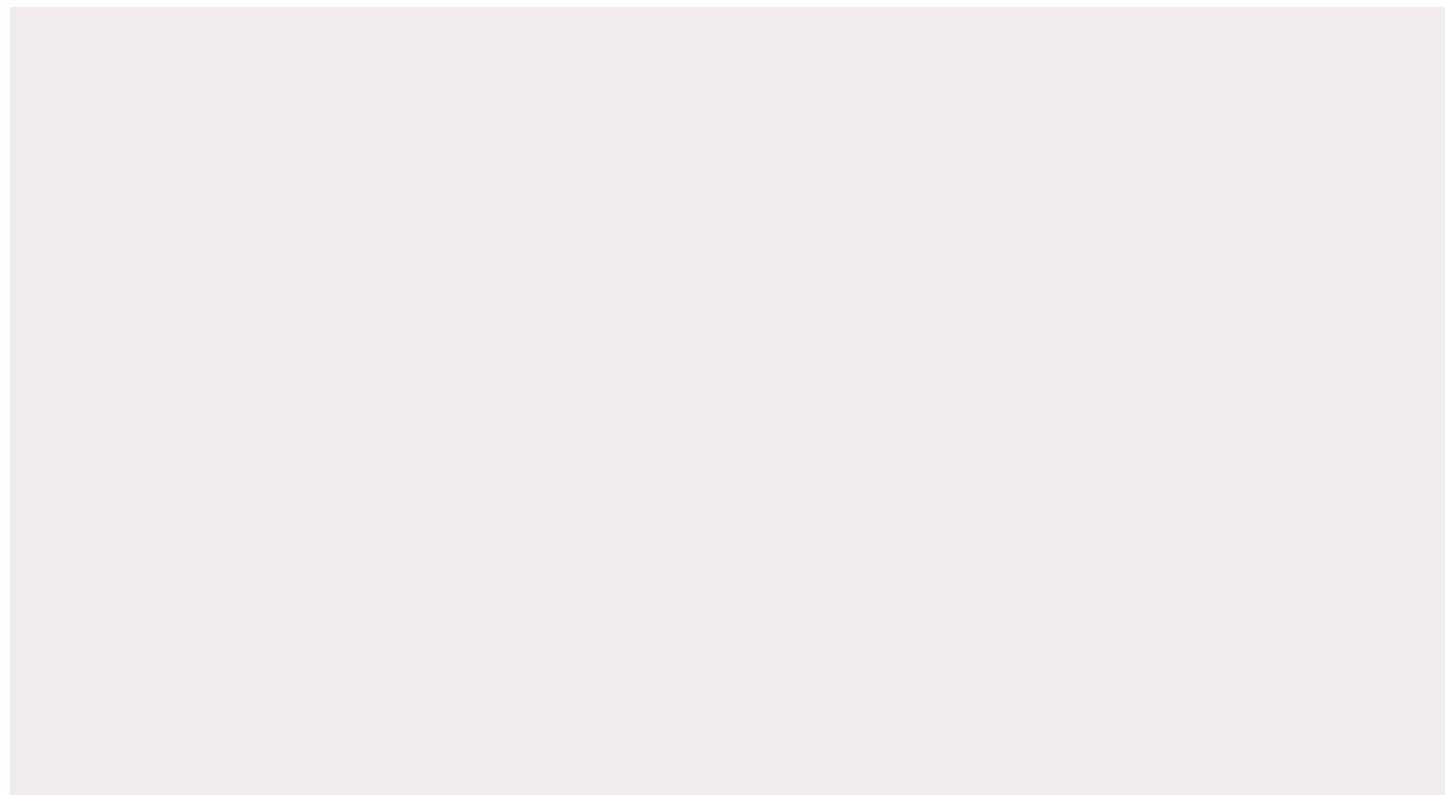
受付時間／毎日午後7時から午後11時まで※プッシュ回線携帯電話(主要な利用が可能。)

休日や夜間に急诊で対応に困ったときは、「#8000」をプッシュすると、香川県の当番窓口に自動転送され、小児科医師や看護師への電話相談ができる。

 赤ちゃんの急病に参考になるホームページ

医療ネット讃岐 <http://www.qq.pref.kagawa.jp/>

こどもの救急 <http://kodomo-qq.jp/>



こども探検隊

まんのう町立仲南小学校
仲南公民館通学合宿実行委員会

親元を離れ1週間の共同生活

世代超え生活体験

「生きる力」育てる

小学生が親元を離れ、公民館で共同生活を送る「まんのう町仲南公民館通学合宿」は今年で9回目。地域住民から趣旨に賛同する人たちを募集して実行委員会をつくり、5月24日～30日の1週間の日程で開催しました。「自分でやろう 助け合おう 相談しよう」をスローガンに、生き生きと活動する子どもたちの様子を取材しました。

仲南公民館通学合宿実行委員会は県教委が地域の教育活動への参画を促そうと本年度取り組む「地域教育力活性化推進事業」の委託4団体の一つに選ばれています

集団でのルールや 家族の大切さ知る

「通学合宿どうやった?」「楽しかった! もうちょっとやろうよ」「私ももっとやりたい!」。合宿を終えた子どもたちの感想です。子どもたちの顔は充実感でいっぱい。心なしかたぐましくなった印象さ



ギョーザ作りのほか、天体観測やキャンプファイアなど、イベント満載。子どもたちの記憶に残る合宿となったようです

え受けます。

「まんのう町仲南公民館通学合宿」は1週間親元を離れ、地元の公民館で学年の異なる児童や地域の大人と寝食を共にしながら学校に通う活動。毎年、楽しみにしている児童も多く、今年は仲南小学校4～6年生17人と約60人のボランティアスタッフが参加しました。

合宿では手打ちうどんやギョーザ作りに挑戦。うどんの生地の延ばし方や切り方、ギョーザの皮の包み方などを教わり、目を輝かせながら取り組みました。「これ僕が作ったんで!」「こないだ家で作ったときより上手にできた」と、得意げな子どもたち。食事の準備や洗濯、掃除など生活体験を取り入れることで、集団生活でのルールや家族の大切さ、ありがたみを再認識する機会となつたようです。

お年寄りと交流 「もらい湯」で

合宿4日目の夜には地域の家庭を訪問し、お風呂を借りる「もらい湯」が行われました。湯上がりにお年寄りから、子どものころの話や戦争の話など、貴重な話を聞くことができ、熱心に質問する姿も。これを機会に仲良くなつて、合宿後も交流が続く子も多く、地

域の人からも好評。さまざまな人と交流を深めることで心豊かな人間性を培い、「生きる力」を養います。また地域においても、一丸となって子育てをする機運づくりに効果を発揮しています。

合宿を終え、親にとつても「子どもがいない間、家庭で大切な役割を果たしていくんだと実感した」と、あらためてきずなを確認できた様子。「生きる上で人は1人ではないということ。家族や友達、地域の大人など、頼れる人が身近にたくさんいることを実感してほしいですね」と委員長の竹下和弘さん。スタッフの育成などが今後の課題ですが、新しい取り組みも導入していく予定だそうです。



昨年からスケジュールに組み込まれた「もらい湯」。訪問先の家庭では「久しぶりに子どもたちと話ができるうれしい」という声が聞かれました

7月に控えた日食を観測する練習。望遠鏡を直接のぞくと目を痛めるため、影を紙に映し出して観察します



がんばる Kid's

日本宇宙少年団 香川小惑星分団

科学に対する探求心をはぐくむ

小学2年生～高校2年生の約30人が宇宙について学んでいる「日本宇宙少年団香川小惑星分団」。漫画家の松本零士さんが団長を務める同団の香川支部で、国分寺隕石（いんせき）にもかかわった元小学校長・岡内尊重さん（高松市）が分団長としてボランティアで運営を担っています。

活動内容は「宇宙」「天体」「科学技術」の3分野に大きく分けられ、天体観測や、宇宙飛行士らの活動を学ぶことなどを通して、子供たちの「宇宙への夢」を育てています。またホーバークラフト、水口ケットなどの工作や、地球温暖化の原理を調べる実験などで、身近な科学への興味を刺激。宇宙飛行士が近県に訪れるときは積極的に足を運んでおり、毛利衛さんとは過去2度、さらに昨年、若田光一さんにも会う

などしてきました。

「子どもの理科離れが進んでいますが、活動を通じて科学への探求心をグイグイ伸ばしてくれれば、こんなにうれしいことはありません。自ら学んでいく意欲を磨き上げたいですね。現状では男の子がほとんどですが、女の子の入団も歓迎しています」と岡内さんは語ります。

活動は土、日曜を中心月1、2回、高松市民文化センターなどの県内各施設で行っています。一般参加者との合同イベントとして、7月22日（水）には日食の観測、8月12日（水）、13日（木）には流星群を観測する「宇宙キャンプ」も。宇宙や天体に興味があれば、特別な入団条件はありません。会費は年間3000円。

問い合わせ

岡内 尊重さん ☎087-874-0820



ペットボトルを使って手作りした、130mも飛ぶという水口ケット。大会にも毎年参加しています。家族で試射に参加することも多いそう



地球の自転の動きがわかる「宇宙ごま」。さまざまな遊びに関連づけて宇宙を学びます。「こまを重くしたら、長く回ったよ!」

イベント 2009 7月～11月

■ 小学生ものづくり教室「葉脈 しおり、ミニマイコンカーほか」	時 / 8月2日(日) 所 / 高松工芸高校	数 / 6生
■ 「流れ星を見よう」	時 / 8月12日(水)午後8時 所 / 五色台少年自然センター	問 / 高松工芸高校 (851)4144
■ 「流れ星を見よう」	時 / 8月13日(木)午前5時 所 / 五色台少年自然センター	問 / 高松工芸高校 (851)4144
■ 親子のためのマリオネット づくりワークショップ	数 / 先着80人※7月20日(祝) 料 / 一般500円、高校生以下 400円	問 / 高松工芸高校 (87881)4428
■ 子ども歴史教室「ミュージアムたんけんたい」学芸員と行く く、展示室のウラ側」	時 / 8月20日(木)～8月22日 (土)※3日間とも参加が必要 ①午前9時半～午後零時半②午後2時～5時	問 / 五色台少年自然センター (87881)4428
■ 親子のためのマリオネット づくりワークショップ	時 / 8月20日(木)～8月22日 (土)※3日間とも参加が必要 ①午前9時半～午後零時半②午後2時～5時	問 / 五色台少年自然センター (87881)4428
■ 無料各時間帯20組※保護者同 伴の小4生以上	料 / 1リハーサル室 数 / 各時間帯20組※保護者同 伴の小4生以上	料 / 1リハーサル室 数 / 各時間帯20組※保護者同 伴の小4生以上
料費2000円(マリオ ネット一体につき)	料費2000円(マリオ ネット一体につき)	料費2000円(マリオ ネット一体につき)



【見る・体験】

■ 小学生ものづくり教室「葉脈 しおり、ミニマイコンカーほか」	時 / 8月2日(日) 所 / 高松工芸高校	数 / 6生
■ 「流れ星を見よう」	時 / 8月12日(水)午後8時 所 / 五色台少年自然センター	問 / 高松工芸高校 (851)4144
■ 「流れ星を見よう」	時 / 8月13日(木)午前5時 所 / 五色台少年自然センター	問 / 高松工芸高校 (851)4144
■ 親子のためのマリオネット づくりワークショップ	数 / 先着80人※7月20日(祝) 料 / 一般500円、高校生以下 400円	問 / 五色台少年自然センター (87881)4428
■ 子ども歴史教室「ミュージアムたんけんたい」学芸員と行く く、展示室のウラ側」	時 / 8月20日(木)～8月22日 (土)※3日間とも参加が必要 ①午前9時半～午後零時半②午後2時～5時	問 / 五色台少年自然センター (87881)4428
■ 無料各時間帯20組※保護者同 伴の小4生以上	料 / 1リハーサル室 数 / 各時間帯20組※保護者同 伴の小4生以上	料 / 1リハーサル室 数 / 各時間帯20組※保護者同 伴の小4生以上

【学ぶ】

■ 小学生ものづくり教室「葉脈 しおり、ミニマイコンカーほか」	時 / 8月2日(日) 所 / 高松工芸高校	数 / 6生
■ 「流れ星を見よう」	時 / 8月12日(水)午後8時 所 / 五色台少年自然センター	問 / 高松工芸高校 (851)4144
■ 「流れ星を見よう」	時 / 8月13日(木)午前5時 所 / 五色台少年自然センター	問 / 高松工芸高校 (851)4144
■ 親子のためのマリオネット づくりワークショップ	数 / 先着80人※7月20日(祝) 料 / 一般500円、高校生以下 400円	問 / 五色台少年自然センター (87881)4428
■ 子ども歴史教室「ミュージアムたんけんたい」学芸員と行く く、展示室のウラ側」	時 / 8月20日(木)～8月22日 (土)※3日間とも参加が必要 ①午前9時半～午後零時半②午後2時～5時	問 / 五色台少年自然センター (87881)4428
■ 無料各時間帯20組※保護者同 伴の小4生以上	料 / 1リハーサル室 数 / 各時間帯20組※保護者同 伴の小4生以上	料 / 1リハーサル室 数 / 各時間帯20組※保護者同 伴の小4生以上



わくわく どうぶつえん! ～動物の作品が大集合～

- 7月18日(土)～8月31日(月)午前9時～午後5時(入館4時半まで)会期中無休
- 高松市玉藻町・県立ミュージアム



■問い合わせ／県立ミュージアム ☎087(822)0247

「夏休み子どもミュージアム」として、絵や彫刻など、動物を題材にした歴史的な作品や、アーティストによる美術作品などを幅広く展示します。動物園で出合う動物たちとはまた違った触れ合いを体験してみましょう。期間中、コンサートや竹細工の動物作り、リサイクルアートのワークショップなどさまざまな関連イベントを行います。観覧料は一般500円、高校生以下無料。関連イベントの詳細はホームページを。<http://www.pref.kagawa.jp/kmuseum/>



「09香川まちめぐり てくてくさぬき」 ～こども夏の特別プログラム～

- 7月18日(土)～8月31日(月)
- 県内各地



香川の知られざる魅力を体感できる「09香川まちめぐり てくてくさぬき」の一環で、親子や子ども向けの体験イベントです。ミュージアムのバックヤードなど、普段はなかなか入れない場所や自然の風景を訪ねたり、歴史探訪、伝統工芸を体験したり…。おもしろくて夏休みの宿題にも役立つ、全20コースを開催します。全コースとも、期間中に複数回実施。コース内容や日程、料金などはホームページをチェックしてください。

■問い合わせ／てくてくさぬき総合案内所 ☎087(825)5125

問 / 県立ミュージアム 087
(822)0247

【遊ぶ】

■ さぬきこどもの国育児の日 (19日)イベント「E n j o y! パパママ」	●8月19日(水)音楽遊びで親子の「ミニケーション」を ・9月19日(土)パパとクッキングタイム(予定)
■ わくわくオーブンデー(カツターケー、釣り、焼き板など)	●10月4日(日)育児の日フェスティバル
■ 屋島で秋を探そう(無人島カツターケー、釣り、焼き板など)	●10月25日(日)午前9時半
■ 屋島少年自然の家(日)午後4時	●10月31日(土)～11月1日
■ 屋島少年自然の家(日)午後4時	●8月7日(土)～8月7日



日本昔ばなしのダンス

- 9月27日(日)午後2時開演
- 高松市サンポート・サンポートホール高松第1ホール



誰もが知っている昔話の世界を、個性派アーティストたちがポップでキュートなダンスでつづる、大人と子どものためのダンス公演。演目は「ねずみのすもう」と「へっこきよめ」。終演後、各振り付けを担当した近藤良平、伊藤千枝によるアフタートークもあります。一般3500円(前売り3000円)、3歳以上中学生以下500円。3歳児未満は入場不可。全席自由。

■問い合わせ／高松市文化芸術財団 ☎087(825)5010

ヘルシー&おいしい& 重宝するエリート食材 キノコ



生活習慣病予防に最適

キノコの魅力は、低カロリーで食物繊維が豊富なだけではありません。ここ数年医学界において、エリンギには中性脂肪吸収抑制や便秘改善、肝硬化抑制作用があるなど、キノコの新しい薬理効果が発表されています。川県民は、特に意識して食べたいエリート食材といえるでしょう。そこで、家族みんなの好みに合うキノコ料理の作り方をご紹介します。

キノコにはさまざまな種類があります。鍋料理やみそ汁、パスタやサラダなど、どんな料理にも合う食材で、食卓に欠かせません。食感も味も進化しており、今後ますます人気と需要が高まりそうです。

キノコの浅漬け

カロリー 1人分18kcal※浅漬けの素を含まない
調理時間 10分

【材料(4人分)】

■ ブナビー	100g	■ キャベツ	5枚
■ エリンギ	100g	■ ショウガ	1片
■ ブナシメジ	100g	■ 浅漬けの素(市販)	適量
■ キュウリ	1本		

- シメジ類は石づきを取り、小房に分ける。エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ①にラップをかけ、電子レンジで加熱する(600Wで約4分)。水気と粗熱を取る。
- ②のキノコと食べやすく切ったキュウリやキャベツをビニール袋に入れ、市販の浅漬けの素を入れてよくもむ。
- 冷蔵庫で約30分～1時間漬ける。

ワンポイント
アドバイス

③のビニール袋に鷹の爪と一緒に入れると、ピリっとした仕上がりになります



エリンギの肉巻き

カロリー 1人分290kcal
調理時間 5分

【材料(2人分)】

■ エリンギ	100g	■ A「しょうゆ	大さじ2
■ ミニアスパラ (またはアスパラガス)	1束	■ こしょう	適量
■ 牛もも肉薄切り	6枚	■ 酒	大さじ1

- エリンギは縦に6等分する。
 - 牛もも肉にAをまぶす。
 - ①とミニアスパラガスを②で巻き、耐熱皿に並べる。酒を振り、ラップをして電子レンジで加熱する(600Wで約4分)。
- ※電子レンジに対応する耐熱性の容器を使ってください。
加熱後は蒸気などにご注意を。

ワンポイント
アドバイス

おもてなしにも大活躍! お好みでピーマンと一緒に巻いてもおいしい!





さぬき子どもの国



見どころ 自転車に乗れる!

サイクルセンター

空港を眺めながら走れる約2.5kmの「サイクルルート」、一本橋やシーソーなどの障害物のある「マウンテンバイクルート」の自転車コースを駆け抜けると気分爽快(そうかい)。サイクル広場では珍しい自転車にも乗ることができます。※自転車レンタル有料

見どころ 飛行機をモチーフにした新しい遊具が登場!

芝生広場

1891年、香川県で日本初の「カラス型模型飛行器(機)」の飛行実験に成功した二宮忠八。彼が世界で初めて人を乗せて運ぶために考案した複葉機(2枚翼)玉虫型飛行器をモデルにした遊具が新しく登場しました。

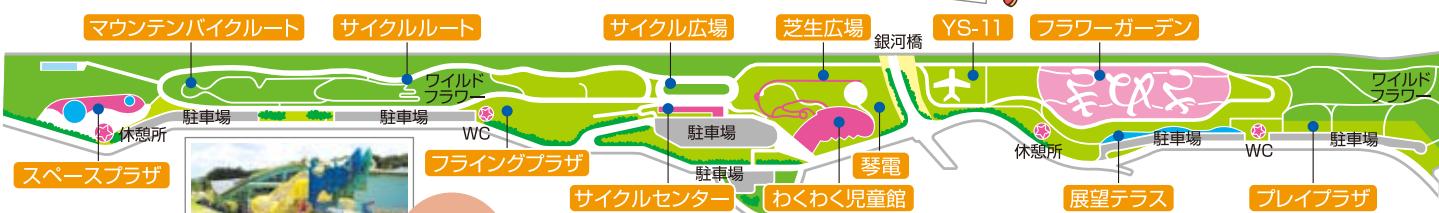
2枚の翼が
滑り台に!



見どころ クラブ活動ができる!

わくわく児童館

科学、美術、音楽、コンピュータと4つの工房があり、子どもたちの興味に合わせた体験ができます。さらに、クラブ活動に参加すると、専門スタッフとじっくり活動に取り組めます。※夏休み期間中に募集、10月から3月まで活動。有料。詳しくはお問い合わせください。



見どころ 本物の飛行機で遊べる!

YS-11展示場

実際に大空を飛んでいたYS-11型航空機の客室やコックピットに入ることができます。操縦席に座って、パイロット気分を満喫!※中に入るのは土、日、祝日、春休み期間中(10:00~16:00)、夏休み期間中(~17:00)のみ



イベント情報

よろしく
メガボット!おもちゃ作家と
作る
～動物マリオネット～第2回ハガキ・
イラスト
コンテスト

詫間電波工業高等専門学校生が協力。ロボットに触れ合うことができます。ロボットや電子工作に興味のある小学生は必見!

時…7月31日(金)①10:00~12:00②13:30~16:00 所…こども劇場

数…自由参加 料…無料 ※同日の有料イベントの申し込みは終了しました

おもちゃ作家松島洋一先生が、今年も楽しいおもちゃと京都からやってきます。木を使って、動物のマリオネットを作ろう!

時…8月2日(日)①10:00~12:00②13:30~15:30 所…こども劇場

数…小学生以上 各回35名(抽選)※小学生は保護者同伴

料…参加費 600円 受…事前申し込み(7月24日、締め切り)

中・高生対象のイラストコンテスト。テーマは「家族」。思い思いの家族の絵を、ハガキに描いて応募。中学生と高校生の部門があり、9月中旬から館内にて展示。

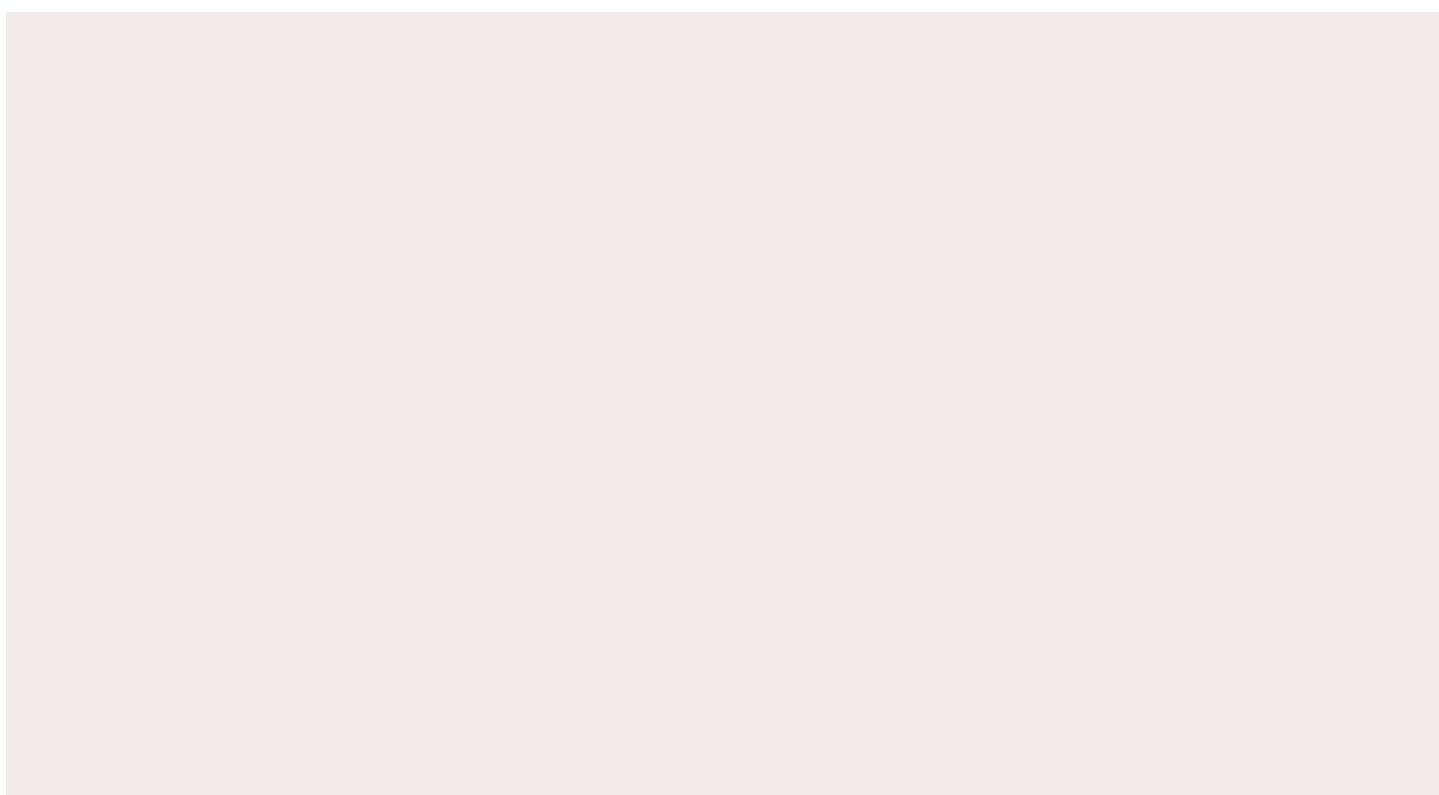
募集期間…9月6日(日)まで 受賞者発表…平成21年10月7日(水)

送り先…〒761-1402高松市香南町由佐3209

さぬき子どもの国「ハガキイラスト」係(担当:田上・河野)

受…受賞者にはイラストを切手にしてプレゼント!

開館時間／9:00~17:00(夏休み期間中は~18:00) 休館日／月曜(祝日の場合は翌日) ※夏休み期間中は無休 問い合わせ☎087-879-0500





子どもと健康

夏かぜのホームケア

夏かぜは、主に6月～8月にかけて流行するウイルス感染症で、乳幼児から小学校低学年くらいのお子さんがよくかかります。夏かぜとひと口にいっても、ヘルパンギーナ、手足口病、プール熱などさまざまな病氣があります。

夏かぜには、特別な治療はありません。自分の抵抗力によって、ほとんどが数日で治ります。病中、病後をできるだけ楽に過ごせるよう、ホームケアを工夫しましょう。

高熱が出て、ぐったりする、食欲がない、眠れないときなどは、薄着やクーリング（首やわき、太ももの付け根などを冷やす）、解熱剤で不快感をとりましよう。汗をかいたら、こまめな着替えが必要です。口やの

どが痛くて食べられないときは、柔らかくてのどごしのよいもの（お茶、水、氷のかけら、アイス、シャーベット、ゼリー、イオン飲料など）で水分補給に努めてください。冷たいものの方が痛みを感じにくいです。

ヘルパンギーナとプール熱では、のどの奥の方（ゴックン）と飲み込むとき）が痛いので、飲み込みやすいものを選んでください。手足口病では、舌の先や唇の裏側、ほおの内側などが痛いので、ストローやスプーンで舌の奥のほうに食べ物を送り込むと食べやすくなります。発熱がなく元気であれば、入浴してもかまいません。入浴できないときは、お湯で絞ったタオルで体をふきましょう。

水分が飲めない、おしつこの量が少ないと元気がない、ぐったりする、3日以上続く高熱、激

香川県小児科医会 葛原 誠人

しい頭痛、何回も吐くなど、不安なときは、かかりつけ医を受診してください。

まれな合併症には、髄膜炎、

脳炎、心筋炎などがあります。

髄膜炎、脳炎では、高熱に伴つて頭痛や嘔吐（おうと）、けいれん、意識障害などがみられます。心筋炎では、急にひどく

ぐつたりする、呼吸困難やむくみなどの症状がみられます。これららの症状がみられたら、急いで受診してください。



主な症状

ヘルパンギーナ	手足口病	プール熱
発熱、のどの痛み 38～40℃の高熱が1～3日続く。のどの奥の方に小さな水ぶくれができ、痛くて食べられなくなることがある。	手足の小さな水ぶくれ、口内炎 熱はないが、あつても微熱程度のことが多い。口の中が痛くて食べられなくなることがある。	発熱、のどの痛み、目やに、目が赤くなる 39～40℃の高熱が4～5日続く。などが赤くはれて、強く痛み、食べられなくなることがある。

在宅での子育てをサポート

地域と親子をつなぐ 保育園は出会いの場

地域の中での人間関係が希薄になったといわれる現在、育児中のお母さんの中には周囲に相談相手もなく、孤立感を深める人も少なくありません。そんな中、「地域とつながる」をキーワードに子育て支援の活動を進める春日保育園の取り組みを取り上げました。



▲ボランティアによるお話を会。毎回趣向を凝らし、子どもたちに大人気。近くの通所施設に通う障害者もしばしば訪れ、一緒に楽しい時間を過ごします



▲親子でうちわの絵付けに挑戦。保育士が中心となってさまざまな催しが企画されています

高松市春日町の春日保育園は、国から委託された子育て支援センターとして、平成8年度から活動を続けています。コンセプトは「屋根つきの公園」。誰でも、いつでも気軽に利用できるということをモットーに平日の午前9時から午後3時まで、在宅で子育て中の親子に園を開設しています。

この多岐にわたる活動は保育士だけでなく、地域の人たちに支えられています。高齢者や団塊の世代、先輩ママから高校生まで、さまざまな世代の子育てボランティアがセンターで活動しています。

センターでは地域のボランティアの人たちから支援を受けるだけでなく、活動の場を提供したり、グループ間の連携を進めることにも力を注いでいます。育児支援にさまざまな人がかかわる取り組みが、子育てしやすい地域の実現に導きます。

さまざまな世代の ボランティアが活躍

週3日は園が企画して、ふれあい遊びや読み聞かせなどをを行い、週2日は開放した部屋や園庭で自由に親子が遊びます。多い時は20組以上の親子が訪れ、お弁当を持ってきて1日中過ごす親子も少なくありません。また毎月第3土曜日には、隣接する障害者の通所施設に通う人たちも参加して、一緒におもちゃ作りに挑戦したり、お話を聞いたりして交流しています。



▲一日開放されているので、お母さんたちも時間を気にせずゆっくりと過ごせます

この多岐にわたる活動は保育士だけでなく、地域の人たちに支えられています。高齢者や団塊の世代、先輩ママから高校生まで、さまざまな世代の子育てボランティアがセンターで活動しています。

「センターを利用する親子はもちろん、支援に興味のある方についても、来る人は拒みません。ここは出会いの場。その人たちをつないだのが私たちの役目です」と話すのは野町文枝園長。子どもにどう

生まれています。

センターでは地域のボランティアの人たちから支援を受けるだけでなく、活動の場を提供したり、グループ間の連携を進めることにも力を注いでいます。育児支援にさまざまな人がかかわる取り組みが、子育てしやすい地域の実現に導きます。



▲無料で自由に参加できる
とあって、現在では100組を
超える親子が登録していま
す

▶歯の健康についての講座では歯の磨き方を丁寧に指導

護師などの資格を持つ教員たちが、ベビーマッサージや産後の健康講座など専門家ならではのテーマでミニ講話を借りることで、「子育て支援の幅は広がっていくと思うんです」と多田寿美センター長。

**幼・保一体の中核施設
「子育てルーム」開設**

こども探検隊
高松市はらこどもセンター
(高松市立原幼稚園・原保育所)

県内各地で在宅育児家庭への子育て支援が広がりを見せる中、利用する親子の一々に合わせ、支援内容も充実してきています。「高松市はりこどもセンター」では、近くの大学と連携、専門家らも参加しての支援活動が進められています。

ベーマッシュージや 歯の健康などトーマ

き子育てルーム」を開設。現在も週2回の活動が続いています。

子育てルームは集いの場として
だけでなく、親子が楽しめるよう
いろいろな行事が企画され、毎回
約15組の親子が参加しています。

ベビー・マッサージや
歯の健康などテーマ

その中でも注目を集めているのが、県立保健医療大学の教員らで

つくる地域子育て支援研究会が企画する「子そだち・親そだち

の集まり”。月1回、助産師や看

護師などの資格を持つ教員たちが、ベビー・マッ
テの講座「寧に指

現子が登録
健康について
の磨き方を丁
サージや産後の
健康講座など専

▶歯の保
では歯の
導

A group of mothers and their babies are sitting on the floor in a classroom setting, participating in a group activity. The babies are of various ages, some crawling and some sitting upright. The mothers are looking down at their babies or interacting with each other. The room has wooden walls and a carpeted floor.

座を開いています。6月には子どもの歯の健康についての講座を開き、学外の歯科衛生士も講師として参加。ブラッシングの基本をアドバイスし、実際に子どもの歯を磨く実技指導も行いました。講習後には個別の相談にも応じるなど、きめ細やかな対応が参加者に好評でした。

この講座が始まつたのは4年前。研究会を立ち上げ、活動場所を探

していった大学側と支援活動に参加してくれるボランティアを探して、いたセンター側、双方のニーズがマッチして実現しました。「いろいろな知識や経験を持った人たちが地域にはたくさんいます。その力

を借りるといひで、子育て支援の幅は広がっていくと思うんです」と多田寿美センター長。

地域の特色ある機関と連携したセンターの活動は、将来のあるべ

き子育て支援の姿を探る上で
大きなヒントになりそうです。