

もうすぐ新学期！

合言葉は

早寝

早起き

朝ごはん



はやねちゃん



はよきくん



©やなせたかし

## 重要な役割を果たす朝ごはん

朝ごはんは1日の活動を支える大切なエネルギー源。朝ご飯を欠かすと、体も脳もしっかり働いてくれません。特に、脳はブドウ糖を唯一のエネルギー源としています。朝食をしっかりと食べることで血糖値も上がり集中力もアップ、勉強や運動能率も高まります。

平成21年度全国学力・学習状況調査によると、朝食を毎日食べる児童の方が、食べていない児童より平均正答率が高い傾向が見られました。朝食を「毎日食べる」児童の正答率が国語Aでは71・3%、算数Aでは80・0%だったのに対し、「全く食べない」児童は国語Aが53・2%、算数Aは63・2%でした。また、運動に関しても同じ結果が出ていて、朝食

朝ごはんは1日の活動を支える大切なエネルギー源。朝ご飯を欠かすと、体も脳もしっかり働いてくれません。特に、脳はブドウ糖を唯一のエネルギー源としています。朝食をしっかりと食べることで血糖値も上がり集中力もアップ、勉強や運動能率も高まります。

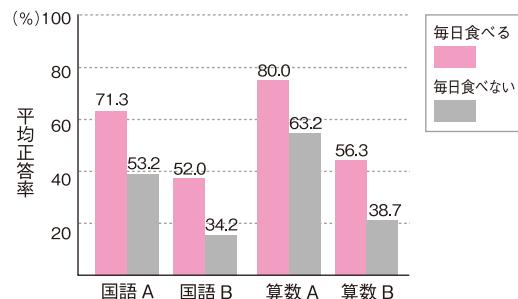
朝ごはんを食べてやる気・集中力アップ！

を毎日食べる児童生徒ほど体力合計点が高いことが分かっています（平成21年全国体力・運動能力調査より）。

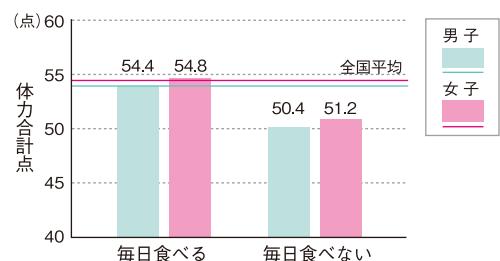
### 朝食で活動モードにスイッチオン

人間の体は、日中の活動モードと夜の休養モードのリズムで動いています。この2つのモードの切り替え

#### ●朝食摂取と学力調査の平均正答率との関係



#### ●朝食の摂取状況と体力合計点との関連



あわただしい朝の5分ほど貴重な時間はありません。だからこそ、朝食づくりはできるだけ手間ひまかけずに、1分でも時間を短縮したいもの。包丁を使わないもの、電子レンジで簡単に再加熱できるもの、そのまま食べられるものなど上手に利用しましょう。

### 忙しいお母さんにも簡単！朝食づくりのアイデア

#### 1 昨日の残り物を利用

夕食のメニューを少し多めに作って、朝食用にとっておきましょう。



#### 2 スープで一度に栄養のバランス確保

一度にたくさんの種類の品目を摂れるのがスープ。前日から色々な野菜を切って下準備さえしておけば、朝は温めるだけ。コンソメやカレー味、トマト風味などいろいろな味を試してみましょう。ハムやパスタなども加えれば、主食、主菜、副菜が一度に摂れます。

#### 3 加工食品にプラスα

インスタント食品やレトルト、冷凍食品は手軽な食事の代名詞。インスタントラーメンにキャベツやもやし、卵をプラスして具だくさんラーメンにしたり、レトルトカレーにヨーグルトとサラダをプラスするなどして栄養のバランスを整えましょう。

#### 4 ホットプレートで楽しみながら

ホットプレートの特徴は広い調理面。目玉焼き、ウインナーのソテー、フレンチトーストなど複数の料理を一度に同時に作ることができます。子どもも楽しんでお手伝いしてくれそうです。

取材協力  
県教育委員会生涯学習・文化財課

人は、寝て食べて、初めて活動できる生き物です。子どももしかり。よく寝て、よく食べて、しっかり動いて、「元気な子ども」になります。基本は「早寝早起き朝ごはん」。新学期を迎えるにあたって、春休みは生活習慣を見直すチャンスです。親子で早寝早起きにチャレンジ、しっかり朝食を食べて、生活リズムを整えましょう。

## お父さん、お母さんへの宿題

### ✓ 大人の生活習慣を見直す

子どもだけに「早寝早起き」を強要しても、改善は難しいもの。まずは大人の生活習慣を見直す必要があります。子どもが寝ている横でテレビを見たり、夜食を食べるなど、大人中心の生活になっていませんか？ 親子でテレビやインターネットを楽しむ時間を決めるなど、生活のルールを作りましょう。

### ✓ 親子でしっかり体を動かす

日中、活発に遊んだり運動すると空腹になります。また、適度な運動は良質の睡眠を誘い、朝の目覚めも良くなります。いいことづくめ。休日に親子で運動したり、早起きして家族でウォーキングに取り組むなどしてみましょう。

### ✓ 早起きを頑張ってみる

就寝時刻が遅い習慣が続いていると、急に早く寝ようとしても眠れません。まずは朝、頑張って早起きしてみましょう。朝日をたっぷり浴びれば、生体時計も正常にリセットされます。



## 早起き習慣をつけよう！

### 日本の子どもたち 夜型化する

朝ごはんをしっかりと食べるには、「時間」と「食欲」が必要です。ですが、24時間化する社会環境によって、日本の子どもたちの生活は夜型化しているのが現状です。

県内小学6年生の平日の就寝時間で最も多いのは22時～23時の中間で42・2%、23時以降に就寝する割合も14%に上っています（2009年度全国学力・学習状況調査より）。睡眠時間も減少傾向にあり、8時間未満の小学6年生は27・4%、中学3年生は76・8%に上っています。適切な睡眠時間には個人差があり、8時間未満の子どもがすべて睡眠不足と一概には言えませんが、日中に眠気

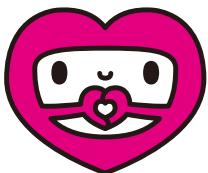
を覚えるようであれば、睡眠不足と言えるでしょう。自分にとって適切な就寝時刻、睡眠時間を知り、その時間を守れるようにすることが大切です。

### 朝の光で 体内時計をリセット

私たちの体の中には「生体時計」が備わっています。生体時計は通常、1日約25時間で動いています。これを地球時間の24時間にリセットする必要があるので、このリセット機能を果たしていきます。このリセット機能が朝の太陽光。脳の視交叉上核という生体時計があるところが、太陽光を視覚で認識することで生体リズムを1日24時間に調整しています。

夜遅くまで明るい所で起きていたり、朝起きられずに朝日を浴びぼけ状態に陥ってしまいます。起き習慣を身に付け、毎朝、きちんと朝の光を浴びることが体調を整えることにつながります。

参考資料  
「今すぐ始めよう！早起き早寝朝ごはん  
よく寝、よく食べ、元気に活動」  
香川靖雄・神山潤共著



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  
持つ主婦と  
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。

「子どもとおでかけ応援団」「みんなトクだね応援団」の3つ。

2010年2月現在で登録加盟店舗数は約1000件、会員数は約5500人に近づいています。加盟店舗や企業の情報は、インターネットサイト「みんな子育て応援団」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

## 春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。

**ガーデンダイニング 空の彩 高松東バイパス店**

大人1人で1ポイントのポイントカードを、同伴するお子さま分もポイント加算

**DATA**  
高松市林町2535-20  
☎087(864)3366  
(平日・土曜)午前11時～午後11時  
(日曜)午前10時～午後10時  
無休

**香川県立 ミュージアム**

毎月19日、18歳未満の子ども連れ・会員証提示で

1.常設展観覧料 一般400円→320円  
2.県主催特別展観覧料が団体料金相当額に限ります

**DATA**  
高松市玉藻町5-5  
☎087(822)0002  
午前9時～午後5時(特別展開催期間中の金曜は午後7時半まで)  
月曜定休(祝日の場合は翌日)  
※GWおよび夏休み期間中は無休  
※詳細はお問い合わせください

**さかえドライ**

毎月19日はドライ品20%オフ  
※特典の利用はさかえドライ直営店に限ります

**DATA**  
さかえドライ本社  
高松市太田下町2245  
☎0120-446-970  
☎087(865)6272  
※営業時間・休業日は店舗により異なりますのでお問い合わせください



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**

**休日や夜間に急な病気で困った場合の電話相談**

それ以外は ☎087-(823)-1588 携帯電話会社(3社)からの利用ができます。

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(主要なのは、#8000)をプッシュすると、小児科医師や看護師への電話相談ができます。

**●香川小児病院 小児科**  
観音寺市豊浜町姫浜708  
☎0875(52)3366 診療時間／午後7時～午後11時

**●大川地区小児夜間急诊病診察室(小児科)**  
さぬき市寒川町石田東甲387-1  
☎0879(43)2521 診療時間／午後9時～午後1時～午後4時

**●高松市歯科救急医療センター(歯科)**  
高松市福岡町3-369-12号  
☎087(851)1167 診療時間／[月～土]午後7時30分～午後9時30分「日・祝」午前9時～正午、午後1時～午後4時

**●高松市夜間急诊病診療所(内科・小児科)**  
高松市桜町1丁目9番12号  
☎087(839)2299 診療時間／午後7時30分～午後11時30分※診療時間内であれば電話連絡は不要

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・救急診療について

### 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)

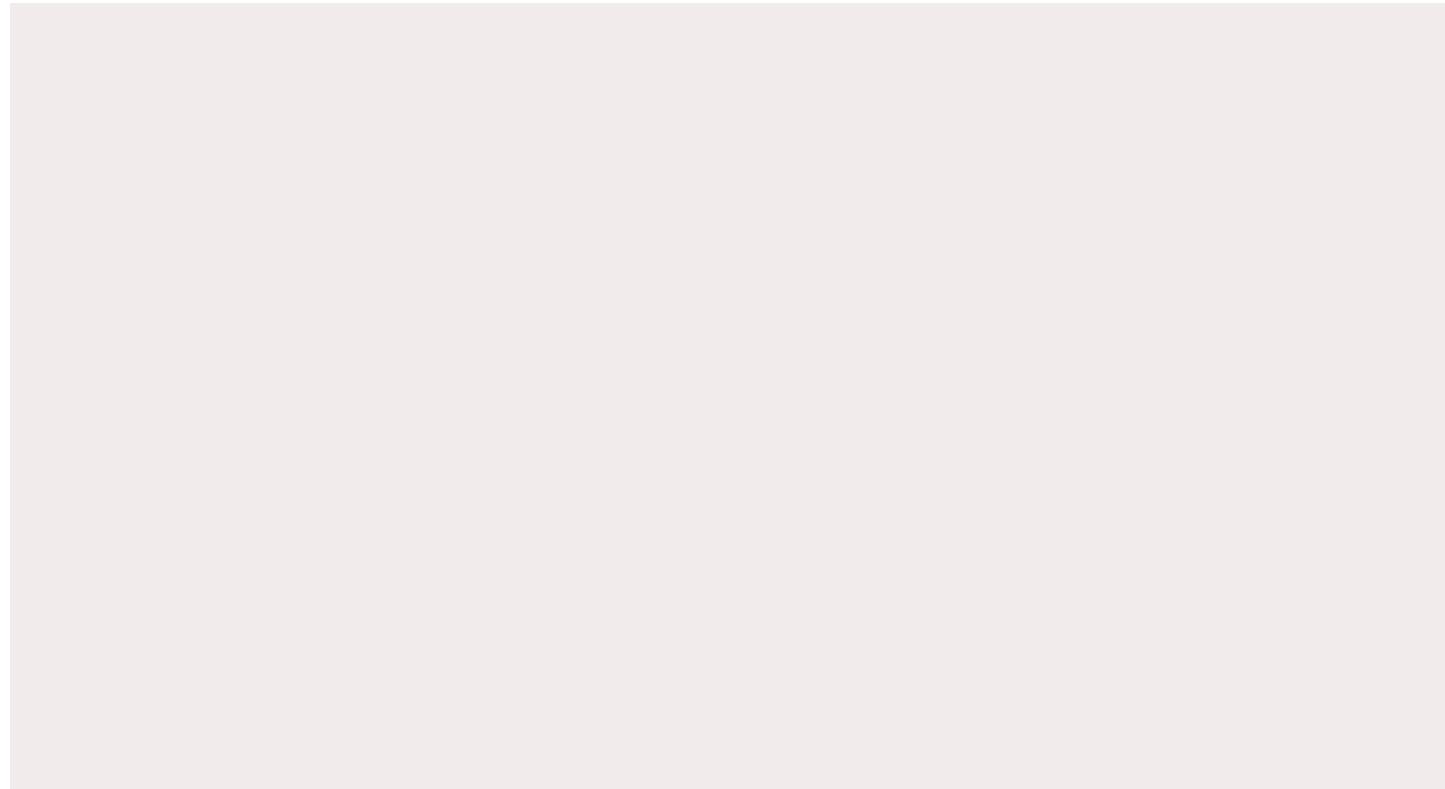
施設名	電話番号
トビウメ小児科医院附属病児保育室「子どもの家」(高松市伏石町)	087-865-3111
西岡医院病児保育室「レインボーキッズ」(高松市寺井町)	087-885-2863
小林内科小児科医院付属病児保育室「すこやかルーム」(高松市屋島西町)	087-844-8156
はらこどもセンター病後児保育室(高松市牟礼町)	087-845-0234
カナン子育てプラザ21(善通寺市生野本町)	0877-62-3695
にしかわクリニック病児保育室「げんきになあれ」(普通寺市木徳町)	0877-63-6500
三豊総合病院病後児保育室「わたっこ保育園」(觀音寺市豊浜町)	0875-52-6685
小児科内科三好医院病(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



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.qq.pref.kagawa.jp/>

子どもの救急 <http://kodomo-qq.jp/>



## 地域ぐるみのイベント満載

# 大人と子どもが絆深め

きずな

## 地域の結束力が向上

土庄町四海地区では、公民館や青少年育成会を中心とした各団体が協力し、子どもの育成を目的とした催しを年に数回実施しています。四海小学校で地域主催の運動会を開催するなど、大人と子どもが一緒に楽しめます。活動テーマは、「安全安心な地域」。この取り組みは県教委の「地域教育活性化推進事業」の委託先に選ばれています。



▲1999年に土庄町が創作した「えいしゃやしゃげ」おどりは、参加者全員で「えいしゃーしゃーげー」という掛け声に合わせて踊ります



▲自治会(地区)対抗台乗競争は、台の上に何人乗れるかを競います。夢中になるうちに次第に心の距離が縮まります

**まずは一緒に楽しむ  
世代を超えた交流**

四海小学校で毎年春に開催される運動会は、自治会や老人会など地域の大人们たちが主催します。この運動会には、地区の中学生や、高校生も任意で参加。競技には、保護者はもちろん青年団や老人会

また、1994年より毎年、同町内にある地名を冠した「あげ地フェスティバル」を開催。漁協や農協、消防団、婦人会などが集まって、公民館や屋外運動場でバザーや展示会などを行います。なかでも、子どもたちによるパレードは見もの。音楽隊に連なって、学年ごとに標語を掲げながら行進します。標語は、「安全安心な地域」にちなんだ内容で、学年ごとに決定。1年生は「知らない人についていかない」といった標語を自ら掲げて歩くことで、自分を守る意識が身につくようです。

## 地域みんなが顔なじみ 安心できるまちへ

同小学校では、放課後の子ども

の居場所の一つとして、「放課後子ども教室」も運営しています。小学校の礼法室を活用し、地元の人々がボランティアで子どもの面倒を見ています。両親の帰りが遅い子どもにとっては、心が安らぐ場所であり、保護者にとっても、子どもを一人にしないという面で安心できるようです。

「地域の大人と子どもが交流することで、道ばたで見かけてもお互いに顔と名前が分かるようになります。子どもたちがどこにいても、地域の大人の目が届くような環境を作りたい。昔は当たり前だった関係が薄れつつある今だからこそ、意識するべきなのです」と話すのは、土庄町教育委員会の九富宗さん。地域で子どもを守り育てるこ

ラブも加わり、幅広い世代が楽しみながら競い合います。  
1年生対老人クラブの玉入れでは、紛れ込んできた小学生チームの玉を大人が渡してあげるなど、助け合う場面があちこちで見られました。ほかにも自治会(地区)対抗障害物競走や大人対子どもの綱引きなど、みんなで交流する種目が多数あり、運動会は毎年好評。同小の児童80人を含め約400人が参加するそうです。



▲あげ地フェスティバルで、行われた交通安全パレード。毎年、「安心・安全」に基づいてテーマを決めます



# がんばる Kid's

劇団プチミュージカル



「風渡る家」2009年公演の様子



出演から大道具まで、舞台は団員や家族、地域の協力で作られます。社会人メンバーの中には、小学生の時から参加しているというベテランも

## ミュージカルで地域から文化を発信

1990年創立の「劇団プチミュージカル」(山崎恒人代表)はさぬき市が拠点のアマチュア劇団。幼稚園児から76歳まで約70人が所属しており、その舞台は「宝塚ミュージカルコンクール」金賞受賞をはじめ、高い評価を受けています。

取材時は、第53回公演となる「風渡る家」の通じいこ中。家づくりを通して、3つの家庭のあり方や建築に携わる職人の思いを描いた舞台には、綿密な取材に基づいた住宅事情や人間関係などのテーマが織り込まれ、迫力のある歌とダンスが観客を舞台へ引き込みます。

「幅広い年代が参加しているのでリアルな『家族』が描けるのが強み。文化はプロが作るものという先入観を持たれがちですが、あくまでもアマチュアとして地域から文化を発信し、ミュージカルを通して

自己を支える精神的な力を養うことを目的としています」と、劇団の生みの親で脚本・音楽などを手がける白川恵介さん。その信念は指導にも現れており、子どもたちは1つの舞台を作り上げるまでに半年間「基礎レッスン」と呼ばれる即興劇の訓練や発声など、舞台に立つ基本を学習。ただ台本を読むだけにとどまらない「役を理解した演技」や精神面の強さを育てています。

練習は毎週水曜午後6時半～8時半、土曜午後2時半～5時半。公演前には月曜にも練習を行っています。研究生も募集中。

[www8.tiki.ne.jp/~petitmusical/](http://www8.tiki.ne.jp/~petitmusical/)

### 問い合わせ

劇団事務局(中川建材店内)

☎0879(42)3567

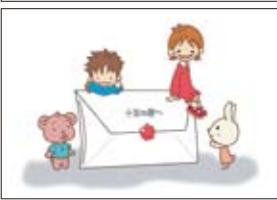
# イベント 2010 4月～8月

【見る・体験】	■全国グリーンアドベンチャーと夏の星空観望会	
	時／4月29日(祝)午前9時～午後2時半	料／大人300円、小中高生200円、幼児無料
料／五色台少年自然センター	所／五色台少年自然センター	問／五色台少年自然センター
087(881)4428	087(881)4428	087(881)4428
【見よう!】	■親子自然体験教室第1回「磯の生き物にふれよう！」	
時／6月26日(土)午後1時～	時／6月26日(木)午後8時～	時／8月12日(金)午前5時～
料／2万3000円	料／2万3000円	料／一般500円、高校生以下400円
問／五色台少年自然センター	問／五色台少年自然センター	問／五色台少年自然センター
087(881)4428	087(881)4428	087(881)4428
【流れ星を見よう(ペルセウス座流星群)】	■流れ星を見よう(ペルセウス座流星群)	
時／4月29日(祝)午前9時～午後2時半	所／五色台少年自然センター	所／五色台少年自然センター
料／星空観望会は大人300円、小中高生は200円	数／五色台少年自然センター	数／五色台少年自然センター
087(881)4428	100人(先着順)※星空観望会は40人(先着順)	100人(先着順)※星空観望会は40人(先着順)
【こどもの日のこどものためのコンサート】	■第二回「磯や干潟の生き物にふれよう！」	
時／5月5日(祝)午後2時開演(午後1時30分開場)	所／五色台少年自然センター	所／五色台少年自然センター
開場15分前から整理券配布所／サンポートホール高松第2	料／50円	料／50円
料／無料※ベビーカーでの来場可、全席自由	問／五色台少年自然センター	問／五色台少年自然センター
問／財高松市文化芸術財団087(825)5010	人程度(多数の場合は抽選)	人程度(多数の場合は抽選)
【学ぶ】	■高松市市制120周年記念事業新国立劇場「こどものためのバレエ劇場「しらゆき姫」	
時／8月7日(土)午後1時～	時／8月22日(日)午後1時～	時／8月22日(日)午後1時～
料／全席指定4700円※4歳以上入場可・発売日4月27日(火)	料／全席指定4700円※4歳以上入場可・発売日4月27日(火)	料／全席指定4700円※4歳以上入場可・発売日4月27日(火)
子申請システムで申込	問／財高松市文化芸術財団087(825)5010	問／財高松市文化芸術財団087(825)5010
【読書まつり】	■こどもフェスティバル2010	
時／5月15日(土)午後7時30分～9時30分	時／5月3日(祝)午前10時～午後4時	時／5月4日(祝)午前10時～午後4時
所／五色台少年自然センター	料／無料	料／無料
天体観測機	所／子ども200人(先着順)	所／子ども200人(先着順)
その周辺	申込	申込
料／40人(先着順)※高校生以下は保護者同伴	料／大人15人(先着順)要事前申込み	料／大人15人(先着順)要事前申込み
数／各回40人(先着順)※高校生以下は保護者同伴	数／40人※小学5年生～中学3年生	数／40人※小学5年生～中学3年生
(火)受付・往復はがきで申込(多	※6月7日(月)～6月22日(火)	※6月7日(月)～6月22日(火)
数の場合は抽選)	(火)受付・往復はがきで申込(多	(火)受付・往復はがきで申込(多
う!)	数の場合は抽選)	数の場合は抽選)

## pick up

### さぬきこどもの国15周年 開園記念日の集い～十五の君へ～

- 4月29日(祝)午後1時半から2時半
- 高松市香南町・さぬきこどもの国こども劇場



さまざまな年代の人から愛されている、さぬきこどもの国が4月29日に15周年を迎えます。当日は合唱団「タウンかがわコラス」メンバーと来館者たちでグランドピアノを囲み、「手紙～挙げ十五の君へ」「YELL」などの曲を歌います。

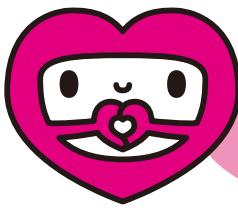
事前に「十五の君へ」をテーマにした手紙のコンクールを行い、手紙を募集しています。赤ちゃんが「15歳になった時に手渡したい手紙」や「将来15歳になった自分に向けての手紙」「15歳だったころの思い出の中の自分に向けた手紙」など…。自分の思いを手紙に込めてみませんか。入賞者には賞状と賞品を授与。4月10日必着です。29日にはコンクールで入賞した手紙の朗読会と表彰式もあわせて実施します。

■問い合わせ／さぬきこどもの国 ☎087(879)0500

### さぬきこどもの国 イベント

■育児の日イベント  
Enjoy!パパ・ママ♪美味しい紅茶で美味しい時間♪

時／5月19日(水)午後2時～	料／無料
3時半	3時半
時／4月11日(日)午後1時～	時／4月11日(日)午後1時～
3時半	3時半
所／こども劇場	所／研修室
数／子ども200人(先着順)	数／大人15人(先着順)要事前申込み
料／無料	料／300円※託児200円(先着15名)
2010	2010
時／5月3日(祝)午前10時～午後4時	時／5月3日(祝)午前10時～午後4時
3時半	3時半
所／サンポートホール高松大ホール	所／研修室
数／大人15人(先着順)要事前申込み	数／大人15人(先着順)要事前申込み
料／300円※託児200円(先着15名)	料／300円※託児200円(先着15名)
時／5月4日(祝)午前10時～午後4時	時／5月4日(祝)午前10時～午後4時
3時半	3時半
所／サンポートホール高松大ホール	所／研修室
数／大人15人(先着順)要事前申込み	数／大人15人(先着順)要事前申込み
料／300円※託児200円(先着15名)	料／300円※託児200円(先着15名)



# みんな子育て応援団大賞 決まる!

子育て支援に積極的に取り組んでいる団体などを顕彰する「平成21年度 みんな子育て応援団大賞」の選考会が2月、県庁で開かれました。審査の結果、以下の4団体が知事賞などに選ばれました。

知事  
賞

## 栗林おやじ塾

平成12年設立。校区のお父さんが中心となり、父親が活躍できる場を提供している。年間を通じ、地域の子どもの活動支援とまちづくりを実施。受賞にあたり早谷川代表は、「これまで以上におやじならではの活動を行い、地域を元気にしたい」と話している。



代表者: 早谷川悟  
住 所: 高松市栗林町2-8-1  
TEL: 090-8699-8433

## さかいで子育てボランティア 夢\*ゆめクラブ

坂出市初の子育てボランティアとして平成14年に発足。地区の主任児童委員らを中心に、市内保育園併設の子育て支援センターなどで、小物作りの出張指導や食育指導の補助などを行うほか、市内の子育てサークルへの支援、各種ボランティア団体との交流を行う。



代表者: 中西可須枝  
住 所: 坂出市室町2-3-5  
TEL: 0877(44)5007  
(坂出市福祉事務所社会福祉課)

四国  
新聞社  
賞

## 特定非営利活動法人 どんぐりネットワーク

平成10年に設立したボランティアグループ。県民参加の森づくりの拠点「ドングリランド」(高松市西植田町)をベースに、さまざまな森林体験を提供することによって環境保全への思想や健全な心身の育成に取り組んでいる。



代表者: 木村等  
住 所: 三木町鹿伏338-5  
TEL: 087(840)4072  
<http://www.donguri-net.com>

## 香川オリーブガイナーズ球団株式会社

平成18年に設立したプロ野球集団。地域貢献を重要な選手活動の一環と位置付けている。野球教室をはじめ子育てイベントにも積極的に参加し、子どもが健全な生き方を学びとれるような選手教育を行うことでも子どもの健全育成を図っている。



代表者: 川畠省三  
住 所: 高松市常磐町1-6-5  
TEL: 087(813)1466  
<http://www.oliveguyners.jp/>

# さぬき子どもの国 プラネタリウムが リニューアルオープン!

## ここがスゴイ★

### 3次元の宇宙を再現!

最新のデジタルプラネタリウムを導入。3次元の星空を再現したり、遠い宇宙の果てまで自由に移動する、宇宙にある天体から見える地球の姿を映し出すなどのが可能に! まるで宇宙に飛び出したような気分に。これまでのプラネタリウムでは表現できなかった、宇宙の未知の世界を体験できます。

## ここがスゴイ★

### 香川県オリジナル作品も登場!

「さぬきから宇宙へ」など、4本の香川県オリジナル作品を制作。星空を見ながら香川県に伝わる物語や風景を見ることができます。

## ここがスゴイ★

### みんなにやさしい施設!

家族みんなで出かける方には、子どもと一緒に座れる家族席(8席)を用意。独立した席ではなく、ソファのような席なので、小さな子どもがいても安心です。

さらに、聴覚障害がある人、車イス使用者も観覧できるように施設を整備し、みんなにやさしい施設として、室内環境の改善も行っています。



高松空港に隣接した大型児童館「さぬき子どもの国」。広大な敷地に数多く存在する施設の中でも、人気を集めてきたプラネタリウムが、3月27日(土)にリニューアルオープンします。どんなところが新しくなったのか、ひと足先にチェック!

プラネタリウムが新しくなるよ!



## 上映スケジュール

### ●香川県オリジナル作品

「さぬきから宇宙へ」「ほしのおもいで」「月と星のひみつ」「対決! 月と太陽」

### ●幼児向け学習番組

「あひるのガッくん」

### ●全天周映画

「銀河鉄道の夜」「仮面ライダー」



©GOTO

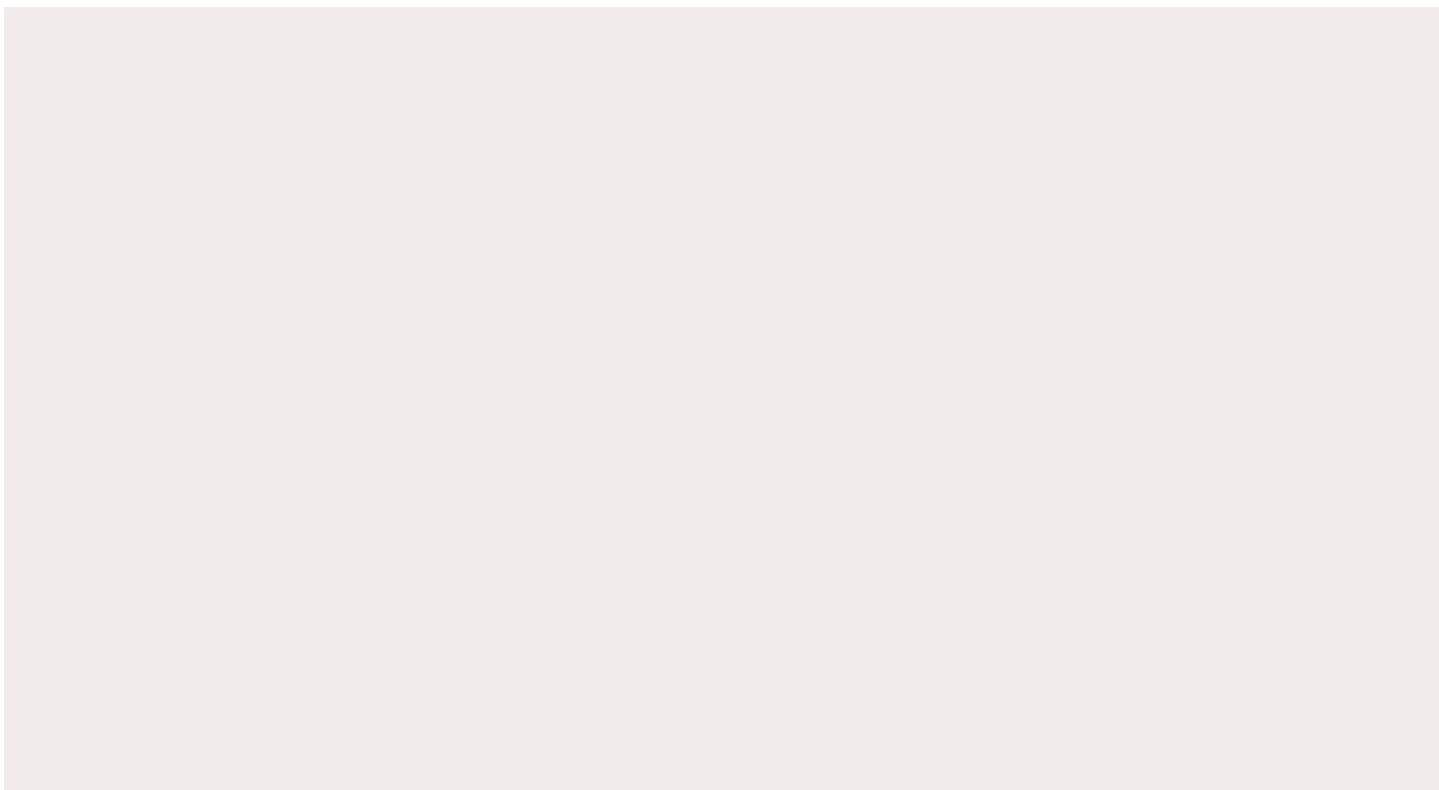
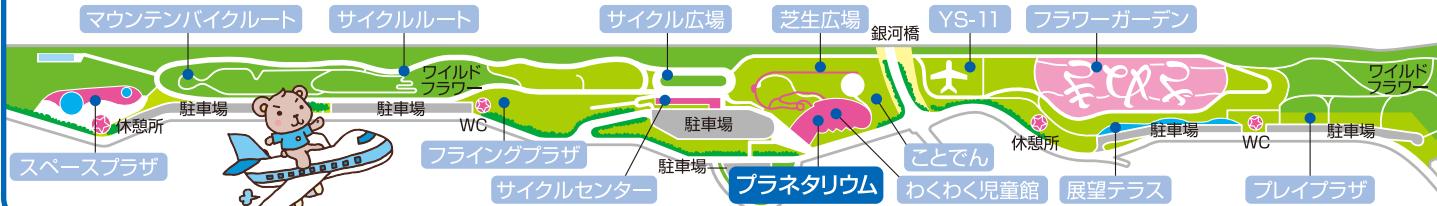
## さぬき子どもの国

高松市香南町由佐3209 ☎ 087-879-0500

9:00~17:00(夏休み期間中は~18:00)

月曜定休(祝日の場合は翌日)※長期休暇中は無休  
プラネタリウム観覧料

一般500円、高校生300円、中学生以下100円  
4歳未満は無料





# 子どもと健康

## 小児科を受診する際には

香川県小児科医会 住谷朋人

### 子どもの症状・状態を的確に伝えましょう

### 受診の際に必要なもの、あれば助かるもの

どこに助かるでしょう。

### 夜間・休日救急医療機関のかかり方

診察室で、泣いている子どもを聴診器で、もしもしして、お口をアーンしたり、お腹をポンポンするだけで病気をピタリと診断するのは、小児科医にとっても実は至難の技です。正確な診断のために、どんな症状がいつ頃から・どの程度表れていたか、機嫌や食欲は？近所や保育園・幼稚園・学校などで流行している病気は？どのヒントが必要です。別表の内容をメモしておいて、診察の際に的確に伝えていただければ、診療に大いに役立ちます。

医療機関を受診する時は、あわてずに保険証・乳幼児医療証（該当者）・母子手帳を必ず持参しましょう。体温測定のメモや熱形グラフ、気になる便おしつこや嘔吐物も持参すれば、診療の助けになります。持ち運びが難しい場合は、デジカメや携帯電話のカメラなどで画像を保存して持参するのも一つの手です。

高熱があつたり下痢や嘔吐が続いても、機嫌がよく、少しずつ水分がとれていれば、様子をみて、平日昼間の受診でかまわないででしょう。しかし、どうしても不安で心配であれば、迷わず受診してください。

### メモしておくこと

- ・どんな症状／発熱、咳や鼻水、嘔吐や下痢、発疹など
- ・いつごろから／何月何日何時ごろから
- ・どの程度／吐く程の咳込み、嘔吐や下痢の回数など
- ・体温の推移／体温測定のメモや熱形グラフ
- ・症状が表れるタイミング／深夜か明け方か、毎食後など
- ・機嫌や食欲／普段と比べてどうか
- ・近所や保育園・幼稚園・学校などで流行している病気
- ・アレルギーの有無／食べ物やお薬
- ・現在使用中のお薬／お薬手帳など



子育て講演会に園外の人を招待

# 将来地域を盛り上げる 地域で育った子どもが

「すべての子どもが天才である」を信念とする子育て法「ヨコミネ式」。平成21年8月から同方式を導入した小豆島町の草壁保育園では、2月の保育参観で横峯吉文さんを招き、講演会を実施。保護者はもちろん、大勢の地域住民が訪れてその教育法に耳を傾けました。



▲ノートに文字を書いて、書き方や書き順を覚えます。「見て!こ  
うやって書くんだよ」

## 子どもの可能性を伸ばす ヨコミネ式を導入

プロゴルファー、横峯さくらさんの叔父であり、鹿児島県で保育園を経営する横峯吉文さん。同保育園では、卒園までに園児全員が逆立ちで歩いたり、5歳で漢字が

中にはすでに子育てを終えた参加者もいましたが、「子どもたち自身が秘めている可能性を引き出し、心の力、学ぶ力、体の力を育てる」という横峯さんの講演を聞いて、「今まで疑問に思っていたことがクリアになった。今からでも生かせる機会があればいいと思う」と前向きな感想を話していました。

5歳児のクラスは体育の時間。体の柔らかさを利用して、側転をしたり逆立ちをしたりと飛び回り、大人たちを驚かせました。

講演後は、3～5歳児がヨコミネ式の活動に取り組む姿を参観。3歳児は、独自のプログラムによる書き取りを実践。約15分間黙々と文字を書く子どもの姿を、大人たちは離れて見守ります。その後は数字の時間。4歳児のクラスをのぞくと、声に出して1から20ま

読み書きできたりと、子どもの才能を最大限に伸ばす横峯さんの教育法を取り入れています。

横峯さんの講演会は、「できない子はない、だめな子なんていらない」がテーマで、会場は立ち見が出るほどの大盛況。聴講に集まったのは約130人で、そのうち保護者が約80人、残りの約50人は地域の人でした。



▲学習の時間が終わると、大人たちがいっせいに教室に入り、子どもたちに声かけ。子どもたちも自慢げです

## 参観も地域ぐるみで 子どもの成長を感じる

「子育ては、お母さんだけに責任があるのではない。地域に住む人々が子育てを理解し『地域が子どもを育てる』という認識を持つほしいと考え、講演会や保育参観に近所の方々を招待しました」と慈氏周豊園長。小豆島の少子化が懸念される今こそ、地域の教育力を強調します。地域で健全に育った子どもが大人になつたとき、生まれ育った地域を盛り上げるような人間になる、と確信しています。

# 家庭で親子をつなぐ 交流の手助けを図る

「三豊市立平石幼稚園」では、園に通う半数以上の子どもの家庭が午後保育を利用していることなどから、働く保護者と子どもの交流を図る取り組みを多数行っています。そのいくつかを取材しました。

## 親子交流のきっかけ作り 「読み聞かせ教室」

毎月数回行う人気行事「絵本の読み聞かせ教室」。20年以上も続いているおり、園児たちにも大人気で、クラスごとに保護者が交代で絵本を読み聞かせます。元気いっぱいだった子どもたちも、話が始まるといきに物語の世界へ。真剣な表情で話に聴き入ります。

担当になった保護者の子どもは、「次、僕のお母さん!」と1週間も前からのワクワク。逆に保護者の方

が緊張している様子で、どんな絵本にしようか、どんな風に読もうかと試行錯誤を重ねます。そんな一生懸命に取り組む保護者の姿を見て、子どもも心がつながる瞬間があるようです。

「子どもたちに愛されていられる美感や経験をさせてあげたい。そのため、家庭で親子をつなぐ取り組みを考えています」とは、吉田直子園長。読み聞かせ教室でも子どもと相談しながら絵本を選んでもらうなど、親子がふれあうきっかけとなっています。



▲月1回はお弁当の日。保護者からの愛のあるメッセージを受け取った園児はこの笑顔!

## 愛されている実感が 思いやりある子どもに

そのほか、月1回「お母さん先生」を実施。保護者が1日幼稚園の先生になって、いも掘りなどの園外保育に参加します。家庭の外での子どもたちの様子を見るいい機会

母親だけでなく、父親や地域の人とのかかわりを増やすことが今後の一課題。地元の文化に触れることでより一層、地域に密着した子育てを目指していくのです。

親子で地域の伝統文化を学ぶとともに、一緒に一つのことをやり遂げた達成感を感じられます。

親子で地域の伝統文化を学ぶとともに、一緒に一つのことをやり遂げた達成感を感じられます。