

ほっとタイムス



感受性や想像力をはぐくむ自然体験

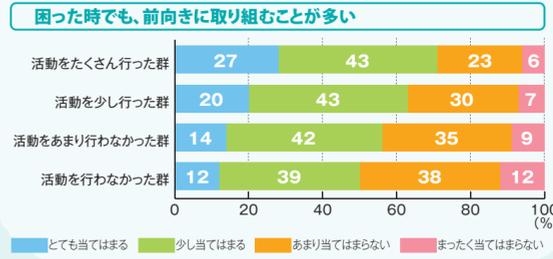


母・藤田 亜衣さん
何年ぶりかで、シロツメクサの花輪をつくりました。夏は興味津々な自分でも始めました。そういえば私たちが子どもの頃には、こんな野原で当たり前のように遊んでいたのです。

父・藤田 洋一さん
以前は遊具のある公園に行くことが多かったのですが、最近では野原へも行くようになり、その良さを見直しています。草花を摘んだり、走り回ったりと、本当に楽しんでいる様子です。

自然体験で、積極性や人間性を高めよう!

「青少年の自然体験活動に関する実態調査」によると、自然体験の多い子どもは「先を考えて計画を立てる」「前向きに取り組む」傾向が高く、「困っている人を手助けする」「相手の立場になって考える」等でも、高い結果が出ています。



資料:独立行政法人 国立青少年教育振興機構「青少年の自然体験活動に関する実態調査」(平成15年度)

子育て応援団

子育て相談窓口
子育てほっとライン
子育てに悩まない親はいます
専門の相談員が相談をお受けします。どんなことでも気軽に電話ください。
☎076-433-4150 (FAX共済)
●月曜～金曜 10:00～22:00 ●土曜 17:00～22:00
※上記時間以外も留守番電話・FAXでお受けします

家庭教育カウンセリング
臨床心理士が直接会ってお話しします。電話による相談もお受けします。「子育てほっとライン」で予約申し込みをお願いします。
●月曜 9:00～17:00 ●会場/富山県民会館

子育て情報バンク
子育ての情報がいっぱい! 「子育てネットとやま」
家庭教育、子育て支援、県内おかけMAP、もぐもぐ(子どもと楽しめるレシビなど)のページ、子育てサークル情報などをインターネットで提供しています。子育てメール相談も受け付けています。
<http://www.pref.toyama.jp/sections/3009/hp/>

子育てメール相談受付中
モバイル版「子育てネットとやま」
いつでも どこでも 気軽に
携帯電話からのアクセスはこちらから
<http://www.pref.toyama.jp/sections/3009/hp/k/>
相談はホームページから

子ども相談窓口
子どもほっとライン
お子さんからの悩みや疑問に電話や電子メールでお答えします。
☎076-443-0001 (FAX共済)
●月曜～金曜 17:00～21:00
※上記時間以外も留守番電話・FAX・電子メールでお受けします。
E-mail kodomohi@tam.ne.jp

いじめ・学校生活の悩み相談
富山県総合教育センターでは、いじめや学校生活、友達関係について悩んでおられる方の相談に応じています。
① いじめの相談 (24時間可)
☎076-444-6320 (FAX共済)
☎0570-0-78310 (24時間可)
いじめ相談全国統一ダイヤルからもつながります。
② 友達関係・学校生活の悩み
☎076-444-6167
●月・金曜日 13:00～17:00
●火・水・木曜日 9:00～12:00/13:00～17:00
①②共通のメールアドレス
E-mail future@tyam.ed.jp

特別な支援が必要なお子さんの相談
身近な市町村で専門のスタッフが対応する地区相談会を実施しています。お子さんの子育てや就学等でご心配や気になることがありましたら、下記までご連絡ください。
●最寄りの市町村教育委員会学校教育担当課
☎076-444-4569
●東部教育事務所
☎0766-26-8461
●西部教育事務所

夜間救急相談窓口
富山県小児救急電話相談
夜間におけるお子さんの急な病気やケガなどの際に、電話で相談ができるサービスです。
☎#8000 (短縮ダイヤル)または、
☎076-444-1099 携帯電話からもつながります。
※県が委託した民間の電話医療相談サービス事業者に転送されます。
●19:00～翌朝9:00 (毎日) ●無料
※この電話相談は、助言を行うものであり、診療を行うものではありません。
富山県医療課 ☎076-444-3219

緊急保育サポート
保育サポート
残業や出張で保育園に迎えにいけない時、保育サポートがお手伝いします(有料)。事前にご相談ください。
財団法人21世紀職業財団富山事務所
☎076-444-1526

とやま緊急サポートネットワーク
子どもの病気や親の出張・残業などの緊急時の預かりをします(有料)。会員登録などありますので、事前にご相談ください。
日本保育協会富山県支部 本部(中加積保育園)
☎076-476-6252

「絵本っておもしろい!」読み聞かせ絵本リスト作成
県では、県内図書館から小学校低学年向けに、読み聞かせに適した絵本100冊のリストを作成し乳幼児健診(3～4カ月児、3歳児を受診する親子に配布します。冊子には、各絵本の表紙、作者解説のほか、読み聞かせのアドバイスもあります。ホームページ子育てネットとやまでも紹介しています。
(富山県教育委員会 生涯学習文化財室)

「親子ふれあい モバロラリー」開催中
ケータイを使ったイベントラリーに参加しよう!
期間 平成23年2月28日まで
参加対象 ●中学生以下の子ども一人とその保護者一人の二人一組
賞品 ●抽選で図書カード(3000円)や富山の特産品が選べるギフトカード(5000円)をプレゼント!
※対象イベント等は携帯サイト及び富山県生涯学習文化財室生活課のHPに掲載しています。

こちらを読み込み!

家族や子育ての楽しい詩を大募集
第1回富山県小中学校PTA三行詩コンクール開催

富山県PTA連合会では、家族をテーマにした三行詩を募集しています。昨年、日本PTA全国評議会が一部の地域で試みに実施したところ、楽しい詩がたくさん寄せられました。富山でも親子のふれあいを詩にしたい想いを増やしましょう。
詳細は小学校を育て配られる要項、または同連合会のホームページをご覧ください。

富山県PTA連合会長 林久嗣氏

託児所も設置 社を挙げて支援します
株式会社インテック(富山市)
昭和50年の育児休業制度(現在は最長3年)導入後、時短勤務、事業所内託児施設、0歳児への絵本プレゼント、職場復帰プログラムなどを制度化。家庭教育の大切さを学ぶ講演会なども開催。時短では「小学校低学年までは下校が早い」という社員からの要望もあり、今年4月に「小3まで、最大3時間短縮」に拡大し、社を挙げて仕事と子育ての両立を目指しています。
お話をうかがった方/富山総務部人事グループ 本江美冬さん

子育てサークル WA!!

親子クッキング
毎月3回(上・中・下旬に各一回) 9時45分～11時30分頃
富山市堀川南地区センター
3歳位までの幼児とお母さん対象。
会費(入会費100円、4～9月の上期で200円、下期で200円)、活動内容によって別途、材料費、参加費等要。

食生活改善推進員の協力による親子クッキング
食生活改善推進員の協力による親子クッキング

食生活改善推進員の協力による絵本の読み聞かせ
図書館堀川南分館の協力による絵本の読み聞かせ

問い合わせE-mail: mini_pocket_oyako@yahoo.co.jp

前号感想のご紹介

- パパも「ほっとタイムス」の読者。子ども用に包丁とまな板を買いました。
- 表紙のお母さんが、娘さんが「2歳の終わりころからキュウリを切らせている」というには驚きました。
- おにぎりやホットケーキと一緒に作ると、子どもの食が進みます。
- 舞ちゃんの番組がきっかけで、母に卵焼きから教えてもらいました。今度は私が教える番。5歳の娘に、キュウリの乱切り、フライパンでウインナーごろろを手伝ってもらうと大喜びです。
- おさかなシューター作りました。4歳児には半分の長さがいみたい。
- 今年の夏は、子どもと一緒に野菜を育ててみたい。

便秘気味の時の食事アドバイス

便秘は運動不足などによる腸の動きが悪くなることによる弛緩性便秘、便秘がまさんで起こる直腸性便秘、ストレスなどによって起こるコロコロ便のけいれん性便秘があります。

便秘解消のポイント

- 1) 朝など決まった時間に水、朝食を摂ると便秘が起きます。
- 2) 便の量を増やす食物繊維の多い穀類、いも類、きのこ、海藻などを増やしましょう。
- 3) 便を軟らかくする水溶性の食物繊維の多いいちご「コンキョウりんご」や、牛乳の乳糖も効果があります。
- 4) 腸の環境を整えるプロバイオティクス(乳酸菌)や、オリゴ糖を含むバナナも有効です。

※ただし、いけいれん性便秘には腸に刺激を与える左記2)と冷たい水、牛乳は避けましょう。

便秘解消で、伝統料理も好きになる! 食物繊維たっぷり「けんちゃん」

材料/1人分
とうふ………2.5g 人参………5g
植物油………小さじ1 里芋………10g
こんにやく………5g 煮出汁………大さじ2
ごぼう………5g みりん………小さじ1/2
大根………10g しょうゆ………小さじ2/3
かまぼこ………5g 風味調味料………少々

作り方
①豆腐を水分が分かれるまで植物油で炒める。
②こんにやくは湯通しし、1.5cm大、3mm厚さの三角に薄切りする。
③大根は2cm大の、5mm厚さに切り水気をきる。
④ごぼう、人参、かまぼこは1.5cm大、3mm厚さに切り、ごぼうは水にさらす。
⑤里芋は皮を剥き2cm角大に切る。
⑥①、②、③と煮出汁を加え煮る。
⑦少し軟らかくなったら里芋と調味料を加えて煮上げる。

協 富山短期大学 食物栄養学科 桑守 豊美 教授

紙面に参加しませんか? お便り・読者モデル 大募集中!!
本紙へのご意見や感想、子育てに関するエピソードなど皆さんののお便りを募集しています。表紙をはじめとした紙面に登場して下さる元気な親子も募集中。お名前、住所、電話番号を明記し、写真を同封の上、ご応募ください。ご協力していただいたご家族には記念品を贈呈します。

〒930-8501 富山県教育委員会生涯学習・文化財室
かわら版「ほっとタイムス」係(住所記載は不要です)
☎076-444-3435 FAX 076-444-4434