

ほっとタイムス



子どもをのばす言葉かけ



母・池田 紅子さん
科学実験のでんじろう先生がやるような、簡単な実験をして子どもたちとよく遊びます。何でそんなの、不思議だ、ネタは……?と子どもは興味津々。一緒に遊ぶと、自然と言葉がけも多くなるみたいですね。

父・池田 義典さん
最近、出張が多くなり、その分、子どもとの時間を大事にするようになっています。頭ごなしに怒らないよう、自分としては気をつけているつもりですが、たまに雷を落して……長男が割を食っているかな、反省。

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せん
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お電話ください。
☎076-433-4150 (FAX共用)
●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、県内お出かけMAP、もくもく(子ども楽しめるレシピなど)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
<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共用)
●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共用)
いじめ相談全国統一ダイヤルからもつながります。
☎0570-0-78310 (24時間可)
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
③ 共通のメールアドレス
E-mail future@tym.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教育担当課 ☎076-444-4569
●東部教育事務所 ☎076-444-4569
●西部教育事務所 ☎0766-26-8461

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が転送されます。
●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、診察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

「家庭教育研究会」開催

1月14日、家庭教育研究会 知事と語る会が開催され、22年度、県内4カ所で行われた「子育て中の親子と子育て経験者との交流会」の中から南砺市での活動事例が報告されました。南砺市連合婦人会では、「親子カヌー体験」と「子どもといっしょにアート」を行い、子育て経験者と現役パパママの交流を図りました。若いお父さん、お母さんは、子どもの健康、食事、しつけ、遊びなど知りたいことがいっぱいあるのに、身近に知る人がいない、という人が増えて困っている、といったことを発表を受け、石井隆一知事は「子育てで支援を充実させたい」と感想を述べました。

「お問い合わせ先」
富山県民間保育連盟(中加積保育園内)
☎076-475-3837
または、お近くのマイ保育園参加園
<https://www.toyama-minipopen.jp/my/hoiken.asp>
※検索は「マイ保育園」富山県一

富山県からのお知らせ
マイ保育園に登録しませんか?
新たな子育て支援事業「マイ保育園」がスタートしました。これは、妊婦さんや在宅で子育てする保護者の方が、県内18カ所の保育所から1カ所を選び「マイ保育園」として登録することで、保育所入所前から登録保育園でのサービスが受けられるのです。受けられるサービス内容は、①育児体験 育児教室 保育園行事の参加など、②育児相談 ③一時保育など、園によって異なります。かかりつけの保育所のように、「マイ保育園」があると、とても便利です。ぜひご利用ください。

ワークショップ「親子のためのふれあいあそび」

とやまのふれあいスポット

この公園の大型遊具のスライダーは夏休み期間中はウォータースライダーに変身、子どもに大人気です。

グリーンパークだいまん

住所 ● 射水市二口3142 料金 ● 無料
TEL ● 0766-52-7390 (射水市都市計画課)
URL ● http://www.7.city.imizu.toyama.jp/project/1601000/1034/1034_1.html

子育て支援のWA!!
おのびのび広場・赤ちゃん広場
広場では親子が自由に遊び、毎回、手遊びや親子のふれあい遊びを紹介、年に数回は読み聞かせや季節の工作づくり等を実施しています。また希望の方には、お子さんの体重測定、子育てアドバイザー・助産師・保育士・保健師・管理栄養士が育児相談も受けています。毎回30～40組の親子が参加し、お母さん方の交流の場にもなっています。

活動日時
おのびのび広場 第3以外の水曜日と金曜日の午前9時30分～11時 赤ちゃん広場 第3水曜日9時30分～11時
活動拠点
子育て支援センターのびのび
魚津市吉島1165 魚津市健康センター内
☎0765-24-0415

参加要項
おのびのび広場は未就園児の親子、赤ちゃん広場は6カ月までの赤ちゃんとお母さん。参加自由、会費不要。

企業も子育てサポート

朝日建設株式会社 (富山市)
社員に子どもが生まれたら、記念に絵本をプレゼント。同社社長が書店に行き、絵本を選んでくれます。そして子どもが18歳までの毎年の誕生日に、メールでお祝いのメッセージを贈っています。扶養手当は、子どもの数(第4子まで)が増える毎に手厚くし、平成5年創業の周年を記念して建てた保養兼研修所「アサヒ・ツインドームズ」を社員家族にも使ってもらっています。この2月に「家庭教育アドバイス講座」を社内で開催しました。お話をうかがった方、同社代表取締役社長 林和夫さん

アサヒ・ツインドームズ(八尾町桐谷)での、ある社員家族の団らんの様子

一緒につくって一緒に遊ぼう!

簡単で楽しい手づくりおもちゃが完成。「わー!すごーい!」と子どもはニコニコ。

牛乳パックの紙とんぼ

材料
牛乳パック、ストロー、はさみ、ホッチキス

作り方
1) 牛乳パックの側面部分を幅2cmに切り、それを半分に折り、さらに2cmのところで外側に折る。
2) ストローに1.5cmの切り込みを2カ所入れ、牛乳パックの羽を差し込んでホッチキスでとめる。

●ジャバラのあるストローを使う場合は、ジャバラの部分を切って、長いほうを使ってね。
●右手がむこうへ、左手が手前にくるように飛ばす。
●油性マジックで羽の部分に絵や模様を描くときれいだよ。

(社)富山県児童クラブ連合会では、手づくりおもちゃの指導に伺います。お気軽にお問い合わせください。(費用は材料費のみご負担をお願いします) TEL:076-439-8555 <http://www.fitweb.or.jp/tcca/>

下痢・咳の時の食事アドバイス

かぜはウイルスの感染などによって咳、発熱、下痢などの症状を呈する疾患です。かぜウイルスは200種以上もあり、各々の免疫を持つことは不可能なため、ひきこんでしまいます。

1) かねて消化機能が低下しているため、消化のよいものをとりましょう。 脂肪、食物せんいの多いものは避ける

2) 発熱している時は代謝が高まっているので、エネルギー源の補給と、汗をかいた時は水分補給が必要です。 プリン、アイスクリーム、スポーツドリンクなど

3) 免疫力を強化しウイルスを撃退しよう。 イチゴ、柑橘類、いも類、野菜類

4) 細胞を活性化し、ウイルスの増殖を防ぐレクチンをとりましょう。 いんげん豆などの豆類、じゃがいも

5) のどなどの粘膜を強化し、ウイルスの侵入を防ぐビタミンAをとりましょう。 レバー、卵、ほうれん草、春菊、にんじんなど

●お茶や紅茶、うがい薬でうがいをし、殺菌しましょう。
●体をあたためて、ぐっすり寝ましょう。

材料/1人分
じゃがいも……20g 卵……………20g
ごはん……………50g 春菊……………10g
水……………50ml 塩……………1.2g
豆乳……………50ml いちご……30g

作り方
①じゃがいもは1cmのさいの目に切り、ゆでる。
②鍋に①ごはん、水、豆乳(または牛乳)を入れ、お粥状になるまで煮る。
③ほくほくした卵、5mmの小口切りにした春菊を加え、火が通るまで加熱する。
④塩で味を整え、器に盛る。
⑤いちごを洗い、半分に切り盛りつける。

協力 | 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