

ほっとタイムス



とやまっ子の学ぶ力は生活習慣から!

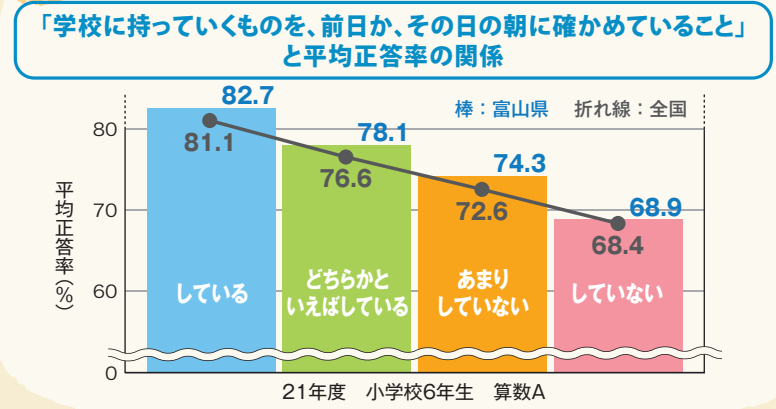


モデル家庭/岩田さん(長男・健太郎くん(中2)、次男・健太郎くん(小4)、三男・祐太郎くん(6歳))

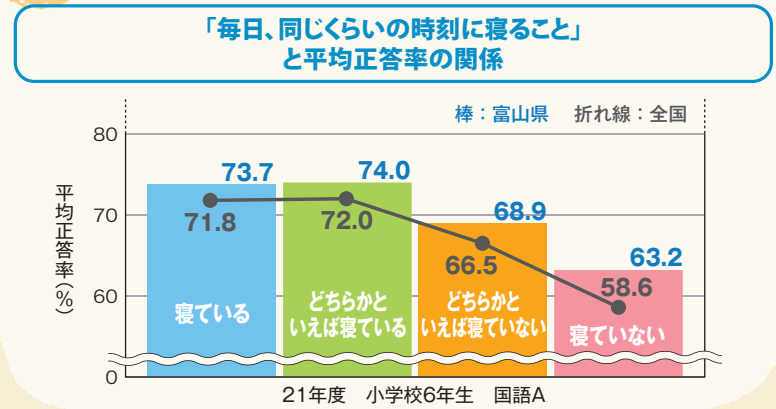
母・岩田裕子さん
上の二人はクラブ活動で野球をやっている。帰宅して夕食の前、宿題をすませる約束をしています。家での宿題はダイニングのテーブルですが、お兄ちゃんやがノートを広げると、祐太郎も塗り絵を始めた。お兄ちゃんも塗り絵を始めた。お兄ちゃんも塗り絵を始めた。

父・岩田秀昭さん
共働きで忙しいのを、子どもたちも理解してくれています。健太郎は毎朝朝ごはんを上げ、健太郎は毎晩かんとを数杯の用意は、兄が奇数日、弟が偶数日。今年はお父さんがお兄ちゃんの手伝いを大助かりです。

学ぶ意欲は前日の準備の習慣化から



正しい生活リズムがやる気を生み出す



資料/平成21年度全国学力学習状況調査結果

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、もぐもぐ(子どもと楽しめるレジャー)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)
☎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 13:00～17:00
●火・水・木曜 9:00～12:00/13:00～17:00
③ 共通のメールアドレス
E-mail future@tyam.ed.jp

特別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担当課
●東部教育事務所 ☎076-444-4569
●西部教育事務所 ☎0766-26-8461

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。
富山県医師課 ☎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行けない時、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

とやまっ子 みらいフェスタ開催
11月21日には高岡でも
9月5日(日)、子育ての楽しさを体験する「とやまっ子みらいフェスタ」が開催され、約1万人の親子でにぎわいました(会場/富山国際会議場 富山市民プラザ)。フェスタでは石井隆一知事より、今後5年間の子育て支援・少子化対策の基本計画として「とやまっ子みらいプラン」を「とやまっ子みらいプラン」で紹介しました。また「子育て支援とやま賞」として、地域における子育て支援等に積極的に取り組む、成果をあげている個人・団体が表彰されました。11月21日(日)にはウィング高岡でも開催されます。



とやまのふれあいスポット
富山県家族旅行村
アスレチック、パークゴルフなどは家族そろって楽しめます。また森の中のケビンに泊つて、おいしい空気と大自然を満喫することができます。
住所 ●富山市本宮字花切割1番地22
利用料金 ●施設毎に利用料金、利用時間が違います。下記ホームページが電話にてご確認ください。
ご利用にあたっては事前のご予約が必要です。
TEL ●076-481-1748 (家族旅行村管理事務所 受付9:00～17:00)
URL ●<http://www.kazokumura.co.jp/>

子育て交流会が開催されました
8月22日(日)、南砺市井波で、子育て中の親子と子育て経験者(南砺市連合婦人会の皆さん)との交流会「とやまっ子みらいフェスタ」が開催されました。参加者全員(50名ほど)で約1.2m×20mの布に絵を描いたところは、楽しい思い出をたぐり出す、県外から訪れた富山にいられた天羽史さん、悦代さんは、里のおばあちゃんとお話しているみたい、気がよすまると、人君3歳と一緒にオリジナルTシャツ用の絵を描いてました(写真上)。
入善町 富山市、射水市でも開催します。詳細は各市町婦人会へお問い合わせください。か、ホームページ「子育てネットとやま」をご覧ください。
子育て中の親子と子育て経験者との交流会実務委員会(富山県教育委員会 生涯学習文化財室)

子育てサークル WA!!
富山県総合教育センター
富山県総合教育センターでは、子育てサークルの活動を支援しています。子育てサークルの活動は、子育ての楽しさを体験し、子育ての悩みを共有し、子育ての力を分かち合える貴重な機会です。富山県総合教育センターでは、子育てサークルの活動を支援しています。子育てサークルの活動は、子育ての楽しさを体験し、子育ての悩みを共有し、子育ての力を分かち合える貴重な機会です。

きとぎとぎサークル
水見市内の公園での散策、遊具遊び、また水見市児童館での室内遊びなど、その都度、活動内容を決めて親子で一緒に楽しんでいきます。代表者は置かず、メンバーが交代で連絡係を務め、長く活動が続くよう配慮しています。
活動日時 毎週火曜日 午後10時30分～12時頃まで
活動内容 市内の公園、水見市児童館など。
申込要項 入会費、月会費などはなし。
活動内容によって、必要な実費を集めます。
連絡先 水見市地域子育てセンター
☎0766-748-453

従業員意見を取り入れて 厚生行事に子どもの参加も
北電情報システムサービス株式会社
昨年11月には、父母がより協力し合って子育てできるようにと「家庭教育アドバイス講座」を開催。幼少期の子どもを持つ社員(父親も母親も)が参加しました。また今年、厚生行事でミニ運動会を開催し、社員の子どもも参加できるようにしました。これは社員の要望を入れて行ったもので、数十名の幼児児童が参加しました。
お話をうかがった方/同社マネジメントグループ 飯坂安司さん
「家庭教育アドバイス講座」の様子 (富山市)

前号感想のご紹介

- 野原に行きました。シロツメクサはなかったのですが、昔の草刈機を思い出して、子どもに教えました。
- 子どもはまだ小さいから、遊具で遊ぶよりは自然の中を散歩するのが大好きです。
- 「ジャンボシャボン玉をやるよ」と親子で約束し、休日にしました。大きいのができて、子どもは大喜び。でも一番楽しんだのは私かも…。
- 他県から引越してきました。「ほっとタイムス」にはびっくりしましたし、子どもに関するサポートがしっかりしている富山県に驚きました。
- 三児の母です。子どもたちに自然体験をさせたいと思っていた時代に、興味ある号でした。おはなしのお話は読んでみます。

口内炎の時の食事アドバイス
口内炎は疲れている時やビタミンB類が不足して、感染に対する抵抗力が低下している時に、ウイルスに感染する原因として起こります。
ポイント
1) 感染に対する抵抗力をつけるビタミンB2、B6、ナイアシンをとりまよう(レバー、うなぎなどの魚類)
2) 細菌に対する抵抗力と粘膜を正常に保つビタミンC、Cをとりまよう(うなぎ、緑黄色野菜、柿などの果物)
3) すっぱいもの、冷たいものは炎症部分を刺激して痛むので、控えましょう。
4) レバーを工夫して食べましょう。レバーには、感染・細菌に対する抵抗力をつける栄養素がたっぷりの食品です。
口内炎を治し 体力増強!
材料/1人分
ごはん……………150g
うなぎのかば焼き……………40g
ほうれん草……………30g
にんじん……………5g
卵のつゆ……………10g
かば焼きのたれ……………大さじ1/2
作り方
うなぎのかば焼きは背を切り、さらに5mmの千切りにする。
ほうれん草は塩茹でし、3cm長さに切る。
にんじんは3cm長さの細い千切りにし、塩茹でにする。
卵はうす焼き卵にし、3cm長さの千切りにする。
器にごはんを入れ、0.000を盛りつけ、たれをかける。
レンジであたため、よく混ぜて食べましょう。
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ご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いただく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