



# つやまっ子 はぐくみQ&A

## 今月のポイント 「過保護や過干渉について」

**Q** よく人から「親が子どもに手を掛けすぎていては、子ども自身が何もできない子どもになる」と言われます。子どもには自分で考え、自分で行動できる人に育ててほしいと思っていますが、どのように接していけばよいのでしょうか？

**A** 子どもがこれから進む先にある障害物を、親が先回りして取り除いたり（過保護）、一挙一動にあれこれ指示をしたり（過干渉）するのではなく、子ども自身が障害を乗り越えたり、自分で行動するまで待ち、できるだけ子どもの力を信頼して見守り、励ましましょう。見守るといことは、過保護にしたり過干渉にしたりするよりずっと難しく、愛情がいることです。

また、親は、自分が子どものために考えたことは正しいと思いがちですが、必ずしもそうとは限りません。自分の思いや考えを押し付けるのではなく「あなたはどう思うの？」と、まず子どもの話をじっくり聞き、子どもの気持ちをしっかり受け止めてから「自分はこう思うのだが」と意見を伝えましょう。そして、一緒に考え、一緒に学んでいく姿勢を見せることが大切です。自分で考え、行動して味わう達成感や失敗から学ぶチャンスなどを与えることで、子どもたちは精神的にも強くなっていきます。

**津山市青少年育成センター** 家族のこと、友だちのこと、  
さいあいぞ、はろーこー  
**市役所東庁舎3階 31-8650** 青少年の悩みごと、ご相談ください

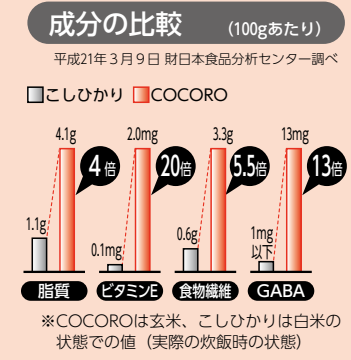
津山産のブランド米を食べてみませんか。

津山産のブランド米を食べてみませんか。

問い合わせ先 つやま新産業創出機構 24-0740

# つやま新産業創出機構 産官学

## Vol.17 津山地域は巨大胚芽米はいいぶきCOCOROの日本一の生産地!



★魅力ある特産品を目指して  
 現在、津山地域は巨大胚芽米はいいぶきの日本一の生産地となっています。

巨大胚芽米はいいぶきは、機構会員の生産者グループが「COCORO」と名付け、産地形成に取り組んでいます。平成24年からは津山地域で慣行的に使用している農薬と化学肥料の使用量を半分以下に抑えた特別栽培米として作付けします。

栽培に興味のある生産者を募集しています。

★巨大胚芽米は機能性も高い  
 COCOROは、通常のお米と比べて胚芽が2〜3倍大きく、GABAやビタミンE、食物繊維を多く含む機能性の高いお米です。

COCOROの糖度はスイ

カと同じ13度、プチプチした食感がクセになります。ぜひ一度、その味わいを試してみてください。

★除草ロボット、平成26年度製品化へ  
 機構会員IKOMAロボテック株式会社は水田用除草ロボット（アイガモロボット・広報つやま平成23年6月号で紹介）を平成26年度中に完成させ、製品化することを発表しました。価格は30万円程度、年間200台の販売を見込んでいます。

アイガモ農法の自動化を目指し、3年前から開発を開始。現在、進行方向の自動修正や畦での自動旋回などの機能を備えた10号機まで試作しています。

開発担当者は「製品化に向けてデータを収集し、耐久性・安定性などを向上させ、さらなる改良を進めたい」と話しています。

アイガモロボット 10号機

なるほど しんぶん の 知識

### 投資用マンション販売の悪質な勧誘に要注意!

投資用マンションの販売で、悪質な電話勧誘に関する相談が年々増えていると聞きました。中には、強引で脅迫的な勧誘や、考える暇を与えずに即決を迫ったり、長時間にわたってしつこく勧誘することがあるように聞いています。このような電話がかかってきたら、どんな対応をすればよいのでしょうか。

マンション販売などの勧誘電話と分かった時、買う気がなければ決然として「必要ありません」、「お断りします」と言ってすぐに電話を切りましょう。しつこく電話を掛けてきたり、非常に悪質で迷惑な勧誘を受けた時には、業者名と連絡先を聞いておきましょう。通話内容を録音することも有効な手段です。業者名を尋ねても名乗らない、連絡先も言わないようであれば、迷惑電話と変わらないので、すぐに電話を切りましょう。

強引な勧誘を受けてつい契約してしまった時でも、原則として、契約書が手元に届いてから8日以内であれば無条件で解約（クーリング・オフ）ができます。クーリング・オフ期間が過ぎていても契約を取り消せるケースもあるので、早めに相談してください。

困ったときの相談先 市民相談室 32-2057  
 土・日曜日は県消費生活センター 086-226-0969

## 食育通信 Vol.37

津山市食育推進キャラクター「しよくたん」

### 野菜をしっかりと食べましょう

花切大根は、大根を縦割りにして乾燥させ、薄く切った切り干し大根の一種です。カロテンやミネラルが豊富なホウレンソウと一緒に、ゴマを加えた酢の物にしてみました。

1人当たり栄養価  
 エネルギー 60kcal、たんぱく質 1.9g、脂質 1.4g、塩分 0.7g

【材料（4人分）】  
 花切大根…40g、ホウレンソウ…1/2束、調味料（煎りゴマ…大さじ1、砂糖…大さじ1、酢…大さじ1、こいくちしょうゆ…大さじ1）

【作り方】  
 ①花切大根は水に戻してさっとゆで、冷まして絞る  
 ②ホウレンソウはゆで、水にさらして冷まし、よく絞って1センチ程度に切る  
 ③ゴマをすり、調味料と合わせ、①と②をあえる

はりはり漬け

ホウレンソウの代わりに、セリを使ってもおいしいです

毎月19日は食育の日

問い合わせ先 健康増進課 32-2069