



## あなたの子育てをサポート 育児Q&A

### 子育てのポイント 13 一子どもに当たってしまう前に

**Q** 2歳半と7か月の子どもの母親です。毎日の子育てと家事でいららして、つい子どもに当たってしまうことがあります。どうしたら上手に子育てができるでしょうか？

**A** 上の子はまだ甘えたりいっしょに遊んでほしい年齢、赤ちゃんはまだ手がかかる、今が一番たいへんな時期です。忙しいときは、親も子どもの思いを受け入れる心の余裕がなくなり、感情的になりがちです。そんなときはまず気持ちを切り替えて、子どもをぎゅっと抱きしめてあげてください。子どもは自分が愛されていると感じると気持ちも落ち着いてくるものです。

家にはばかり閉じこもっていると、親も子どもストレスがたまりがちになります。気分転換に子どもといっしょに近くの公園に出かけて、同年齢の子どもと遊ばせたり、お母さん同士悩みを話し合ってみてください。また、地域の親子クラブに入り、仲間といっしょに子育てを楽しんで情報交換をするのも良いでしょう。

1人で悩まず身近な人に話してみると、聞いてもらえるだけで楽になると思います。また、ときにはサポート機関を利用して心のリフレッシュをするのも良い方法かもしれません。



**すこやか子育て相談センター** (一宮保育所内) 回27-2241  
**テレフォンサービス** 1人で悩まないでご相談ください！  
**ふれあい保育サービス** あなたの地域に保育士が出張！



### スポット情報



# おしえて エコロジ

## 平成17年度の 環境報告書を発行

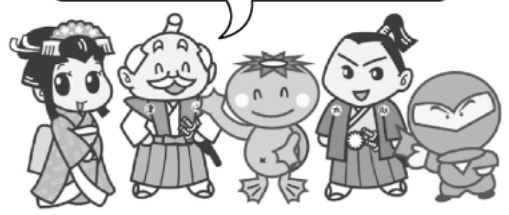
市では平成14年に「環境基本条例」を制定し「環境基本計画」にある環境将来像（ビジョン）の実現に向け、様々な施策に取り組んでいます。このたび施策の進み具合をわかりやすく説明した環境報告書の平成17年度版を発行しました。

### 環境活動を見つめるきっかけに

この報告書では、目標をできる限り数値化し、評価を行い、継続的に事業の改善ができていくかを検証しています。市の事業だけでなく、川と親しむ「水の学校」や、地域の環境活動を推進する「環境リーダー養成」など、市民・事業者・市との協働による取り組みも掲載しています。

この報告書を通じ、地球規模で、あるいは足もとからの環境活動を、今一度見つけてみてください。環境生活課（市役所1階1番窓口）、各支所住民生活課で無料配布、ホームページでも公開しています。

われらの誕生秘話も載せておるぞ。



▲津山市の環境ヒーロー「津山太助とながまたち」

問い合わせ先 環境生活課 回32-2055



# いもじきの みじもスポーツ



Spot.13 ミニ・ラグビー教室 (津山高専)

## ラグビーの楽しさにふれて!



開放的な芝生の上で、だ円形のボールを夢中になって追いかける子どもたち。津山高専では、子どもの居場所づくり事業の1つとして、ミニ・ラグビー教室を開催しています。

ラグビーは体と体がぶつかり合う激しいスポーツですが、ここでは15人制のラグビーではなく、子どもの体格や体力に合わせたミニ・ラグビーを指導してくれます。

「まずラグビーの楽しさを知ってほしいです。相手を見る、人やボールをかかわす、といったスポーツに必要な要素を身につけられるように、練習には鬼ごっこやドッジボールなども取り入れていきます」と指導の荒木祥一先生(津山高専ラグビー部顧問)。指導には同校ラグビー部の学生も補助員として参加しています。

### ミニ・ラグビー教室

とき 毎月2回、土曜日午前10時～11時30分  
 ところ 津山高専 小中学生対象  
 定員 30人  
 受講料 6,200円(保険料含む)  
 申込期間 4月3日(月)～10日(月)  
 問い合わせ先 津山高専地域共同テクノセンター ☎24-8217

「ラグビーのことはぜんぜん知らなかったけど、お父さんに勧められて参加しました」と話してくれたのは、高橋岳くん(高野小学校4年)。「みんなといっしょに作戦を立てたりするのが楽しい。教えてくれるコーチや高専のお兄さんたちも優しくておもしろいです。みんないい人なので、いっしょにやろう」と、にっこり呼びかける笑顔に、ここでの楽しさが現われているようでした。



消費者問題に関心のある人

## 消費生活モニターの勧め



市では、消費者のみなさんの声を行政に反映するために消費者モニター制度を設けています。あなたもモニターになって活動してみませんか。

### 募集要項

**応募資格** 市内在住で消費者問題に関心のある人  
**募集人数** 20人  
**任期** 委嘱日から平成19年3月31日まで  
**活動内容** ①研修会、講座、現地見学などへの出席②消費者行政に関する要望などの提出③消費生活に関する調査など  
**応募方法** 環境生活課(市役所1階1番窓口)にある申込書に記入のうえ提出  
**締め切り** 3月30日(木)



### ●活動の感想

当初は男性1人でとまどいましたが、みなさんの真剣に取り組む姿に勇気づけられました。講座や現地視察などを通して、消費者自らが選択意思を持つ必要があることを勉強させていただきました。環境問題や悪徳商法、食品添加物、水質汚染などはどれも一人ひとりが真剣に考えていかなければならないこと。今後もこの活動で得たことを念頭に、少しでも普及活動に精進したいと思っています。

平成17年度消費者生活モニター  
 牧野政之さん(高野本郷)



問い合わせ先 環境生活課 ☎32-2056