

# ほんわか通信

令和5年度  
第3号  
12月発行

ひろげよう  
つたえよう



しらたかの  
「ごっつお(郷土料理)」

11月18日(土)健康福祉センターを会場に、しらたか秋冬の「ごっつお」づくりを開催しました。今回参加したのは、5歳から12歳までのお子さん8名、大人5名の総勢13名。白鷹産の食材を中心に揃え、健康づくり推進員の方の指導のもと『豆ぶかし・炊飯器で作るホットケーキ・けんちん汁』を調理しました。完成した料理は各家庭に持ち帰り、美味しくいただきました。



～参加者の声～

- ・家では見ることのできない、子どもの積極的な様子を見ることが出来て良かった。
- ・豆ぶかしは家族が作ってくれるので、食べる専門だった。初めて作ったがまたやってみたい。
- ・普段はスマホを預けて待たせてしまいがちだが、一緒にやってみて親も子も楽しめた。

など・・・



## 子育て5か条 【心をつなごう】生活習慣づくり

第2号では『身に付けよう・こつこつやろう』をテーマに、生活リズムと学習習慣についてお届けしました。ご家庭で取り組んでいただけたでしょうか？

さて、今回は豊かな心をつくるポイントをお届けします。

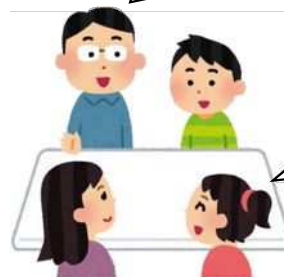
親子の対話 よさを引き出す あったかいことば

子どもの話を最後まで聞くようにしましょう。

☑チェック(✓)しよう ☑～ポイント～

- あいさつ・返事をする。
- あたたかい言葉づかいをする。
- 家族同士を思いやる会話を心がけている。

よかったね。  
どんな楽しいことがあったの？



今日、学校で嬉しいことがあったよ！

## みんなで知ろう、児童虐待の現状

# 児童虐待は社会全体でかかわり、 解決していく問題です。

特設サイトはこちら

児童虐待による死亡事例は年間70<sup>\*</sup>件を超えています。

単純計算すると、5日間に1人のこどもが命を落としていることになります。

※こども虐待による死亡事例等の検証結果等について(第19次報告)



## 児童虐待とは？



### 身体的虐待

殴る、蹴る、叩く、  
投げ落とす、激しく揺さぶる、  
やけどを負わせる、  
溺れさせる など



### 性的虐待

こどもへの性的行為、  
性的行為を見せる、  
ポルノグラフィの  
被写体にする など



### ネグレクト

家に閉じ込める、食事を与えない、  
ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、  
重い病気になっても  
病院に連れて行かない など



### 心理的虐待

言葉による脅し、無視、  
きょうだい間での差別的扱い、  
こどもの前で家族に対して  
暴力をふるう(面前DV) など

## 児童虐待かも…と思ったら、すぐにお電話ください。

～あなたの1本の電話で救われるこどもがいます～

児童相談所  
虐待対応  
ダイヤル

匿名可能

通話無料

秘密厳守



いち はや く  
**189**

- お住まいの地域の児童相談所につながります。
  - 通告・相談は匿名で行うことも可能です。
  - 通告・相談をした人やその内容に関する秘密は守られます。
- ※一部のIP電話からはつながりません。

さらに

子育てや親子関係に悩んだら、ご連絡ください。不安やイライラに、いっしょに向き合います。

こどもも保護者もオンラインで気軽に相談



親子のための  
**相談LINE**



匿名可能

秘密厳守

子育ての悩み、家族のこと、ご相談ください。

児童相談所  
相談専用  
ダイヤル

いち はや く おなやみを  
**0120-189-783**

通話無料

秘密厳守

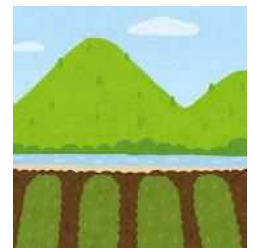
秋の  
こどもまんなか  
月間

こども家庭庁では、「秋のこどもまんなか月間」の取組の一つとして、  
毎年11月に「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」を実施します。  
期間中は、児童虐待防止のために、集中的な広報・啓発活動に取り組めます。

または次の電話番号へご相談ください（通報された情報が漏れることはありません）  
白鷹町健康福祉課 子ども家庭総合支援拠点（子育て支援係） 0238-86-0212  
子育て世代包括支援センター（健康推進係） 0238-86-0210

# 郷土食伝承事業

伝え続けよう～ふるさとの味



ふるさとの味を守り伝えていくことを目的に取り組んでいる郷土食伝承事業。

これまで各小学校の6年生を対象に食の文化街道連絡会議の皆さんからご協力をいただき実施してきましたが、今年度からは自分で作り食べるまでの一連の体験をしていただく内容に変更し、実施しました。

今回は蚕桑小学校4学年の親子行事とコラボし、最初に木口係長の講話を聞きながら健康づくり推進員の方のご協力を得て、子ども達も積極的に実習に参加し「芋煮」と「みそおにぎり」の実習を行いました。この経験から様々な郷土食に興味を持つきっかけになってほしいと思っています。



郷土食講話

調理実習の様子



## 作ってみよう

### 芋煮

○材料（4人分）

- ・牛肉 200g ・里芋 400g ・大根 400g
- ・ねぎ 120g ・こんにゃく 120g ・舞茸 80g
- ・しょうゆ 80g ・酒 40g ・砂糖 12g
- ・水 1,200cc ・塩適宜



作り方

- ①牛肉は一口大に切りしょうゆと酒をもみこみ 10分おく。
- ②大根は皮をむいていちょう切り。里芋は一口大。ネギは斜め切り。里芋は塩でもむ。
- ③こんにゃくは一口大にちぎって 10分ゆでて、あくを抜き、舞茸はさっと洗い、食べやすくさいておく。
- ④大根、こんにゃく、里芋をなべに入れ多めの水を入れて、しょうゆと酒を半量ずつ加えて煮る。
- ⑤材料に6部通り火が通ったら、牛肉、残りの調味料を加え、あくを取りながらさらに煮る。
- ⑥材料がやわらかくなったら、舞茸とネギを加えひと煮たちして出来上がり。

会食の様子



## 郷土食・料理が消滅の危機

核家族化の進行や食生活の変化、そのうえ、作り手が高齢化しており郷土料理を作れる人がいなくなってしまうことさえ心配されます。郷土食・料理は先人の知恵で考えられ作られたものであり、地場産の旬の食材を存分に使った健康的でぜひ推奨していきたい料理です。このような機会を通して郷土食・料理への関心が高まり各ご家庭の食卓にも並ぶことを願っております。



## 「ペアレント・トレーニング（保護者対象の子育て教室）」のご紹介

ペアレント・トレーニングは、こどもの行動に注目しながら、こどもの好ましい行動を増やし、親子のよりよいかかわり方について学ぶものです。町では、毎年6月～9月にかけて開催しています。今回は、その一部をご紹介します。毎日の子育てにお役立てください。

### こどもは、『注目』が大好き

こどもはいつもお父さんやお母さんの関心を自分に向けてほしい、注目してほしいと思っています。ほめられることも、叱られることもどちらも同じ注目なのですが、てっとり早く注目を集められる叱られることを多くしがちです。しかし、叱られる注目を浴び続け、ほめられることが少なくなると、自信がなくなり、こころの成長や身の回りの自立につながりにくくなります。ペアレント・トレーニングでは、ほめられる注目を増やし、ほめられたい気持ちを引き出し、さらに好ましい行動をしなくなるよい循環をつくります。

### こどもの行動を3つに分け、行動に合わせた、かかわり方をする

3つの行動	行動に合わせた、かかわり方
①好ましい行動（増やしたい行動） 例）おはようと言う、着替えをする、言われたことができる など	ほめる
②好ましくない行動 （できれば減らしてほしい行動） 例）騒ぐ、ぐずる、言うことをきかない、汚い言葉を使う など	そしらぬふりをする（無視する）、反応しない ⇒待つ ⇒好ましい行動がでたらすかさずほめる
③許しがたい行動 （絶対にやめてほしい行動） 例）道路に飛び出す、人をたたく、物を投げる など	<ul style="list-style-type: none"> <li>その状況をあらかじめ作らない</li> <li>短い言葉で、短時間で叱る（教える）</li> <li>ぎゅっと抱きしめて止める</li> </ul>

**叱って行動を促すより、ほめて行動を促す方がこどもにはずっと有効です。**

### “ほめる”レパトリーを増やそう

ほめるときは、「その行動が始まったらすぐにほめる」、「全部できなくとも25%できていればよし」とします。

**ほめる言葉のレパトリー** ※行動をほめるのがポイント。「～」には行動が入ります。

「～ができてえらいね、すごいね。」「あなたが～するとうれしいよ。」「～するなんて、やさしいね。」「こんなに～できて、とても成長したね。」「いい調子！がんばっているね！」「～上手だね！」「～してくれて、ありがとう。」

**シャワーのように、ほめる注目をたくさん浴びることでこどもは自信・やる気を育みます。**

おてて、つなげて  
えらいね



おこさんとかかわり方や子育てについてのご相談……

白鷹町子育て世代包括支援センター（健康福祉課健康推進係）まで ☎0238-86-0210

《発行》

白鷹町健康福祉課 健康推進係、子育て支援係  
白鷹町農林課 農業振興係  
白鷹町教育委員会 生涯学習・文化振興係

白鷹町教育委員会  
生涯学習・文化振興係  
〒992-0892 白鷹町大字荒砥甲 833  
TEL85-6146