

6/3 WED	広報6月号、お知らせ版	★
4 THU		♡
5 FRI		★◆
6 SAT		
7 SUN	◎おの整形外科クリニック ☎527-1055	
8 MON		♡
9 TUE		
10 WED	健康相談日、献血	★
11 THU		
12 FRI		★◆
13 SAT	桑折西山城跡草刈ボランティア (7:15～9:00)	
14 SUN	◎小野寺整形外科医院 ☎575-2001	
15 MON		♡
16 TUE	3歳6か月児健診 (H28年7・8・9月生) (受付:個別通知、健康相談日 (やすらぎ園))	
17 WED		★
18 THU		♡
19 FRI		★◆
20 SAT		
21 SUN	◎掛田中央内科 ☎586-1315	
22 MON		♡
23 TUE	10～11か月児健診 (R1年6月、7月生) (受付:13:00～13:30)	
24 WED	新型コロナウイルス感染症の流行状況により、日程の延期・中止を行う場合があります。詳しくは担当課まで問い合わせください。	★
25 THU		♡
26 FRI		◆
27 SAT		
28 SUN	◎かしの木内科クリニック ☎551-1411	
29 MON		♡
30 TUE		
7/1 WED		★

●公民館 ●やすらぎ園 ◎休日当番医 ◆母子手帳交付日
 【子育て支援センター】:「イコーゼ!」10:00～11:30
 ♡ベビールーム (1ヵ月～1歳5ヵ月頃のお子さんと保護者)
 ★キッズひろば (1歳6ヵ月頃～就園前のお子さんと保護者)
 →事前に「やすらぎ園」(☎582-6045)にご予約ください。

健診の待ち時間にどうぞ

「絵本コーナー」できました

親子で読書を楽しめる「絵本コーナー」をやすらぎ園の和室に設置しました。乳幼児健診の待ち時間などに、ぜひご利用ください。



Recipe

今月の健康レシピ

野菜の簡単グラタン風



- 材料 (4人分)
- 大根 …………… 約5cm
 - にんじん …………… 約5cm
 - グリーンアスパラガス …………… 4本
 - マヨネーズ …… 大さじ4
 - だし汁 …………… 大さじ1
 - ピザ用チーズ …… 120g
 - パセリ …………… 適量

■作り方

- 1 大根とにんじんは皮をむき、細切りにする。グリーンアスパラガスはかたい部分をむき、斜め切りにする。
- 2 ①を耐熱皿に入れ、Aを加えて混ぜる。
- 3 全体にチーズをのせてオーブントースター (1000W) で12分ほど焼く。
- 4 みじん切りにしたパセリを散らしてできあがり。

【1食分の栄養価】 エネルギー 189kcal
 脂質 15.2g / 鉄 0.3mg / たんぱく質 6.6g
 カルシウム 120mg / 塩分 0.3g



不足しがちな野菜を積極的に食べて、元気に過ごしましょう!
 山木亮さん、彩ちゃん

NEWS
 子どもへの虐待
 全国で1～2割増



虐待問題の背景
 新型コロナが原因!?

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、外出の自由が奪われるほか、仕事を休まなければならなくなったり、家計への負担が大きくなったりなど、多様な問題が起こっています。大人がストレスや不安、経済的な困窮、社会的な孤立などを感じると、つい自分より弱い立場の子どもに目が向いてしまうことがあります。それが「児童虐待」と言われるものです。

どんな行為が虐待とみなされるの?

そもそも虐待とは、どのような行為を指すのでしょうか。主な行為について紹介します。

- 身体的虐待
殴る・蹴る・叩く・たばこの火を体に押し付けてやけどさせるなど
- 心理的虐待
無視する・おどす・子どもの前で喧嘩をする・子どもの前で暴力をふるうなど
- ネグレクト
食事を与えない・風呂に入れない・病気なのに病院へ連れて行かない・放置する・洗濯していない服を着せているなど
- 性的虐待
性行為を強要・わいせつな映像を見せる・ポルノの被写体にするなど

児童虐待を引き起こすのは、身近な大人です。子どもに悲しい思いをさせないように、日ごろから下記のこと気を付けましょう。

解決策

子育て中に心掛けたいこと

統計的には、まじめで頑張り屋さんが陥りやすいと言われています。自分一人で完璧に子育てしようと気負わずに、家族や周囲の人に協力をしてもらいましょう。

- 完璧を求めないようにしましょう
理想の母親・父親像を描くことは悪いことではありません。ただ、それがプレッシャーになってストレスを溜めては本末転倒。「こうでなくては」と気負わず、手を抜くことも大切です。
- 自分の時間を持ちましょう
「疲れたな…」「子どもの泣き声が耳に残るな…」というときは、家族に子どもを任せ、リフレッシュする時間を設けましょう。
- 子育て仲間にも助けをもらいましょう
同世代のお子さんをもつ保護者同士が会話をすることができる場へ出かけましょう。悩みを「話す」ことで、悩みを「離す」ことができます。町でも、さまざまな子育て支援事業を行っています。子育てに困った時は、子育て世代包括支援センター「すくすく」(☎582-6045)へ気軽にご相談ください。

原因・背景

子どもに当たってしまう原因は?

- 身近な大人の思いのすれ違いや言葉足らず、金銭的な問題などが主な原因となります。
- 夫婦間のトラブル…夫婦間でトラブルがあると、イライラのはけ口が子どもに向かう場合。
 - 看護や介護の両立…介護と子育てが重なり、心身への負担や不安が高まった場合。
 - 子どもの発育…発語や身体の発育の遅れが気になりだし、それがストレスとなる場合。
 - パートナーの子育て不参加…日本では母親が子育ての中心を担うケースが多く、およそ85%を占めています。負担の大きさからストレスが高まり、育児ノイローゼ寸前になった場合。
 - 経済的な悩み…家計のやり繰りの難しさや将来への不安が、ストレスの要因となる場合。
 - 地域社会の変化…核家族化や地域社会との関係の希薄化により、身近な相談相手がいなかった場合。
 - 離婚や再婚をめぐる…「早く新生活に適応しなければ」「一人で立派に育てないと」という焦りや世間体がストレスになった場合。