

# 子育て王国めぐり

## ★子育てほっとルーム



子育て王国  
国王チュッピー

昨年8月に開設した子育てほっとルーム。キッズスペースと赤ちゃんの駅、相談室を設けている

「初めての出産で全てが不安」、「赤ちゃんが泣くばかりで寝てくれない」、「子育てを楽しめない」など、妊娠・出産・子育てに関する悩みをもつ人の相談窓口となる子育てほっとルーム（子育て世代包括支援センター）を、昨年8月、市役所西庁舎に開設しました。妊娠や子育てなどで不安に感じることがあったら、気軽に相談してください。常駐している専門の母子保健コーディネーターと地区担当保健師が相談に応じます。

子育てほっとルームには、キッズスペースや赤ちゃんの駅などを完備。安心して子どもを遊ばせたり、相談できたりする体制を整えています。

また、4月から「チュッピー子育てほっとメール」での相談も始まっていますので、こちらも合わせて利用してください。

**問い合わせ** こども課母子保健係 (☎② 8261)

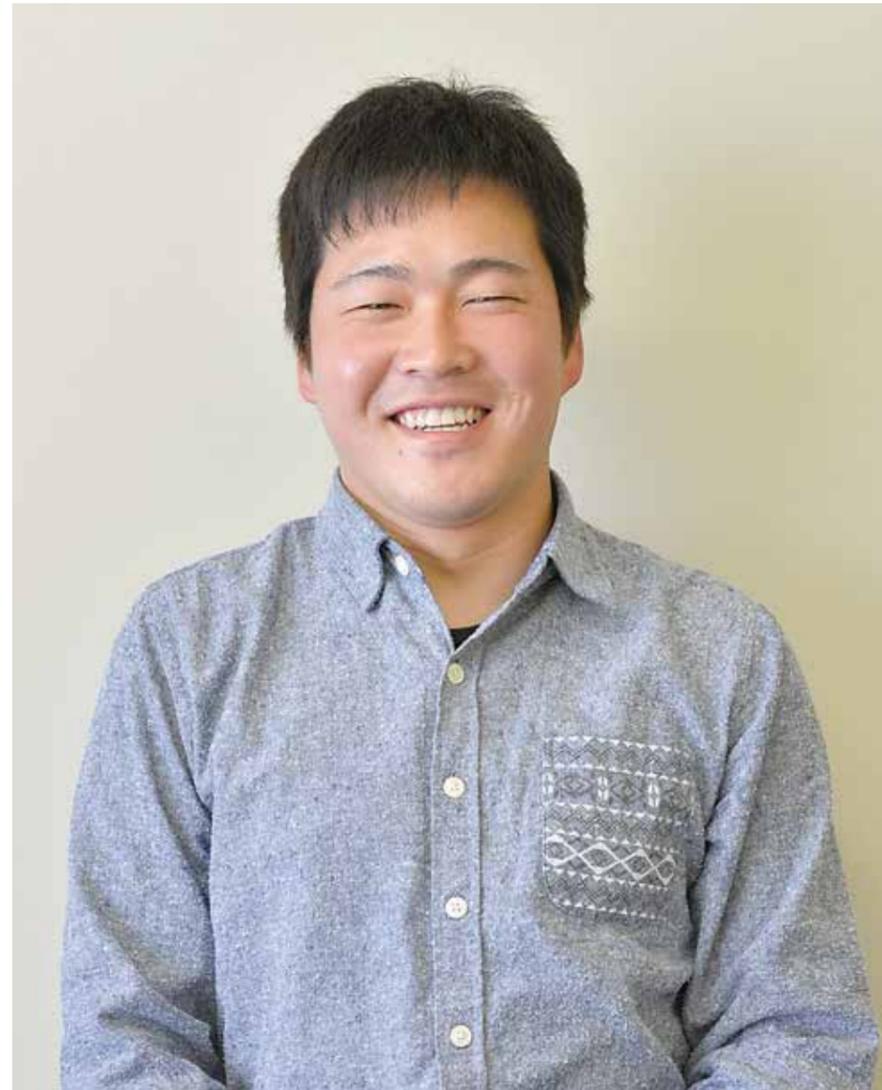
### トピックス



#### チュッピー子育てほっとメール

子育てに不安を抱えて悩んでいる人の相談に応じるため、子育て専用のメール相談を受け付けています。「電話や窓口では相談しづらい」、「昼間は相談に行く時間が取れない」という人の悩みに、チュッピーと職員・保健師がメールで答えてくれます。相談内容を記入し、以下のアドレスに送信してください。

**メールアドレス** kosodate@city.soja.okayama.jp



## 地域のつながりを育むことは 災害への大きな備えになる

### 輝いている人

昨年4月に発生した熊本地震。当時東海大学阿蘇キャンパスで学んでいた前原教志さんは、南阿蘇村黒川地区で被災した1人だ。地震直後は孤立した地区で避難所の運営を支援。第2の故郷である熊本への強い思いを胸に、村を離れた後も時間の許す限りボランティア活動に携わった。住民の所在を把握したうえで迅速な救助や、適材適所の避難所運営組織づくりなどですぐに行動できたのは、地区の人と学生に常時から密接なつながりがあったからこそ。災害時に地域コミュニティの果たす役割の大きさを身をもって知った彼は、「総社でも本場に地区のつながりを大事にしてほしい」と訴える。

熊本地震から得た教訓は「備える、当たり前の日常に感謝する、忘れない」の3つだ。最初の揺れが最大という先入観から前震の後に水や食料を準備しなかったことを後悔し、ライフラインや情報に困らないことがいかに幸せかを知った。「忘れない」でほしいという願いは、いつまでも支えてほしいという意味ではない。亡くなった人の想いのためにも、教訓を生かしてほしいということ。経験や後悔が積み重なって作られる教訓。自分にできることは、伝え続けることだと語り、「数日分の食料、水の確保と非常袋の分散配置は必要」と、まずすべきことを教えてくれた。

この春から県内の高校で教壇に立つ。「人の力で災害をなくすことはできないが、減災はできる。先生という立場も生かして、生の声で経験を伝えていく」と門出を迎えた自身に誓った。

熊本地震の際、震度6強を観測した南阿蘇村黒川地区で被災。震災の風化を懸念し、教訓を伝える活動を行う

### 前原 教志さん（久代）

## 学校給食 おすすめレシピ

### ひじきの酢の物



#### ●材料（4人分）

- 乾燥ひじき…5g、●キャベツ…150g、●ニンジン…25g、●粒とうもろこし…25g、●ちりめんじゃこ…10g
- 調味料…砂糖=大さじ1、酢=大さじ1、しょうゆ=大さじ1

#### ●作り方

- ①乾燥ひじきは水につけて戻し、キャベツ、ニンジンは千切りにする
- ②ひじき、キャベツ、ニンジンをそれぞれ沸騰した湯で下ゆでし、ザルに上げて水をかけて冷ます
- ③ちりめんじゃこはフライパンで炒って冷ましておく
- ④調味料を混ぜ合わせ、材料を入れて和える

**その他の献立** かき揚げうどん、牛乳、ミックスナッツ