

11月は児童虐待防止推進月間です

みんなで子育て家庭を見守り 支える社会へ

問合先
こども家庭センター TEL 20-1466 FAX 20-1665

児童虐待による死亡事例は全国で年間70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となります。(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)より)こどもへの虐待は、経済的な問題や家庭環境など家庭が抱える問題のみが原因ではなく、地域の中での孤立なども背景にあります。こどもの健やかな成長のためには、地域全体で子育て家庭を温かく見守り、声をかけたり、困っていたら手を差し伸べることが大切です。まずは一人ひとりができることから考えてみませんか。

「しつけ」と「体罰」の違い、知っていますか？

「しつけ」とは、こどもの人格や才能を伸ばし、自立していけるようにこどもを支えていく行為です。しつけのためだと思っても、こどもの身体に、何らかの苦痛を引き起こし、不快感を意図的にもたらす行為は「体罰」に該当し法律で禁止されています。

こんなことしていませんか…

- 何度も言葉で注意したのに、言うことを聞かないので叩いた
- いたずらをしたので長時間正座をさせた
- 宿題をしなかったので夕食を抜いた



これら以外にも

- 冗談のつもりで「お前なんか生まれてこなければよかった」と言う
- やる気を出させようとして、きょうだいを引き合いにしていけなしたなどもこどもの心を傷つける行為です。



体罰などによらない子育てのために

子育てにおいて、こどもと関わるのが難しいと感じることもあります。こどもとの関わり方のポイントを具体的にご紹介します。

case 1 お菓子売り場で「お菓子買って〜！」と駄々をこねる。

こんな時は…

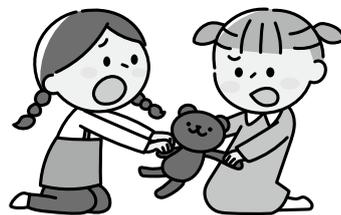
まずは、こどもの買いたい気持ちを受け止めましょう。そのうえで、買うことができない理由を冷静に伝えましょう。事前に「今日は買わないよ」などと約束するのもいい方法です。そして我慢できたらほめましょう。



case 2 友だちとおもちゃの取り合いをする。

こんな時は…

まずは、気持ちを受け止めたうえで、「どうしたらいいかな？」と問いかけて一緒に考えてみましょう。解決策を提案したり、別の遊びなど他に促したりするのも効果的です。



case 3 おもちゃを片付けるように
言っても片付けない。

こんな時は…

指示されてばかりだと、反発したくなることもあります。特に、自分でやりたい、という自我が芽生える幼児期は、「時計の針が6になったら片付ける?それともごはんができたら片付ける?」などこどもが選べるように選択肢を提示して、意思を尊重するのも一つの方法です。



case 4 よく忘れ物をしてしまう。

こんな時は…

忘れ物を減らす方法を一緒に考えてみましょう。望ましくない行動があるときは批判するのではなく、その行動に関係しそうなことを変えてみることもできます。例えば、忘れないように、持ち物は、「持ち物リストを作って見える化する」などの工夫があります。



子育ての不安や悩みをお気軽にご相談ください

- ◆ こども家庭センター(市役所内)
- ◆ こども家庭センター(保健センター内)
- ◆ 高岡子育て支援センター
- ◆ 福岡子育て支援センター
- ◆ 万葉なかよし保育園子育て支援センター
- ◆ 高岡児童相談所

- ☎ 20-1466
- ☎ 20-1344
- ☎ 28-4114
- ☎ 64-2090
- ☎ 22-1881
- ☎ 25-8314

虐待かもと思ったら

いちはやく
☎ 189

お近くの児童相談所
へつながります

ヤングケアラーを知っていますか?

「ヤングケアラー」とは、本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っているこどものことです。責任や負担の重さにより、学業や友人関係などに影響が出てしまうことがあります。

例えば…

- ・ 障がいや病気のある家族の世話・介助・看病をしたり、代わりに家事をしている
- ・ 幼いきょうだいの世話をしている
- ・ 日本語が話せない家族や障がいのある家族のために通訳をしている



こどもが家族の手伝い・手助けをするのは「ふつうのこと」と思うかもしれませんが、学校生活に影響が出たり、こころやからだに不調を感じるほどの重い負担がかかっている場合は、注意が必要です。

自分がヤングケアラーであることに気付いていなかったり、「家族のことは家族でなんとかしなければ」という思いで頑張るあまり、一人で悩みを抱えてしまったりするこどもがいます。だからこそ、まわりが気づき、手を差し伸べることが大切です。

「もしかしたらヤングケアラーかも…」というこどもがまわりにいたら、相談窓口にご相談ください。

- ・ こども家庭センター(市役所内) ☎ 20-1466
- ・ 少年育成センター「少年なんでも相談」 ☎ 20-1653



12月3日～9日は障害者週間です

障がいのある人もない人も、共に生きる地域共生社会を考える

問合せ 社会福祉課 TEL 20-1369 FAX 20-1371

障がいのある人もない人も共に育ち、共に暮らし、共に働く地域共生社会を実現するには一人ひとりが障がいや、障がいのある人に対する理解や認識を深めることが大切です。そこで、障がいのある生徒の自立を支援する高岡高等支援学校について紹介します。



高岡高等支援学校は、生徒の卒業後の一般企業への就職など、社会的・職業的自立を目指す高等部のみの特別支援学校です。教育課程の特徴として、作業学習を週二日間実施しており、就業に必要な知識・技能・態度の習得を目指しています。また、校外での就業体験を実施しています。

作業学習の一環として、校内で喫茶店「えびCafé」を営業しています。店内では、接客や商品・物品の在庫管理、金銭のやり取りなど、一連の流れを生徒たちが行っています。営業日には、毎回多くの地域の人にご利用いただき、地域との交流の場になっています。

本校へは、中学校の時に特別支援学級に通っていた生徒が入学することが多いのですが、中

学校卒業後の進路を考えたときに、知的障がいとは一体何だろう、そしてそれを受け入れるのかどうか、いろいろな悩みや考えもあり、保護者の理解も必要になってくると思います。障がい受容についてはデリケートな部分があり、生徒それぞれに對し個別の対応で試行錯誤していく必要があります。

今はインクルーシブ教育も推進されており、私立高校や県立高校でも障がいのある生徒の受け入れが準備されています。一方、本校では、共感できる友だちが周りにおり、学校生活でコミュニケーションを取りやすくなったということがあります。

学校行事や部活動などを友だちと楽しそうに取り組む雰囲気を見ると、多感な年代の生徒たちには大きな意味があるのではないかと思えますし、またそのような、生徒が安心して学校生活を送れる環境づくりを目指しています。



「えびCafé」の様子

知的障がいとは

知的機能の障がいがおおむね18歳未満にあらわれ、複雑な事柄やこみいった文章・会話の理解が不得手だったり、読み書きや計算が苦手だったり、日常生活の中でさまざまな不自由が生じることをいいます。就職し、自立している人も多くいますが、苦手な分野についてはサポートが必要な人もいます。



コミュニケーションをとる際は、ゆっくり丁寧な言葉で話す、穏やかに話すなどを心掛けましょう。

だれでもちごて みないいが ART・BRUT©TAKAOKA in障害者週間

市では、障害者週間に合わせて、映像上映と作品展示を行い、障がいのある人が思いのままにアートに取り組み表現する芸術について紹介します。

とき 12月3日(火)～9日(月)

ところ 市役所1階ロビー



11月8日は「いい歯の日」

全身の健康は歯の健康から！

問合先 健康増進課 ☎20-1391 ☎20-1347

歯でしっかりとかむことができる人ほど、認知症や要介護状態になるリスクが低く、健康寿命（一生涯のうち、健康で自立して生活できる期間）も長いと言われています。



かむことが与える良い効果

脳が活性化

かむことは脳の血流を良くし、栄養や酸素を脳に十分に届けるため、脳の機能を活性化します。

むし歯の予防

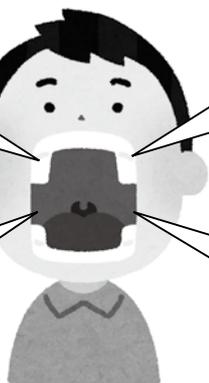
よくかんで食べることで唾液がたくさん出て、口の中の細菌を洗い流してくれます。

ストレス解消

一定のリズムを繰り返す「かむ」という運動は幸せホルモンのセロトニンの分泌を高め、ストレスの解消につながります。

肥満の予防

よくかんで食べると満腹中枢が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防ぐことができます。



健康な歯を保つために

歯を失う主な原因は「**歯周病**」と「**むし歯**」です。歯周病とは、歯の周りの歯肉や歯を支える骨が溶けてしまう病気で、歯の清掃が不十分だと発症してしまいます。歯周病とむし歯を予防するためには、**毎日の歯磨きなどの自宅でのケア**と、歯科検診など**歯科医療機関**で受ける**専門的なケア**の両立が大切です。

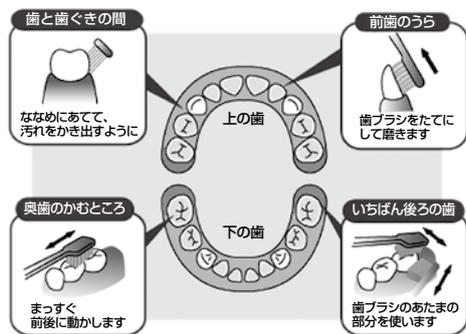
市では、11月30日(出)まで節目年齢の人(20・30・40・45・50・55・60・65・70歳)を対象に歯周病検診を実施しています。詳しくは市ホームページをご覧ください。



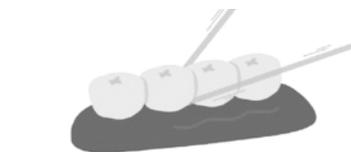
市HP

自宅でのケアのポイント

歯ブラシで磨くときは磨く順番を決めると磨き残しを減らすことができます。また、フロスや歯間ブラシも活用することで歯ブラシでは磨きにくい歯と歯の間などが清掃できます。

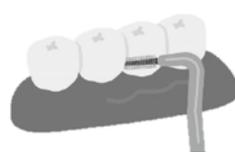


フロスの使い方



歯と歯の間に入れ、歯ぐきを傷つけないよう歯の側面に沿わせるようにして汚れをこすり落とします。

歯間ブラシの使い方



歯と歯の間に入れ、前後に2～3回動かします。歯と歯の間よりも少し小さいサイズを選びましょう。

～義歯を有効に使いましょう～

失った歯の代わりに義歯を使うことで、かむ力や発音機能の維持・回復につながります。歯と同様に食事で汚れるので食後のケアはしっかり行いましょう。

市では、日常生活で実践することが望ましい習慣を「健康たかおか10か条」として定め、健康づくりを推進しています。



詳しくはこちら

第5条 かかりつけ歯科医で定期的に歯科検診



このページで紹介できなかった出来事も市ホームページで随時掲載しています。

市HP

つけた

きたかおか



みんなで歌いつく、万葉の調べ 10月4日～6日

高岡万葉まつりが古城公園で開催され、メインイベントの「万葉集全20巻朗唱の会」や芸能発表、万葉茶会などが行われました。朗唱の会では、市内外の大人から子どもまで多くの人々が参加し、万葉集を歌い繋ぎました。はじめての朗唱参加で、いっぱい練習をしてきた石堤保育園の年長の子どもたちは「楽しかった～」と満足げに話しました。

ユニークな「かかし」が大集結 9月21日・22日

中田中央公園や中田コミュニティセンターなどで、第41回中田かかし祭が開催されました。パリオリンピックの選手や人気キャラクターなど、世相を反映したかかし約100体が大集結しました。市内から訪れたご夫婦は「多くの作品を見ることができて楽しかった」と話しました。



故郷の人物を知ろう

たかおか 温故知新

貞節な女性／おきみ(生没年未詳)

文化4(1807)年に高岡の儒学者・富田徳風とみたとくふうが著した『高岡湯話』には、高岡の善行美談が集められており、その筆頭は「節婦きみ」です。

延享・寛延の頃(1744～51年)、白銀後町しろがねごちよう(現白金町)のおきみは美人でしたが30歳を前に夫を亡くし、機織りなどの内職で懸命に幼い一人息子を育てていました。その暮らしが貧しいのを、ある男が知り、隣の老婆を通してお金を贈りましたが、おきみはこれを返しました。老婆が理由を尋ねると、「自分はまだ若く、越えてはならないものを求めることにもなりかねない」と固辞しました。

その夏は米価の高騰に加えて疫病が流行り社会全体が困窮しました。世間の機織り内職の者は預かっている糸、木綿を勝手に売って、米や薬を買っていま

した。しかし、おきみはそのようなことを一切せずにいました。隣の老婆は「大変に貧乏なうえに、幼子が患っているのを見る

と心配でならない。木綿を売って、米や薬を買いなさい。またいつぞやの方も事情を話せば助けてくれるだろう。死んでしまっただけは親、夫に言い訳が立たないではないか。」と言ってもおきみの信念を変えることはできませんでした。

2、3日後、昼になっても物音がしないので、近所の者が戸をこじ開けて入ってみると、幼子は既に昨日にも亡くなった様子で傍らに寝かせられ、おきみは機織り機の下で行儀よく座り、うつ向いて眠ったように亡くなっていたといいます。(仁ヶ竹主幹)



烈女おきみの碑(白金町)1935年建立

問合せ 博物館 ☎20-1572

■右のアイコンがついているものは、無料アプリ・カタログポケットで、動画やスライドショーを視聴できます。
※アプリは表紙の二次元コードからインストールできます。



動画



スライドショー



街で見〜

この街大・好



300余年の歴史と伝統

9月21日・22日

福岡町中心市街地一円で「福岡町つくりもんまつり」が開催されました。五穀豊穡への感謝を表現したユニークな作品が町中に飾られ、訪れた多くの人たちは写真を撮るなどして楽しんでいました。初めてまつりに訪れたご家族は「野菜で作られた作品はとても迫力があつた。特にゴジラの作品が印象的だった」と笑顔で話しました。

救急フェスティバルin戸出消防署 9月14日

こどもから大人まで、救急活動について知ってもらうため、「救急フェスティバル」が開催されました。はしご車や救急車の乗車体験、予防救急クイズなどが行われ、多くの人で賑わいました。はしご車に乗った親子は「貴重な体験ができました」と笑顔で話してくれました。



さあ、新高岡駅から。 VOL.116

北陸デスティネーションキャンペーン (北陸DC)

北陸DCとは、北陸三県内の自治体や観光関係者とJR6社が一体となって行う、国内最大級の観光キャンペーンです。期間中は、北陸三県で様々な企画が実施されますので、この機会にぜひ北陸新幹線でお出かけしてみてくださいはいかがでしょうか。

期間 10月1日(火)～12月31日(火) ※詳しくは北陸DCホームページをご覧ください。

Japanese
Beauty
Hokuriku

北陸DC HP

日本の美は、北陸にあり。

北陸デスティネーションキャンペーン

富山県

◇黒部峡谷トロッコ電車でレア体験

通常、観光では乗降できない工事用の猫又駅で降車して黒部峡谷の山並みをご覧いただけます。
(令和6年は宇奈月駅～同駅折り返し運転)

とき 11月30日(土)まで

問合せ 黒部峡谷鉄道
☎0765-62-1011



福井県

◇国重要文化財中村家住宅特別公開

江戸末期から明治中期にかけて日本海沿岸有数の北前船主として隆盛を誇った中村家住宅が見学できます。北陸DC期間中は、普段見られない3階の望楼座敷を特別公開します。

とき 午前9時～午後4時30分
(最終受付は30分前まで)

休館日 水曜日、年末
問合せ 南越前町観光まちづくり課
☎0778-47-8002

