

ちよるるん News

Vol.11

こうちエコチル調査
会報誌

- コンテンツ
- イベント参加者募集、キャンペーン — p2
 - 調査データからわかること・お役立ちレシープ — p3
 - 「ちよるるんクラブ」レポート — p4・5
 - おしえて 廣瀬先生 — p6
 - クチコミ・育児レター — p7

わが家のベストショット

みんなの笑顔がたくさん届きました。ありがとう♪



そうしゅんとこうまくん



あさひくん
あゆちゃん



りこちゃん



こうすけくん



れんとくん



なずなちゃん



こうだいくん



れいかちゃん



みゆちゃん



ゆきちゃんとかほちゃん



しゅんくん



りゅうとくん



そうたくとあさとくんとはるきくん

ちよるるんNewsに
お子さんの写真を
掲載しませんか？

お手伝い・イチゴ狩り・ランドセルなどなど、思い出いっぱいのお写真を大募集します。
お写真はHPに掲載のインフォメール「info@kochi-ecochil.jp」から、「わが家のベスト
ショット」とタイトルをつけてお子さんのお名前を記入（フルネームとふりがな）の上、送
信してください。お待ちしております。



ホームページはコチラから

HPアドレス ▶ <http://kochi-ecochil.jp/> 検索ワードは ▶ [こうちエコチル]

電子マネーWAON謝礼ポイント 掲 示 板

エコチル謝礼「電子マネーWAONポイント」の受取（電子マネーへの交換）
には**期限**があります。お早めの交換をお願いいたします。

エコ美の
ポイントカードのエキ
です！試してみてね！

ちよるるも
最近、使い方を覚え
たしバッチリよ！
エコ美ちゃん！



ポストって、

なかなか見つからないので、返却する質問票は
ポストのあるコンビニで出すことが多いです♪



質問票を送ったら、翌月15日過ぎに
ポイント付与お知らせハガキが
送られてくるので、ダウンロードの
期限をWAONのサイトで
確認できます！

↓↓↓

WAONネットステーション 検索



カードの裏の番号を入力

「確認」

「預け入れポイントの確認」

試してみてね！



前回の「ちよるるんNews」
で送ってもらった
エコチルシールを
カードに貼っています。
エコチルカードだと、すぐ
分かるようになりました！

ポイント
受取期限は
年に2回
**3/31か
9/30**

ご質問などお気軽にお電話下さい

こうちエコチル事務局

☎088-880-2173

月～金（祝日のぞく）午前9時から午後5時まで



↑
ご利用下さい

CHECK!

質問票についてのお願い

ご返却頂いた質問票の **お名前ページ** に
ご記入のない方がいらっしゃいます。

お手数ですが、今一度記入漏れがないか
ご確認の上、封をし、投函をお願い致します。

・お答えをされたくない
・回答できない質問には

質問番号に「×」印をつけて
次の質問にお進みください。

「×」のない方にはお問い合わせを
させて頂く場合がございます。

お問い合わせ

◆エコチル調査コールセンター〈全国共通〉
☎0120-53-5252 | 年中無休 | 9:00～22:00 |

◆エコチル調査ホームページ

エコチル調査 検索

<http://www.env.go.jp/chemi/ceh/>



◆こうちエコチル調査に関するお問い合わせく高知県
登録された内容に変更があった場合は、下記までご連絡ください。

TEL 088-880-2173 | 土・日・祝日をのぞく | 9:00～17:00 |
mail info@kochi-ecochil.jp

こうちエコチル 検索 <http://kochi-ecochil.jp/>

| 高知大学医学部内 エコチル調査 高知ユニットセンター事務局 |

〒783-8505 南国市阿豊町小蓮

| 高知大学内 朝倉分室 | 〒780-8520 高知市曙町2丁目5-1

〔高知大学は、平成22年4月12日、環境省の進める「子どもの健康と環境に関する
全国調査（エコチル調査）」のユニットセンターに認定されました。〕

2017年12月発行



高知大学
Kochi University

こうちエコチル調査
Kochi Eco & Child Study
〒780-8520 高知市曙町2丁目5-1

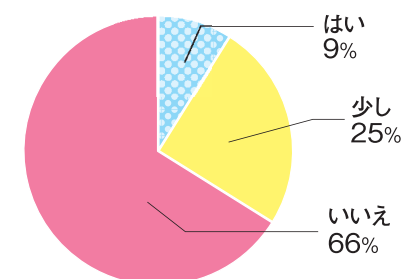
【エコチル調査からわかる高知の子ども】 お母さんが気になっていること～好き嫌い～

お子さんの成長について「気になった(気になっている)こと」をお聞きしたところ
お母さんが最も気になっているのは「食べ物の好き嫌いや食事の仕方」でした。

2歳～3歳のお子さん対象・エコチル調査高知ユニットセンター「社会性発達に関する追加調査」より

▶「お子さんの成長について何か気になった(気になっている)ことがありますか」 回答数：859件

食べ物の好き嫌いや食事の仕方が気になる



「気になる」「少し気になる」人
合計34%
「野菜を食べない、嫌い」
というコメントが目立ちました。

※2017年4月19日時点の高知の
回答に基づく暫定的な結果です。

2～4歳頃は自立心が芽生え、好き嫌いの好みを
主張する時期ですね。「苦い」「酸っぱい」「食感」
などの理由で野菜を食べたくない、お肉が嫌いなど、
食に関することがお母さんの悩みにもなっている
ようです。そこで、子どもの食事作りのプロである
学校給食の先生に、おかず作りに役立つお助け
レシピを紹介していただきました!



[レシピ提供]
高知特別支援学校
栄養教諭
北村 真知子 先生

いろいろなお料理に大活躍まちがいなし!

3種のたれレシピ

作り方 ボールに材料を入れて混ぜ、よく洗って乾燥させた保存容器に移す。
冷蔵庫で保存し、約1か月を目安に使い切ってください。

ノンオイル野菜たれ

- 薄口しょうゆ 100ml
- 酢 100ml
- 砂糖 大さじ3強



ゆでた野菜を和えたり、
かけ醤油の代わりに使
えます。かつお節やごま
油、ツナ缶、ゴマなど
合わせれば、お野菜をた
くさん食べられますよ。



甘辛だれ

- しょうゆ 100ml
- 酒 100ml
- 砂糖 大さじ3強
- みりん 50ml



定番の照り焼き味です。
オリジナルレシピは、はち
みつ(50ml)を使いますが、満1歳までの赤ちゃん
がいるご家庭は、はち
みつを避けて砂糖にして
ください。

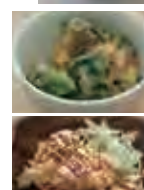


オーロラソース

- マヨネーズ 100ml
- ケチャップ 100ml
- お好みでレモン汁、ウスター
ソース、しょうゆなどを少し



お肉にも野菜にも万能の子
どもが大好きなオーロラソース! 酢
(またはレモン汁)とこしょうを
少し入れるとサザンアイランドド
レッシングにもなりますよ。マヨ
ネーズは油分が多いので、ケ
チャップと半々がおすすめです。



たれを使ったレシピや給食で人気のおかずレシピが、
エコチル調査のブログでご覧いただけます。お食事作りの参考にしてくださいね。

▶こうちエコチル調査スタッフブログ



EVENT

エコチル調査子育て講演会

一般の方も
ご参加いただけます

参加者
募集!!

テーマ 「ドキドキワクワク 初めての小学校」
～入学までに配慮しておいた方がいいことは?～

小学校入学までにお父さんお母さんができること、知っておいた方が
いいことをお話しします。入学はまだ先と感ずるかもしれませんが、ぜひ
聞いていただきたい内容です。

●日 時／2018年2月4日(日)
10時30分～12時(受付10時～)
一質疑応答含む

●場 所／高知大学 朝倉キャンパス メディアの森6F
メディアホール(高知市曙町2丁目5-1)

●講 師／濱川 博子 先生

<プロフィール>

兵庫教育大学大学院修士課程修了。17年間の小学校教師(大阪教育大学
付属小学校など)を経て臨床心理士に。高知県臨床心理士会副会長。高知
県スクールカウンセラースーパーバイザー。

●参加料／無料 ●定 員／100名

お申し込み方法 お電話またはインフォメール

●子育て講演会問い合わせ先
エコチル調査 高知ユニットセンター
TEL 088-880-2173 (平日9:00～17:00)
info@kochi-ecochil.jp (HP掲載)



※託児あり(事前申し込み)未就学児のみ 定員20名



朝倉キャンパスマップ

※できるだけ公共交通機関をご利用ください。路面電車「朝倉(高知大学前)」下車すぐ。

お友達とお誘い合わせのうえ、ぜひご参加くださいね♪
たくさんの方のご参加をお待ちしております。

PRESENT

もうすぐ1年生!



今回の対象は、
2018年春に
小学1年生になる
子どもさんだよ!



エコチル・キッズのなかには、
2018年春に小学1年生になられるお子さまが
約1,100人いらっしゃいます。
そこで、こうちエコチル調査ではささやかですが
ご入学プレゼントを同封しております♪
※対象の年齢になられましたらお送りいたします。

お子様の成長をぜひ、お早めにお知らせください!

質問票の返却お願い

いつもエコチル調査にご協力いただきありがとうございます!
質問票のご返却忘れはありませんか?

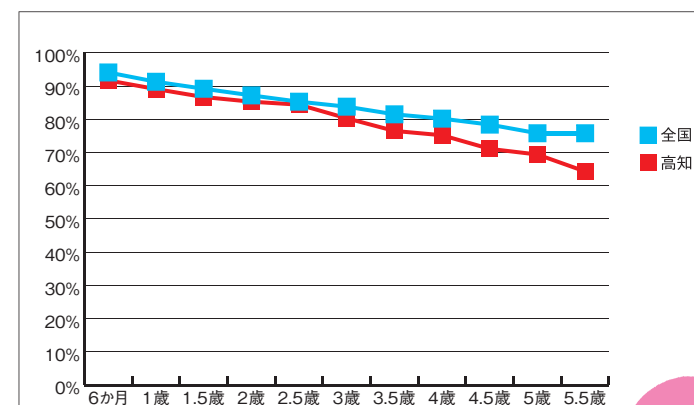
多くの皆様にご回答いただきエコチル調査は進んでいますが、お子
さまの年齢が上がるにつれ回収率が下がってきています。また、回収
までの時間もかかるようになってきました。

年齢に合ったお答えをいただくため、届いてから2週間～1か月を
めどにご返送をお願いしております。まだお手元に質問票が残ってい
ませんか? 今からでも間に合います。質問票はいつでもお受けしています
ので、ご郵送ください。

もしも、質問票をなくしてしまったという方は高知ユニットセンターまで
ご連絡ください。新しい質問票をお送りいたします。

未来の子どもたちに良い環境を残すため、皆さまのご協力が必要です! これからもどうぞよろしくお願いいたします。

質問票調査実施状況(高知と全国の回収率の比較)



2017年9月27日現在【Web会議資料(送付後6か月以上)】



CAMPAIGN

大好評 5!-GO! キャンペーン

こうちエコチル調査

「オリジナルフェイスタオル」をプレゼント!

5歳の質問票をご返送いただいた方全員に、
ちよるるんの刺しゅう入りフェイスタオルをプレゼント
します。保育園・幼稚園の行事やスポーツのあと、ご家
庭のバスタイムなどにぜひご使用ください。

※プレゼントの発送には1か月ほどお時間をいただきます。
WAONポイントも通常通り付与されます。

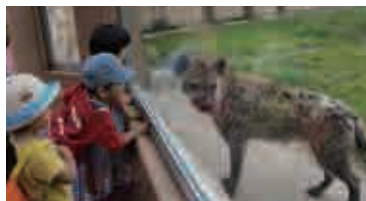
髪をふきふき♪
モデルは、
ちなみちゃん
とお兄ちゃん
のうた君。

刺繍が
「あか」に
なったよ!



SIZE
W34×H80cm

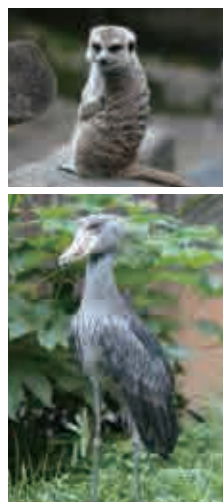
PRESENT



ハイエナにはライオンの食べ残しや獲物を横取りしているイメージがありますが、実は立派なハンターでライオンがハイエナの横取りをしていることが多いんです。ハイエナを展示しているのは名誉回復のためでもあります。動物にはあまり知られていない面白いことがたくさんあります。動物園で一つでも多く知ってもらえたらと思います。

ハイエナは子どもの時は真っ黒で、大きくなるとそれが斑点になって残ります。よく見るととても精悍な顔立ちです。

ブチハイエナのお話



ブチハイエナ、アミメキリンがいるアフリカ・オーストラリアゾーンでは、ミーアキャットやハシビロコウも見られます。



長沢 大輔さん
玲さん
葵ちゃん(4歳)
翔くん(1歳)

「動物園は家族で利用しやすいのでよくよく来ています。上の子はシマウマの模様が気に入っていて大好きなんです。今日の飼育員さんの話は、キリンの雄と雌の見分け方や知らなかったこともいろいろあって大人も楽しめました」。葵ちゃんは、自分のお気に入りの動物の絵本を持って参加。「絵本で踊ったの、楽しかった。また来たい!」

井ノ口 恵美さん
航くん(9歳)
佑希ちゃん(5歳)
夏帆ちゃん(3歳)

「子どもたちが最近テレビを見て興味を持ったという話で聞けたということで楽しみに来ました。とても面白い話でした。読み聞かせも聞くだけでなく動いたりしながらだったので、子どもたちも飽きずに楽しんでいました。子どもが3人いると荷物も多く外に出るのが大変ですが、こういう機会があると行ってみようという気になります」



開催DATA ちよるるんクラブ 第4弾 動物図書館

▶開催日
2017年
9月23日(土)・24日(日)
▶会場
高知県立のいち動物公園

伝えたいします。

子どもたちの大好きな動物にたくさん会える動物園。今回は「のいち動物公園」にお出かけして、絵本の読み聞かせと職員さんのお話をうかがう「動物図書館」を実施しました。

えほんの店コッコ・サンによる読み聞かせには、子どもが夢中になる楽しさがいっぱいです。一冊目の「だるまさんが」では、親子でだるまのように体を揺らしながら一緒に絵本を読み、「ほんとのおおきき動物園」では実物大の絵本の動物たちに子どもたちもびっくり。最後は「ぺんぎんたいそう」を大きな声で歌って踊りました。

多々良園長からはハイエナについて、飼育員の仲田さんからはキリンについてお話がありました。大人にも面白い内容で、みなさん熱心に聞き入っていました。締めくくりは、絵本や話に登場した動物たちに会いに屋外へ。ハイエナの勇ましい姿や間近に見るキリンの大きさに子どもたちは大興奮。2日間行われたうちの9月24日の様子をお伝えいたします。



「ほんとのおおきき動物園」
学研
監修・小宮 輝之



「ぺんぎんたいそう」
福音館書店
作・斎藤 慎



「だるまさんが」
ブロンズ新社
作・かがくい ひろし

読み聞かせ 絵本3冊



絵本の店コッコ・サン
代表取締役 森本 ちかさん

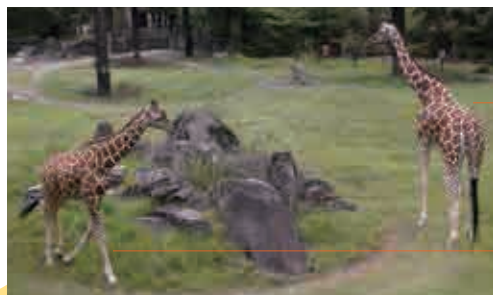
声を出して体を動かして 動物園で楽しむ絵本の読み聞かせ

アミメキリンのお話

キリンは牛の仲間でも鳴き声も牛と同じ「モー」です。でもめつたに鳴かなくて、飼育を担当している7年間で聞いたのは2回だけ。昨年9月に生まれたキウタロウの鳴き声はまだ一度も聞いていません。キリンの出産は立つてするので生まれた子どもはゴトンと落ちたショックで息を吸い始めます。1時間くらいでしっかり立ち上がるんですよ。

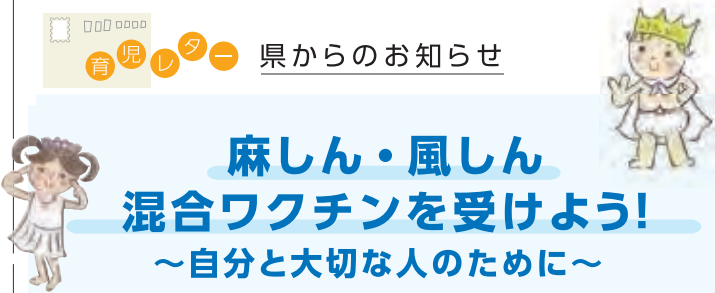
のいち動物公園には4頭のアミメキリンがいます。お父さんのリントロウは背の高さが4.7m。昨年9月に生まれた1歳のキウタロウは現在3m。雄は角のところに毛がなくて、雌はふさふさ生えています。

飼育担当の仲田 忠信さん



リントロウ
キウタロウ





麻しん・風しん 混合ワクチンを受けよう！ ～自分と大切な人のために～

■麻しん・風しんはかかると怖い病気なんです

- 麻しんは高熱と全身の発疹が特徴の病気、インフルエンザの6～8倍もの感染力があり、肺炎などの合併症のために亡くなることもあります。
- 風しんはリンパ節の腫れと発熱が特徴の病気、特に妊娠初期の女性が風しんにかかると、障がいをもった赤ちゃんが生まれる可能性もあります。



■唯一の予防手段はワクチン

- 麻しんや風しんを予防する唯一の手段は、ワクチンです。生後12か月には麻しんの抵抗力はほとんど失われてしまいます。自分を守るため、そして周囲の大切な人を守るためにも、かかりつけ医と相談してワクチンを受けましょう。

■麻しん・風しん混合ワクチンは2回接種が原則

- 1回の接種では免疫がつかなかった人に免疫をつけたり、また免疫を増強させたりする効果がありますので、原則2回受けてください。高知県は、他県と比べて1期(1回目)・2期(2回目)とも接種率が低くなっています。

■定期接種の対象者は無料で受けられます

- 1期：1歳児
- 2期：小学校入学前1年間の幼児

予防接種の接種券(予診票)は市町村で交付され、定められた期間内に県内の実施医療機関で無料で接種できます。詳しくは、お住まいの市町村にお問い合わせください。



お問い合わせ先 高知県健康政策部健康対策課
TEL：088-823-9677
<http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/130401>

秋に、開催したこうちエコチル調査のイベントにご参加をいただきありがとうございました。今回のちよるるんクラブでは「動物図書館」を実施しました。屋外イベントということもあり、子どもさん達がのびのびとのいち動物公園を楽しんでくれたように感じました。4～5ページ

かわいい♪簡単♪ 100均グッズで お誕生日飾り

今回のテーマ



高知大学医学部のママさん学生Yさんから、お子さんのお誕生日の飾りつけをおしえていただきました。ほとんどの材料が100均グッズで揃うそうです。うれしいアイデアをご紹介します。

- 空気入れ用ポンプが必要
- 水風船は柔らかくて扱いやすいのでオススメ

お花

- 1 水風船を膨らまし、同じ大きさの風船を5個作る。口をくくり、束ねて一つにねじる。ねじった先を風船の間にくぐらせる。最後は、根元に巻きつけると止まる。
- 2 小さめの風船を1つ作り、風船の根元に同じように巻きつける。
- 3 形を整えてできあがり。



リボン

- 1 バルーンアート用風船を膨らまし、半分に折り、下から1/3のところを両側いっしょに3回ねじって止める。
- 2 上端から4cmのところもねじって止める。上と下のねじった部分同士をくっつけて、全部いっしょに2～3回ねじる。
- 3 形を整えてできあがり。



POINT 100均のバルーンは薄くて割れやすいので、ねじる部分はやり直しがないように練習してみてくださいね

おしえて
廣瀬先生

イクメン
パパ

高知大学教育研究部総合科学系
地域協働教育学部門 准教授
安全・安心機構 男女共同参画推進室長
廣瀬 淳一先生に聞く

男性の育休



【実】は、出産を控えたお母さんの体では赤ちゃんを産む準備のためにエストロゲンというホルモンが増加します。ところが、エストロゲンはお母さんが出産を終えた直後から急激に減少します。エストロゲンの急激な減少は脳の扁桃体を刺激してお母さんを不安な気持ちにさせます。この現象はお母さんに周りのみんなに助けを求めることを促すためのものとも考えられています。

人間は社会的動物と言われるように、仲間と「共育」するように進化してきました。しかし、核家族化で家族のメンバーが少ないという、パートナー(お父さん)は長時間労働で家にいる時間が少ないという現状があります。人間の本能が、周囲に助けを求めているのに、それが得られないということ

は苦痛なことなのです。パートナー(お父さん)はもちろん、職場の上司や同僚は、出産後の社員のパートナー(お母さん)には近くで支える人が必要であること、必ずしも両親や親戚が近くにいる場合もあるということを考えて、育児休業を必要とする人が取得しやすい職場環境づくりが必要です。会社のプロジェクトにあなたが必要のように、家族のプロジェクトにとってもあなた(お父さん)が必要なのです。

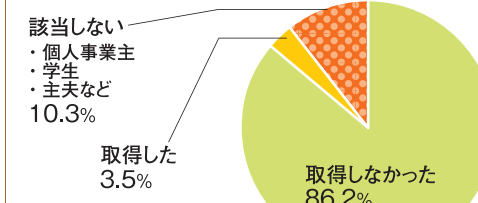
育児休業を取得したいと考え、育休休業を取りたいと強く思うのでは？

【エコチル調査で、出産後6カ月のお母さんにお聞きしました】 パートナー(お父さん)の 育児休業取得状況の結果

育児休業を取得したというお父さんは全体の3.5%。全国のエコチル調査でも、パートナーの育児休業取得率は4.5%なので、育児休業はまだ一般的ではないようです。



お母さんにお聞きしました
「パートナーは育児休業を取得しましたか？」



[6カ月質問票 回答数6,161件]

※この結果は2017年3月31日時点の高知の回答に基づく暫定的な結果です。