

ちよるるんNews

Vol.12

こうちエコチル調査会報誌
〔2018年7月発行〕

● イベント参加者募集、キャンペーン	p2
● 「スポーツフェスタ」レポート	p3
● 高知おでかけスポット	p4-5
● 濱川先生講演会、点つなぎ	p6
● 育児レター、お知らせ	p7

わが家のベストショット

自慢の一枚をご紹介。ありがとう！



つぐみちゃん・まことちゃん



たいようくん



こはくちゃん



のびがちゃん



かほちゃん・りほちゃん



ひなたちゃん・あおんくん



ひろくん



ゆづりくん



つばきちゃん



黒岩家のみなさま



かのんちゃん・みらいくん



はるちゃん・てっぺいくん



すすむくん



あいのすけくん・ゆきなりくん

ちよるるんNewsに
お子さんの写真を
掲載しませんか？

誕生日、水遊び、キャンプなどなど、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。

お写真
おくるん



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]

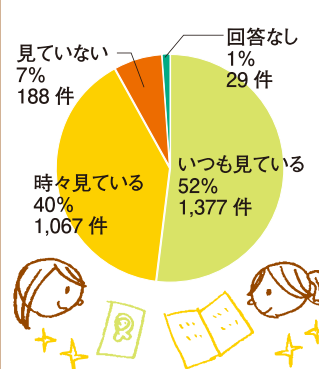
はがきアンケートへのご協力ありがとうございました

3月末にお送りしましたはがきアンケートの調査結果をお知らせいたします。
4月20日が締め切りでしたが、その後もたくさんのご意見を寄せいただきました。
5月7日までの集計分2,661通（回収率43%）の結果です。

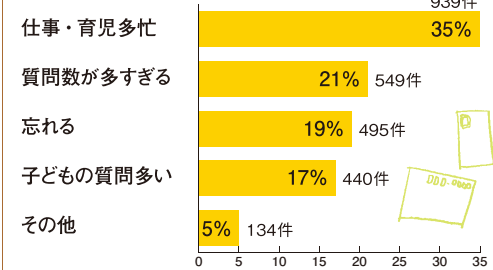


2,661名の方が答えてくださいました ※集計には複数回答が含まれています。

広報誌
ちよるるんニュースを
ご覧になっていますか？

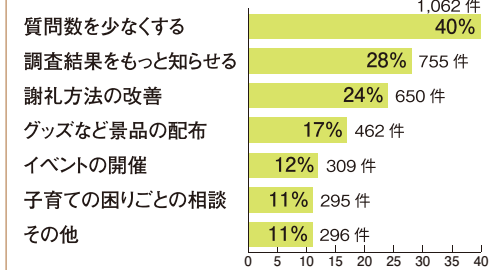


質問票を返送しづらいと思われたことが
ある方は、その理由は何ですか？



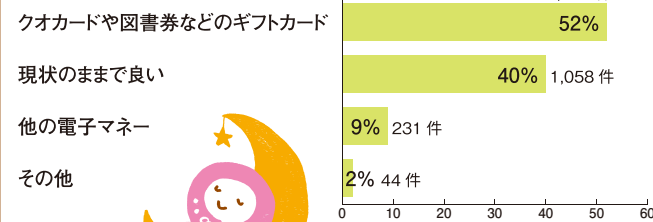
育児と仕事に忙しくて質問票が返送しづらいという
お答えが最も多いです。お忙しい中、ありがとうございます！

質問票を返送していただくために、
エコチル調査としてどのようなことに
力を入れるべきだと思いますか？

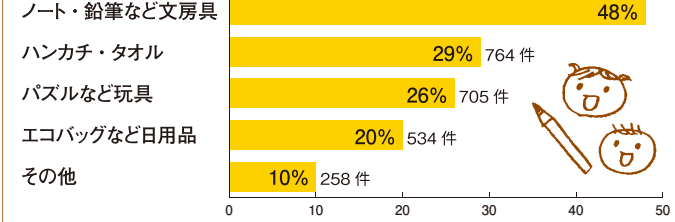


7歳以降の学年単位の質問票は質問数が少なくなる
予定です。皆さまからのご意見が少しでも反映される
ようコアセンターへも伝えます。

謝礼はどんなものがうれしいですか？



景品はどんなものがうれしいですか？



日用品、消耗品を希望の方が多くです

はがきアンケートで多かった皆様からのご意見

はがきがまだお手元にある方はご返送いただくか、電話またはメールなどでご連絡ください。

- 調査結果はまだ今からということですが、もっと個人の結果を知らせてくれるとうれしい。
- 食生活の質問は項目が多く大変でしたが、個人的にフィードバックがあり、良かったです。わが子を含めアレルギーの子もたちに役立つ研究結果を期待しています。
- この長期間の取り組みが功を奏することを期待しています！頑張ってください！応援しています。
- アンケートに記入することで、成長や行動に気づいたりするので、子どもに向き合う良い機会にもなっています。
- WAONポイントは分かりにくく、あまり使用しないので、クオカードや図書券が良かったです。



- 謝礼はギフトカードが利用しやすかったです。WAONになってから利用していないので、損した気分です。ポイント交換していない人のフォローをお願いします。
- ご迷惑をおかけして大変申し訳ありません。謝礼方法については、「現状でよい」というお答えの方がいる一方で変更を希望される方も多く、今回の皆さまのご意見を今後慎重に検討してまいります。
- 質問票をネットで回答できたら、職場の昼休みなどに回答しやすい。
- 子どもにさせる質問で、回答が止まってしまい、忘れたり、返送に時間がかかる。
- 子どもにさせる項目で、できない時に本人がテストのように感じてしんどくなっています。
- 質問票を作っているコアセンターに情報を伝え、今後の参考にさせていただきます。

- 質問が英語の訳だと思いが、分かりにくいものがあり、答えづらい。
- 研究結果を比べる際に使う指標となる質問項目は、世界ですでに多く使われていて、信頼性のある海外の質問票をもとに作成しているため、日本語訳を元の言葉からあまり変えることができません。特に新しい分野の場合は、日本での調査結果を積み重ねることで日本語の訳も少しずつ自然な文体になっていきます。エコチル調査では、研究結果が少い調査も含まれるため、分かりづらい文により大変ご不自由をおかけしますがご理解をお願いいたします。
- イベントが土曜だと行きづらい。日曜祝日、開催を希望します。
- 今後、イベントや講演会などではできるだけ日曜の開催を検討いたします。



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 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 南国市岡豊町小蓮
| 高知大学内 朝倉分室 | 〒780-8520 高知市曙町2丁目5-1



こたえ
Answer



ゴールデンウィークが始まったばかりの4月28日(土)、去年も好評だったスポーツフェスタを開催しました。ご家族全員で参加されている方も多く、大人も一緒に楽しみました。

チャンバラ合戦は今回が初めてのコーナー。チーム対抗の戦いに子どもたちは大興奮。くやし涙を目に浮かべて再度勝負に挑むお子さんなんて、子どもの強さと成長を感じました。講師の鈴木先生にお聞きしたところ、運動神経の構築には子どもの頃に体を動かして遊ぶことがとても大事だそうです。ここにご紹介している、「新聞紙一枚で簡単にできる運動」は、お家で遊びながら手軽にできるので、ぜひ皆さんも挑戦してみてください。



ボールひとつで全身を鍛えるいろいろな運動ができます。新聞紙なので、小さいお子さんでも安全ですね。

新聞を使った運動遊び

- 「使うもの：新聞紙二枚」
- ①開いた新聞を上から落としてもらう。パンチやキックで新聞を落ちないように上へ飛ばす。新聞を床へ落とさないよう、できるかぎり続ける。
 - ②片手だけで新聞を丸めてボールを作る。(結構ムスカシ！) 上へ投げてキャッチ！回ってキャッチ！座った状態から投げて、立ちあがってキャッチ！
 - ③お家の人に腕で輪を作ってもらい、的にする。離れたところからボールを的へ入れる。

参加者感想

- 初めて参加しました。ぜひまた参加したいくらい楽しかったです。
- 体を動かすイベントをまた期待しています！
- 3歳の娘に戦は向いていなかったです…

【スタッフより】年齢を分けるなど、内容を検討する際の参考とさせていただきます。



report

スポーツフェスタ

- 開催DATA**
- ▶開催日時
2018年4月28日(土)
 - ▶時間
午前の部/10:00～11:30
午後の部/14:00～15:30
 - ▶会場
南国市スポーツセンター
 - ▶参加者数
親子あわせて202名
 - ▶講師・監修
スポーツMAX
(代表・鈴木秀司さん)
 - ▶内容
3種類の運動
かけっこ教室・親子でボール運動教室・チャンバラ合戦(IKUSA)



イベント・キャンペーン情報

EVENT

幡多でもやります！『スポーツフェスタin幡多』

春の開催も大好評だったスポーツフェスタを、今年初めて幡多地区で開催します。スポーツの秋！みんなでからだを動かして楽しみましょう♪

ハガキ申込
参加者
募集！



- 開催日／2018年11月18日(日)
14:00～15:30
- 場 所／【黒潮町】
高知県立土佐西南
大規模公園 体育館
- 対 象／エコチル調査の
参加者とそのご家族
- 定 員／130人
(申し込み多数の場合は抽選とさせていただきます)
- 参加料／無料
- 内 容／MAXライダー
トランポリン
(体幹レッスン)等

申込締切
9月28日(金) 必着



★お申し込みは、官製はがき(62円)に住所・氏名(エコチル参加のお子さんと保護者のお名前)・電話番号・人数(大人〇名、子ども〇名)をご記入の上、下記までご郵送ください。

〒783-8505 南国市岡豊町小蓮
エコチル調査 高知ユニットセンター
「スポーツフェスタin幡多」行

※詳しくは「こうちエコチル」ホームページの
お知らせ・イベント情報でご確認ください。



EVENT

参加者限定イベント「ちよるるんクラブ」 第5弾 ハロウィン列車でGO！ ～英語であそぼう～

ホームページにて
参加者
募集！



土佐くろしお鉄道「ハロウィン列車」に乗って楽しく英語であそぼう！

- 開催日
2018年10月28日(日)
- 場所・時間 ※各回片道のみ乗車
イベント所要時間：約1時間半予定
- ①中村駅発～宿毛駅下車
(13:00～14:30宿毛駅解散)
- ②宿毛駅発～中村駅下車
(15:00～16:30中村駅解散)
- 対 象
エコチル調査の参加者とそのご家族
- 定 員
①②各35名：先着順
(1家族につき、大人1名+子ども2名まで)
- 参加費
無料(※各回片道のみ)

お申し込み

お申し込み開始は、
8月27日(月)10時。



「こうちエコチル調査」ホームページのちよるるんクラブに掲載されている必要事項を入力の上、infoメールでお申し込みください。

INFORMATION

小学1年生のお子さんへ この秋 ～学年単位の質問票が始まります～

- 質問票は年に2回
- ① お誕生月にお届けする質問票(これまで同様)
 - ② 学年単位の質問票(毎年秋頃に発送)

※お誕生日が秋頃のお子さんの場合は、上記の2つの質問票が同時期に届きますのでご注意ください。

7歳以降の質問票をお送りする時期が変更になります。お誕生日から半年後の質問票はなくなり、学年単位の質問票を毎年秋頃にお送りします。

※学年単位の質問票では、小学校で測定した身長と体重を回答していただけます。測定記録をメモや写真で保存しておいてください。

追加調査へのご協力をお願い

こうちエコチル調査ではこれまでに、高知ユニットセンター独自でアンケートによる2つの追加調査「小児睡眠時無呼吸症と情緒・知的面に関する研究」と「社会性発達に関する追加調査」を実施し、現在分析中です。今年度は新たな調査として、お子さまの摂食・食行動に関するアンケートを予定しています。半年に一度の質問票に加え、追加調査へのご協力も引き続きよろしくお願いいたします。

質問票返却をお願い

こうちエコチル調査からおねがい

- ★質問票は「鮮度がいのち」です！質問票はお手元に届いてから、できるだけ6か月以内にご返却ください。
- ★質問票のお子さまの身長・体重・測定日はとても大事な内容です。記入抜かりのないようお願いいたします。

子どもたちが安心して健やかに暮らせる未来のために、ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

～エコチルママの工夫～
壁にかわいい身長計を貼って身長を測ったり、カレンダーにメモをしたり工夫しています♪



CAMPAIGN

大好評 ゴー 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。



りゅうと君とお姉ちゃんのおちゃんの仲良し姉弟

刺しゅうがきいて、なったよ～♪



SIZE: W34×H80cm

クチコミ 高知おでかけ スポット

子どもも大人も楽しめる 「オーテピア」

7月24日、高知市追手筋に複合施設「オーテピア」がオープンしました。
中四国最大級の「オーテピア高知図書館」、多彩なバリアフリー図書がそろった「オーテピア高知声と点字の図書館」、科学を楽しめる「高知みらい科学館」の3館で構成。さあ、家族みんなで、「オーテピア」に行きましょう！

1 オーテピア高知図書館

高知県立図書館と高知市民図書館本館が共同で運営する「オーテピア高知図書館」。全国でも有数の大型図書館で、収蔵能力は約205万冊を誇ります。2階にはたくさんの絵本や児童書をそろえた「子どもコーナー」があります。

司書が調べものをお手伝いしてくれるレファレンス・サービスにも注目。「こんな絵本を読みたい」などと相談すると、希望に沿ったものを選んでくれます。本の世界がぐっと広がりそうですね！



小さな子どもさんを連れて来て、一緒に楽しめる図書館です。毎週土曜日には「おはなし会」を開催していますよ。

児童サービス担当・司書 依光 夏実さん

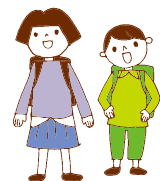
スタッフ注目 POINT

授乳やおむつ替えができる「ベビールーム」は、バビも利用できますよ。ほかにも「こども用トイレ」や、子ども目線の低い書架など、子ども連れにうれしい配慮がされています。



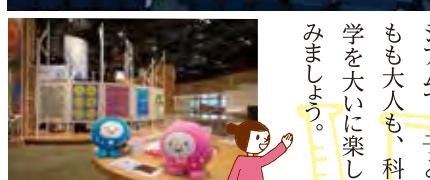
2 オーテピア 高知声と点字の図書館

視覚障害や学習障害、高齢・病气などで字が読みにくい、寝たきりや手指に障害があり本が持てないなど活字図書での読書が難しい人の図書館です。「録音図書」（声の本）、「点字図書」、パソコンやタブレット等で読む「マルチメディアデジ書」（声と文字と画像の本）などのバリアフリー図書で読書をサポートします。



3 高知みらい科学館

子どもといっしょに楽しめる施設が「高知みらい科学館」。注目の1つがプラネタリウムで、800万個もの星を再現した美しい夜空が見られます。専門の解説員による丁寧でわかりやすい生解説で、オリジナルの番組を楽しめます。解説員や季節によって違った話が聞けるのでリピーターになるのもいいですね。



週末などに行われる「サイエンスショー」「ミニかがく教室」も要チェック。科学の不思議やおもしろさに、子どもも大人も知的好奇心を刺激されるはず。見て、触れて感じて、作って、学び遊ぶ個性的なミュージアムで、子どもも大人も、科学を大いに楽しみましょう。

利用の案内

オーテピア高知図書館
【開館時間】火～金曜 9時～20時
土曜・日曜・祝日 9時～18時
（7・8月の土曜は20時まで）
【休館日】月曜（祝日の場合は開館）
12/29～1/4
【プラネタリウム観覧料】大人 500円、高校生 300円、小・中学生 100円、未就学児無料

高知みらい科学館
【開館時間】9時～18時（金曜と7・8月の土曜は20時まで）
【休館日】月曜（祝日の場合は開館）、12/29～1/4
【プラネタリウム観覧料】大人 500円、高校生 300円、小・中学生 100円、未就学児無料

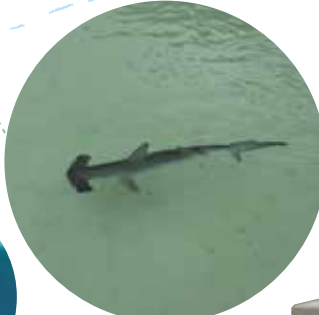
■オーテピア利用者専用駐車場
100台（有料）
施設利用者最初の1時間（400円）まで無料。同じ利用割引が適用となる民間駐車場については、オーテピアのホームページ参照。

ホームページ → <https://ottepia.kochi.jp>



むろと廃校水族館

12年前に廃校となった小学校が、子どもたちの笑顔が戻ってくるようにと「むろと廃校水族館」に生まれ変わりました。校舎内には水槽、屋外には25メートルプールを利用した大水槽が設置され、地元室戸の魚や全国的にも珍しい「クロウミガメ」を間近に見ることができます。手洗い場は、ナマコやヒトデに触れることができるタッチプール。子どもにも大人にも人気です。小学校の雰囲気が残る水族館、大人が子どもに戻って楽しめる場所です。



TEL 0887-22-0815
（OH!廃校!）
室戸市室戸岬町533-2
（高知市中心部から車で約2時間）
【登校～下校時間】
4月～9月 9:00～18:00
10月～3月 9:00～17:00
【入館料】
大人600円、子ども300円
*駐車場30台 バス2台



子どもたちは自分の好きなことを見つけて楽しんでいます。水槽をずっと眺めたり、楽しみ方は子どもによってさまざま。ご家族でぜひ楽しんでください。

ウミガメの研究者でもある 若月館長

山みず木

宿泊棟のほか、キャンプサイトやグランピングサイトもあり、四万十の自然の中で自由な時間を過ごすことができます。施設内にある「初日の出」からは、日の出が綺麗に見え、太平洋の見えるらしも最高です。カフェに併設されたテラス席からは太平洋を眺めながら、施設内のオーガニックファームで採れた食材を使ったランチを楽しむことができます。カフェや温泉は日帰り利用もOK、絶景を眺めながらリフレッシュを。



山みず木に滞在して健康になってもらえることを目指しています。

代表 橋田さん

TEL 0880-31-9160 四万十市名鹿432-10
【カフェ営業】
土日のみ11:00～オーダーストップ14:30
【日帰り温泉営業】
金・土・日12:00～最終受付18:30



土佐市新居緑地公園

土佐市新居地区にある「新居緑地公園」が6月6日にリニューアルオープンしました。

土佐市のゆるキャラ「とさごん」を取り入れた複合遊具や県内最大級のふわふわドームなどの大型遊具が設置されています。今年度中には、子育て世代に配慮したトイレと授乳室も完成予定です。

黒潮ラインを挟んで目の前には、仁淀川、新居海岸や新居地区観光交流施設「南風（まぜ）」などもあるので、砂浜や水辺で遊んだり、土佐市直販所でお買い物を楽しんだりできます。



土佐市新居38-1（高知市中心部から車で約20分）
【開園時間】9:00～17:00
※毎週水曜日は、施設メンテナンスのため閉園
駐車場 約40台 仮設トイレ4つ（1つは車椅子対応）



土佐市マスコットキャラクター とさごん お竜

フッ素入り歯みがき剤の使用や、フッ素塗布、フッ素洗口を行ってむし歯を予防しよう！

■むし歯の原因と その対策

むし歯は「細菌」「歯の質」「食生活」の要因が重なり、細菌が糖質を元に作り出す酸が歯を溶かすことで発生します。その予防のためには、歯磨きに加え、フッ素が有効と言われています。

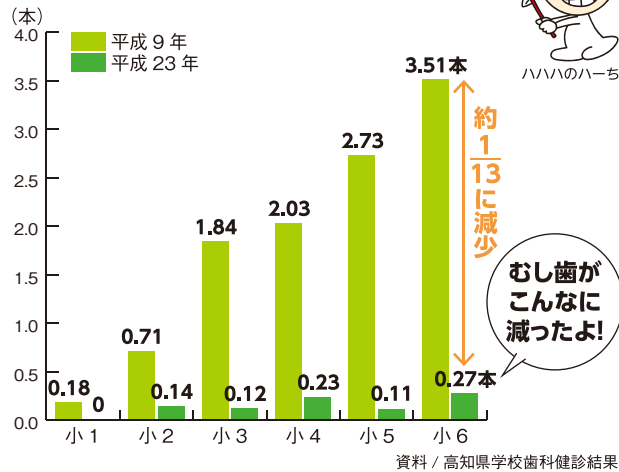
■フッ素洗口実施による 「永久歯のむし歯の減少」

県内で最初にフッ素化物洗口を開始し、現在も継続して取り組んでいる旧中土佐町の小学校では、6年生の永久歯むし歯が平成23年には開始当初の平成9年より約1/13に減少しました。



歯をまもる君

中土佐町全小学校の一人あたりの 永久歯むし歯本数の変化



お問い合わせ先 高知県健康政策部健康長寿政策課
TEL：088-823-9675

2週間後の お知らせハガキが始まりました

4月から皆さまに、質問票発送の2週間後に、ちよるん型抜きハガキをお送りしております。
※質問票を送り返していただいた後、行き違いで届く場合がございます。ご了承ください。



高知新聞対談記事のお知らせ

3月26日(月)高知新聞に、エコチル調査対談記事が掲載されました。エコチル調査の参加者さん3名と高知ユニットセンター長、0歳の男の子のママである小児科の先生との対談です。エコチル調査に参加して感じたことや、調査から分かってきたこと、これからのエコチル調査についてなど語っていただきました。



こちらからも、ご覧いただけます。



(スタッフ M)

いただいたご意見の中には「頑張ってください!」「応援してます」など励ましのお言葉も♪とても嬉しくてスタッフ一同笑顔になりました。これから頑張りますヨ! 今回のクチコミコーナーは、「おでかけスポット」を特集しました。体調管理と事故にはくれぐれも気をつけて、思い出をたくさん作ってくださいね。

子育て講演会

濱川先生のおはなし

2018年2月4日(日)に高知大学朝倉キャンパス内で、こうちエコチル調査子育て講演会「ドキドキワクワク初めての小学校」を開催しました。

講師には『高知県スクールカウンセラースーパーバイザー』の濱川博子先生を迎え、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についてお話を聞かせていただきました。

「はじめての小学校、子どもはどんな気持ち?」

4月に入学、5月まではみんな頑張ります。春に、たくさん頑張つて、6〜7月頃はなんとなく元気がなくなる子が出てきます。梅雨になり低気圧の影響もあるでしょう。初めての大きな



小学校入学してからの
子どもの気持ちの変化

プールにも驚くかもしれませんが、そこからまた少しずつ気持ちが上がリ、季節は秋に。秋は運動会や発表会、楽しいことがたくさんありますが、頑張つて疲れる子も。この時期は先生も忙しく、それ子どもたちも感じ取ります。そして、冬は、クリスマスやお正月の楽しい行事があり、3学期になると気持ちも体も落ち着いてきます。
初めての小学校に子どもの気持ちは大忙し。2年生になると、子どもも学校の流れが分かってくるが、あらかじめお子さんの気持ちの変化が分かっていると、お父さんやお母さんも小学校入学の心構えができますね。

おかげさまで81名のご参加をいただき、たくさんのご感想が寄せられました。濱川先生が皆さんの質問に答えてくださったので、ご紹介します。

【質問】子どもが疲れているかを、どのように見極めるといいですか?
【濱川】疲れてきたらいろいろなSOSサインが出てきます。例えば、

【体】熱、頭痛、腹痛、風邪などの身体症状

【心】元気がなくグッタリした感じ、イライラ、不安感

【ことば】口数が減る、

【行動】乱暴な物言いになるなどいつものようにススツと動けない、人や物にあたるといつも通りしない、やたら動く、食欲がなくなったり増えたりなど

毎日一緒に暮らしていて、「あれ?」「え?」と何か感じたら、優しく、温かく接してあげるといいですね。

【質問】おすすめの育児の本について教えてください。

【濱川】育児の本を選ぶときのヒントをお答えします。書店で本



を手にとって開いてみて、絵やイラスト、図があり、「読みやすいかな」と感じる本がその人にとって良いだろうと思います。「読みやすい!読んでみたい!!」と最初に感じるかどうか大切です。

◎感想

●子どものことを考えての行動も、まずは自分の気持ちの持ちようかなと思いました。「笑顔は伝染する!」ですね!

●子どもの心のストレスを事前に知っておくことはとても大事だと思った。子どもが不安になったとき大らかに受け止めていこうと思いました。帰ってたくさん抱きしめようと思います。

●時には甘やかしながら、息抜きをさせながら、認めてあげながら、その子に合ったペースで育てていけたらと思いました。少し気持ちが楽になりました。



うみのどうぶつさがし

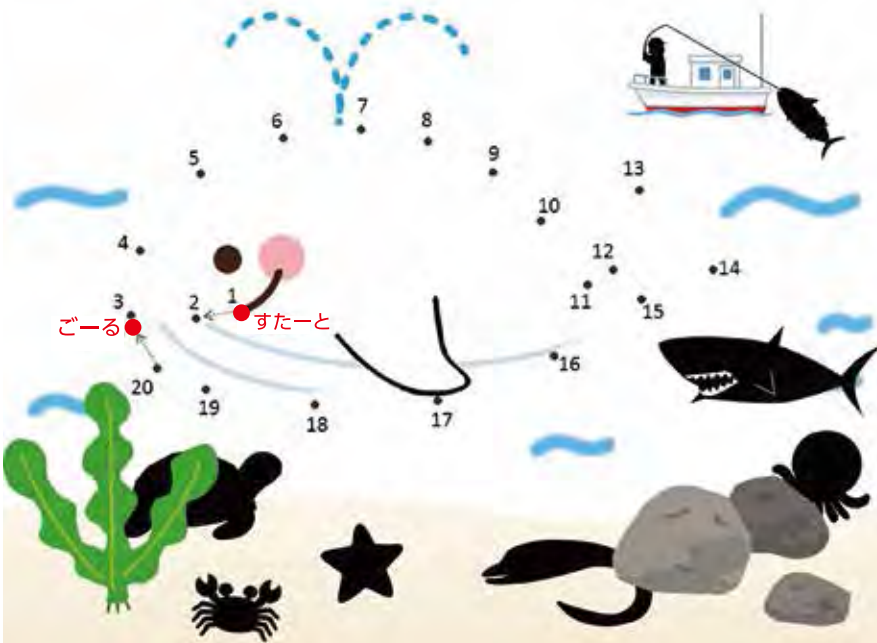
こうちのうみのどうぶつが、かくれているよ。どんなどうぶつか、わかるかな?

おうちの人と
いっしょに
さがして
みてね

1 すたーとからごーるまで、すうじのじゅんばんに、せんでつないでみてね。

2 かげになっているどうぶつをさがしてね。ぜんぶで7ひきいるよ。

こたえはさいごのページにあるよ!



春のスポーツフェスタには、たくさんのご参加ありがとうございました。親子でスポーツを楽しむお子さんの成長に感動し、私も一緒にスポーツフェスタを楽しむことができました。11月には幡多地区でも、スポーツフェスタを開催する予定です。ぜひ遊びにいらして下さいね! また3月にはハガキアンケートへのご協力ありがとうございました。沢山