

support 育児で孤立しがちな母親 社会とつながる手助けを

赤ちゃんと直接触れ合うことで
命の偉大さや生まれてきたことの奇跡
親への感謝を感じてほしい



「赤ちゃん先生プロジェクト」阪神北校代表 二岡美樹子さん

「私自身、子育てをしていて、孤独になることが多かったんです。人とのつながりが希薄になっていくと感じました。そんな時に『赤ちゃん先生プロジェクト』の話を聞いて。ぜひ参加して、川西市でも活動を広めたいと思いました」

そう話すのは、市民活動グループ「赤ちゃん先生プロジェクト」阪神北校代表の二岡美樹子さんです。

「赤ちゃん先生プロジェクト」では、0〜3歳児の赤ちゃんとその母親が教育機関や高齢者施設などを訪問し、赤ちゃんクラスを開講。昨年度から、市の市民協働事業補助金を活用し、小・中学校を中心に活動をしてい

ます。

「赤ちゃんと直接触れ合えるのが、このクラスの特徴なんです。ミルクをあげたり、おむつを替えたり、実際に育児を体験してもらいます」

赤ちゃんと触れ合いを通して、命の偉大さや生まれてきたことの奇跡を知ってほしいと二岡さんは話します。

「普段、赤ちゃんと接する機会はあまりないですね。



だから赤ちゃんクラスに参加することで、自分も親や周りから支えられながら育ってきただというのを感じてほしいと思います。そして、自分の命も他人の命も掛け替えのないものだということに気付くことで、自己肯定感を高めるきっかけにしてほしいですね」

赤ちゃん先生プロジェクトは、育児で孤立しがちな母親を、社会とつなげる手助けにもなっています。

「子育てをしながら、働くのはハードルが高いですね。でも、このプロジェクトは、子どもと一緒に活動できます。赤ちゃんと一緒に活動でき

さんも地域に出て仕事をするので、社会とつながるきっかけになる。子育て中であることがむしろメリットになる活動なんです」

今では全国に広がっている赤ちゃん先生プロジェクト。しかし、市内での認知度はまだまだ低いと二岡さんは話します。

「市民協働事業補助金に応募したのは、市民の皆さんに活動を知ってほしいと感じたことが大きいですね。赤ちゃん先生プロジェクトは、訪問先にも、子育て中の母親にもメリットが大きい活動。これからも活動の輪を広げていきたいと思っています」



紅白なます 旬の食材で正月料理の一品

おとな子どもも
食と育つ
健康づくり室
Tel (758) 4721

レシピ：市学校給食栄養担当者

- 材料（4人分）
- ダイコン …………… 300g
 - 金時ニンジン …………… 40g
 - 塩 …………… 1g
 - 酢 …………… 大さじ1
 - 砂糖（三温糖） …………… 小さじ1.5
- 熱量（1人分）：25kcal、塩分：0.3g

- 作り方
- ①ダイコンとニンジンは皮をむき、長さ5cmのせん切りにする。ボウルに入れ塩(分量外)をふり、軽くもんで約10分おく。しんなりしたら水でさっと洗い、水気をよく絞る。
 - ②ボウルに①のダイコンとニンジンを入れ、塩と酢、砂糖を加え、よく混ぜて味をなじませる。

ひとことメモ
縁起の良い色合いで、冬の旬の食材でもあることから、おせち料理にも用いられる紅白なます。酢には殺菌作用、ダイコンには消化を助ける酵素が含まれており、健康的な料理です。柿やユズ、魚介を加えてもおいしいです。

消費生活センターだより
消費生活センター
Tel (740) 1167

「光サービス」に関する相談が急増

「今より料金が安くなる」に飛びつかず 通信契約は慎重に

事例1 光サービスはそのまま、プロバイダを変更すると通信料金が安くなると電話がかかってきた。詳しい内容は書面を送ると言われた。後日、書面を見ると、プロバイダと光電話を申し込んだことになっていた。光サービスの契約先の業者も変更になっていて、2年間は解約できないと書いてあった。プロバイダの変更だけだと思っていたので、解約したい。(60歳代 男性)

事例2 スマートフォンを他社に乗り換えようと思っ店舗に行った。自宅の光サービスはそのまま、今ここでプロバイダ・電話・テレビを一緒に申し込むと、全部の通信料がすごく割安になると言われた。勧められるままに契約し、帰宅してから契約していたプロバイダに解約の電話をしたら、解約料3万円を支払うようにと言われた。思ったより高額な乗り換えになった。どうすればいいか (60歳代 男性)

NTT東西が光サービスの「卸売」を開始しました。この「卸売」の提供を受けて、携帯電話会社やプロバイダなどの業者が自社のサービスとセットで光サービスを販売できるようになりました。このサービスは従来の工事などを伴う光サービスへの乗り換えとは異なり、「転用」という簡易な手続きによりサービス乗り換えが可能になります。電話勧誘で「今より安くなる」と言われて契約したが「光サービスの契約がNTT東西から変更になってしまった」など思ってもみない契約だったという相談が多く寄せられています。通信に関する契約は複雑になってきています。契約は慎重にしましょう。困ったときは早めに消費生活センターへご相談ください。

人権啓発シリーズ
生きる
人権推進課
Tel (740) 1150

軽やかに楽しく歩いてみる

意識して自分を変えると 周りにも楽しい影響

皆さんは、自分が歩いている姿を、気にしたことはありませんか？ 私は、踊りの先生から「普段の立ち居振る舞いにも気を配ってね」と言われて以降、時折、街行くおとなの様子を観察しているのですが、特に1人で歩いている人の多くが、暗い表情で、楽しみなさそうな様子であることに愕然とします。そんな人も、子どもの時代には、きっと、うきうきと楽しく軽やかに歩いていたのではないのでしょうか。

社会に出て責任や負担が増え、歩き方に気を配る余裕はないよ、ということかもしれません。でも、ゆったりと気持ちよく歩いている人とすれ違って、何だか今日はいい日になりそう、なんて感じたことはありませんか。意識して自分を変えると、自分だけでなく、周りにも楽しい影響があると思います。街中の窓に映るご自身の姿を見て、これはいかん、と思われた方、今よりも少しだけ力を抜いて優しい表情で、歩いてみませんか。歩くとき足先が痛くなる、という方。上半身を少しだけ引き上げ気味に歩いてみてください。足の負担が減りますよ。かくいう私は、うつむいて歩く癖があることに最近気付く、足先ではなく、1mくらい先を眺めるような意識で歩くことを心掛けています。頭が柔らかく楽に持ち上がる気がします。

歩く、という、日々の何気ない動きも、少し意識すると、体や心のこわばりが減って、爽やかな効果が表れると思います。この新たな年の始まりのときに、ご自身の気持ちのいいやり方を見つけて、試してみてください。うれいす。

(弁護士・元川西市子どもの人権オンブズパーソン 勝井映子)
【人権標語入賞作品「おもいやり 互いにもてば 差別なし」一般の部】