

# 我が子のための行動が 自分や他の親子のために

親子英語サークル「Apple kids」代表  
増岡 由紀子さん



子どもの交流を増やすための  
サークルを立ち上げ

「最初は自分の子どもをよ  
りよい環境で育てたいという  
思いから始めました」

そう話すのは親子英語サー  
クル「Apple kids」代表の  
増岡由紀子さん。3歳以下の  
子どもと保護者向けの英語の  
曲に合わせて体を動かすリト  
ミックやハロウィンなどの季  
節のイベント、悩み相談の  
他、小学生向けの科学実験教  
室「ちびっこエジソン」も開  
催しています。

「長男の社会性を育むため  
に、色々な地域の人と交流で  
きる場が欲しかったんです。  
また屋内の広い場所で遊ばせ  
たいという思いもあり、市役  
所に相談しました」

サークルを立ち上げた方が  
場所を確保しやすいと助言さ  
れた増岡さん。子育て中の友  
人に声を掛け、活動を始める  
ことにしました。

「サークルの立ち上げは大  
変と分かっていたので悩みま  
した。でも市の職員さんの熱  
意に心を動かされ、子どもの  
ためにやってみることにした  
んです」

皆の成長と笑顔に  
支えられて続けた20年

当初は長男が大きくなった  
らサークルを卒業するつもり  
だったと増岡さん。20年間活  
動する中で、何度も気持ちの  
変化があったといいます。

「長男が2歳の時に長女が  
生まれ、活動を続けることに  
しました。2人が大きくなる  
と、幼い子と接する中で成長  
するわが子を見て、もう少し  
続けようと思いました。サー  
クルの立ち上げ当初はわが子  
のことで精いっぱいでした  
が、今は参加している親子の  
成長を見守ること、英語や  
実験を楽しんで取り組めるよ

うにサポートすることがやり  
がいです。元々学校で英語を  
教えていたので、皆に小さい  
頃から英語を好きになってほ  
しいという思いもあります」  
2年に0歳児向けの英語教  
室を始めた増岡さん。新しい  
ことをする時は、いつも誰か  
が力になってくれたので、何  
でも取りあえずやってみるそ  
うです。その姿勢は2人の子  
どもに受け継がれています。

「サークルで活動する私を  
見ているうちに、挑戦する姿  
勢が自然と身に付いたと言っ  
てくれたんです。本当にうれ  
しかったですね。これからも  
誰かのためになると信じて続  
けていこうと思っています」



## オクラとチキンのカレー炒め

スパイシーな旬野菜料理で夏バテ予防

**memo** 夏が旬のオクラはβカロテンやビタミンB1・Cが豊富。暑さで食欲が落ちた時にぴったりな食材です。また、オクラに含まれる食物繊維は整腸作用の他、コレステロールを下げるなどの働きがあり、生活習慣病対策にもおすすめです。

おとな子どもも  
食と育つ  
保健センター  
☎ 072 (758) 4721

レシピ 川西・猪名川地域活動栄養士協議会

- 材料 2人分  
タマネギ ..... 1/4個  
ショウガ ..... 1片  
オクラ ..... 10本  
鶏胸肉 ..... 1枚 (約300g)  
サラダ油 ..... 小さじ2  
【調味料】カレー粉 (大さじ1)、しょうゆ (小さじ2/3)、  
塩 (小さじ1/4)、こしょう (適量)  
熱量 (おとな1人分) : 270kcal、塩分 : 1.2g

- 作り方  
①タマネギは1cm角に切り、ショウガはみじん切りにする。  
②オクラはヘタとガクをむき、2cmの長さに切る。鶏胸肉は1.5cm角に切り、塩・こしょうを少々(分量外)もみ込み下味を付けておく。  
③フライパンにサラダ油を熱し、①を中火で炒める。タマネギが透き通ってきたら、②を加え、3~4分炒め合わせる。  
④調味料で味付けして仕上げる。

生きる  
人権推進課  
☎ 072 (740) 1150

## コロナ禍の困難を乗り越えるために

周囲の人との距離感が変わるコロナ禍  
心のぬくもりを感じ合える関わりが必要

昨年から続く新型コロナウイルス感染症のまん延により、我々の日常も大きく変化したように思います。マスク着用や手洗い、うがいは当たり前。三密を避けるためのソーシャルディスタンスなどを心掛けて生活されていると思います。感染の広がりを防ぐためには、どれも必要なことです。

緊急事態宣言も、人と人が近づくことによる飛沫感染を減らすためのものです。このように「非接触」が求められる世の中で、不安感や閉塞感がじわじわと押し寄せてきていると感じる人が増えています。私も日々の診療で患者さんを診ながらそれを感じています。

一方、「おうち時間」が増えたことで家族という時間が長くなり、今まで見えなかった家族とのギクシャクした関係について相談される人も多くなったように思います。

ママ友とのお付き合いや上司との関係、学生同士の友だち関係など、他人とどのような距離感がつなげれば良いのかは、多くの人にとって悩みの種です。しかし、それは人が人との関わりを求めているからこそ生じる悩みなのです。

このコロナ禍での日常であるからこそ、人々がつながりを感じて、この大変さを一緒に乗り越えていく気持ちを共有することが必要です。

しかしながら、それぞれの家族や地域、学校、職場といったコミュニティ内、あるいは社会全体で、不安をおおような関係になってしまっていないでしょうか。

心のぬくもりを感じ合える関わり大切さを、今一度考えてみませんか。

(わたなべメンタルクリニック院長 渡邊 純)

消費生活センターだより  
消費生活センター  
☎ 072 (740) 1167

## 子どものオンラインゲーム課金

知らない間に子どもが高額課金  
クレジットカードの管理はしっかりと

**事例1** クレジットカードの請求書に覚えのない8万円の請求があり、小学生の娘がゲーム課金をしていたことが分かった。実際にお金がかかると思っていなかったようだ。私のスマートフォンで、無料のオンラインゲームをしていることは知っていた。スマートフォンにクレジットカードナンバーを登録していたため、娘は簡単に課金できたと思う。(40歳代女性)

**事例2** 大学生の娘の学費を支払うため、銀行口座に120万円を準備していた。しばらくして通帳に記帳すると、短期間で全額が引き落とされていた。驚いて家族にこの話をしたら、中学生の息子が私のデビットカード(※)で、電子くじ「ガチャ」に課金をしていたことが分かった。業者に返金を申し出たが、返金はできないと言われた。(50歳代男性)  
※決済と同時に銀行口座から引き落とされるカード

子どものゲーム課金が問題になっています。スマートフォンやゲーム機でオンラインゲームを楽しんでいる間に、無料でできる範囲を超えて、有料のアイテムやキャラクターが欲しくなります。アイテムが当たる電子くじ「ガチャ」が人気ですが、当たるまで躍起になり、くじを引き続けることで高額課金に陥ってしまいます。

クレジットカードやパスワードを管理し、スマートフォンに利用制限をかけるなど、未然に防ぐための対策をしましょう。また、日頃から請求明細をチェックし、親子でゲームの遊び方について話し合うことも大切です。

市政情報  
求人・募集  
中央図書館  
セミナー  
催し  
カレンダー  
健康  
相談の案内  
高齢者  
福祉  
子育て  
コラム  
ニュース