

# 子育て親育ち講座 60回

「早寝早起き朝ごはん」



文部科学省の調査によると、子どものいる男性の50%以上は平日に子どもとコミュニケーションをとる時間が30分以下という状況です。

お子さんの基本的な生活習慣づくりには、家庭でのコミュニケーションが大切です。まずは「早寝早起き朝ごはん」について、親子でできることから始めてみませんか？

朝食を食べることは、子どもにとっても、大人にとっても、大切なことです。また毎朝食事を摂る子どもほど学力調査の得点が高い傾向にあります。朝食でブドウ糖をはじめとするさまざまな栄養素を補給し、よく噛んで食べることで脳や消化器官を目覚めさせ、午前中からしっかり活動できる状態をつくることができます。

また、「早寝早起き朝ごはん」とあわせて、家族みんなで何か取り組んでみませんか？「おはよう」「いってきます」「おやすみなさい」など、きちんと挨拶することや、家事の分担を決めてお手伝いすること、テレビやゲームの時間を決めるなど、親子で話し合って家庭でのルールづくりをしてもいいですね。

家族みんなで食事をする日を決めたり、親子で一緒に読書を楽しんだりして、親子のコミュニケーションを深めましょう。

参考：文部科学省 できることから はじめよう 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会より

問合せ 保育幼稚園課 指導振興係  
TEL 69-2181 FAX 69-2298

## 甲賀消防 ニュース



3月1日(木)～7日(水)まで  
平成30年春の火災予防運動を実施します  
～この運動を機会に家庭内DIGを实践してみましょう～

“家庭内DIG”とは、大規模地震が起きた時、自宅で命を落とさない・ケガをしないようにするためにどのような準備をしておけば良いか、などをテーマとして、家族と話し合いながら自宅の平面図に危険箇所などを書き込み、家族みんなで地震時の対応策や地震発生後の生活について考えてもらうことを目的とした図上訓練です。



▲家庭内DIGリーフレット

消防本部・消防署では、家庭内DIGを多くの市民の皆さんに実施してもらうことが、地域の防災力向上につながると考えています。

家庭内DIGの詳細は、最寄りの消防署や消防本部にお問い合わせください。

甲賀消防管内における各種災害の発生件数

	火災	救急	救助	その他
甲賀市	3件	370件	8件	17件
前年比	+3件	-9件	+1件	-2件

(平成30年1月末現在)

問合せ 甲賀広域行政組合 消防本部 通信指令課  
TEL 62-0119 FAX 62-3666  
Eメール fd-tsushin@koka-koiki.jp  
組合ホームページ：http://www.koka-koiki.jp

## みんなの交通安全 (甲賀警察署)



### 子どもと高齢者の交通事故防止

春になると、新しく幼稚園や保育園、小学校に通う子どもたちを見かけたり、高齢者の方の外出の機会も増えたりします。

ドライバーの皆さんは、子どもや高齢者を見かけたら道路に出てくるかもしれないと考え、危険を予測して安全運転に努めましょう。

また、親や周囲の大人が子どもに正しい交通ルールを教え、悲惨な事故を防ぎましょう。高齢者の方は無理をせず、確実な安全確認をすることで交通事故に遭わないように注意しましょう。



### 市内における交通(人身)事故発生状況

	本年	前年	増減数	1月中
発生件数	20件	23件	+3件	20件
死者数	0人	0人	0人	0人
負傷者数	23人	24人	-1人	23人

(平成30年1月末現在)

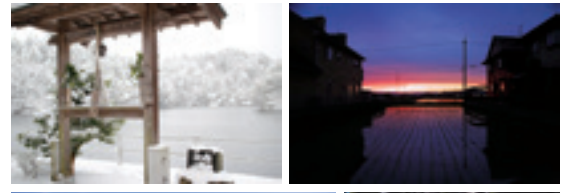
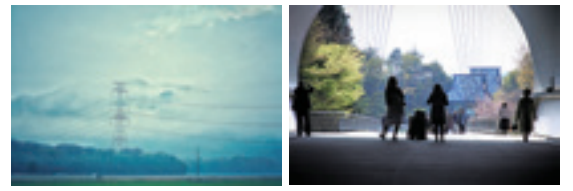
問合せ 生活環境課 防犯交通対策係  
TEL 69-2143 FAX 63-4582

# まちかど 特派員のページ



こうかまちかど特派員

うへだ たかし  
植田 孝志



▲上から水口神社の祭、水口・宇川もやがかかる山々、ミホミュージアムのトンネル、水口・大池寺の雪、水口・南林口の夕景、水口・宇田の水田、水口・柏木神社の森、甲賀・大原市場商店街、水口囃子、陶芸の森の俯瞰、水口・名坂風致公園

参考1：ローカルフォトアカデミーに参加してきました。  
http://kokaindex.sub.jp/archives/643  
facebookグループ 甲賀まち歩きカメラ写真部  
https://www.facebook.com/groups/kokamachicamera/  
地元で撮る、楽しむ、発信する 甲賀でまち歩き写真(記事の補足)  
http://kokaindex.sub.jp/archives/2061

写真が地方を元気にする「ローカルフォト」というムーブメント。身近な街の風景が新たな観光資源になるかもしれません。ローカルフォトの魅力とともに市内のまち歩き写真を紹介します。

**地元甲賀で写真を撮る、楽しむ、発信する**

ここ数年インスタやスマホが人気で写真が盛り上がりつつありますね。私も写真を始め始めた頃はよく京都へ撮影しに行きました。写真好きの友達とぶらぶら撮り歩いていただけなのですが、みんなで行く撮影会は楽しく、そこで撮れる写真は何気ない日常の場面でありながら魅力にあふれてました。

10数年経って、これを地元甲賀市でもできないか？と考えていたところ出会ったのが「ローカルフォト」です。(参考1)

**ローカルフォトという 地方発の試み**

「ローカルフォト」とは、地方に暮らす人が身近な風景を写真に撮ることで観光写真にはない地方の魅力を発信できる、さらに写真をSNSで発信し、見た人に行ってみよう！と思わせることで、地域おこしにつなげようという写真と観光をミックスした試みです。(参考1)

**イイネで気づく 街の魅力があるのかも**

市内にはたくさんの観光資源がありますが、そうでなくても街や人の朝の風景、消えゆく景色などそこに住んでいる人ならではの写真が撮れるはず。撮った写真はよく観察して愛着を深めてください。対象をじっくり見ることが、新しい発見や見過ごしていた魅力・価値に気づく機会になります。そして、ぜひブログやSNSに投稿してください。訓練は必要かもしれませんが、そうやって撮った写真はプロが撮った観光写真とは違った魅力があるはず。



▲まち歩き参考になる市内観光マップ