

# スクラム作戦（高梁市要支援児連携支援体制）通信

## ～ 各関係機関の紹介⑤ ～



岡山県備北保健所備北保健課 (落合町近似的 286-1 ☎21) 2 8 3 5 担当：地域保健係

「言葉が遅い」「発音が不自由」「視線が合いにくい」「落ち着きがない」「強い偏食」など乳幼児の発育・発達、子どもへの対応で心配なことはありませんか。

備北保健所は、毎月1回「子どもの心とからだの総合相談」を実施しています。発達検査で子どもの得意・苦手なことを客観的に確認したり、小児科医師、心理士、歯科医師、歯科衛生士、管理栄養士、保健師が子どもが生活しやすくなるよう一緒に考えています。医療機関や療育機関をご紹介しますこともあります。予約は、市役所の保健師にお申し込みください。



また、乳幼児期から社会にでるまで適切な支援が関係者や関係機関の間で、統一的・継続的にできていくように「わたしの成長の記録『すてっぴ』」を配布しています。この「すてっぴ」は、保護者が子どもについての相談・支援内容や成長での気づき・より良い関わり方等を書き留め、就学、進級、就労などで一貫した支援を受けられるように活用するためのノートです。その他にも、子どもの力を引き出すために家庭でできる工夫や、関係医療機関・療育機関一覧のある「子育て応援リーフレット」等を配布しています。

今、子どもの発育で気になることは、発達段階上のもので成長するにつれ気にならなくなる場合もありますが、発達障害であり、適切な関わり方が必要な場合もあります。気になることがあれば、ぜひ相談してください。

### 発達障害のある子どもの子育てポイント

#### ～ わかりやすい指示⑤ スモールステップを心掛けよう 編 ～

スモールステップとは、ちょっぴり頑張ればできそうなことを目標にするやり方のことです。発達障害のある子どもは、失敗することが多くなると、自己肯定感が低下し、人や活動に対する拒否的な態度が増えます。そのことが積み重なると、不登校、非行、暴力行為等の、深刻な二次的障害を発症してしまうこともあります。ですから、日常生活の中で成功経験が積み重なるように、目標設定や活動内容について、課題を細かく分けて一つずつクリアできるように手助けしていくことが重要です。

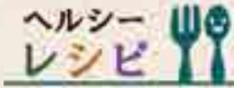


たかはし発達障害者支援センター 佐分利尚孝

■問い合わせ 子ども課子ども支援係 ☎21) 0 2 8 8



### ふっくらカレーであつたまろ♪ 蒸しカレーの辛味酢じょうゆかけ



煮る、焼く、揚げるもいいけど、蒸したお魚はふっくら。ピリ辛のたれが、あっさりしたカレーにぴったりです。

カレーは、低脂肪・高タンパク質でヘルシーな魚です。タウリンが豊富に含まれており、動脈硬化予防や血圧の正常化、コレステロール値の低下、血糖値の上昇抑制などに効果があります。皮やひれの部分には、コラーゲンもたっぷり！野菜と組み合わせるとさらに吸収がよくなります。

レシピ提供：市栄養改善協議会連合会 津川支部

#### <材料> (4人分)

- カレー …… 4切れ (1切れ80g)
- 酒 …… 大さじ6
- こしょう …… 少々
- 塩わかめ …… 40g
- ブロッコリー …… 40g
- シメジ …… 1パック
- 白ネギ …… 30cm
- 赤トウガラシ …… 1本
- サラダ油 …… 大さじ1と1/2
- しょうゆ …… 大さじ1と1/2
- 酢 …… 大さじ1

#### <作り方>

- ① 塩わかめは、水でもどして食べやすい大きさに切る。シメジは石づきを落としてほぐしておく。
- ② ブロッコリーはさっとゆでておく。
- ③ カレーのうろこを取って洗い、水気を拭く。味をしみ込みやすくするために表に切り目を入れ、皿にのせて酒とこしょうをふる。カレーの横に①を添える。
- ④ 蒸気上がった蒸し器に③の皿を入れ、強火で約10分蒸す。
- ⑤ 辛味酢じょうゆをつくる。白ネギはみじん切り、赤トウガラシは種を取り小口切りにして油で炒め、香りがたったらしょうゆと酢を加えて煮立てる。
- ⑥ ④のカレーに⑤の辛味酢じょうゆをかけ、②のブロッコリーを彩りよく付け合わせに加える。(ブロッコリーも①と一緒に蒸しても良い)

1人分の栄養価 エネルギー 143kcal たんぱく質 17.9g 脂質 5.9g 食塩 1.4g

※このレシピは、行政チャンネル、市ホームページでも紹介します。

# 図書館だより



## 高梁中央図書館

(☎22)2912

開館時間 9:00～17:00 休館日 12/29日(日)～3日(金)、6日(月)、9日(木)、13日(月・祝)、14日(火)、20日(月)、27日(月)

### 今月のおすすめ



**一般書**  
**スズメ**  
つかず・はなれず・二千年  
三上 修/著  
岩波書店

「ザ・普通の鳥」スズメ。しかし、その生態には謎がいっぱい。人がいないと生きていけない？数百キロも移動？減りゆく小さな隣人を愛おしみながら、その意外なかわいらしくもミステリアスな素顔に急接近！



**児童書**  
**おふろのくまちゃん**  
シャリー・パレント/文  
デイヴィッド・ウォーカー/絵  
福本 友美子/訳  
岩崎書店

お湯、せっけん、タオル。さあ、お風呂の時間。くまちゃんたちは、お風呂に入るのを嫌がって…。ちゃいにくまちゃんは、どうするのかな？楽しいおふろの絵本。

### ちいさいこのへや 図書館2階 14:30から

小学校低学年までが対象で参加無料。親子での参加も歓迎です。

4日(土)	きりがみあそび「色紙ミニだこ」
11日(土)	おりがみあそび「ふきごま」 おはなし会 (ボランティアグループ「おはなしたまてぼこ」)
18日(土)	ビデオ「てぶくろを買いに」
25日(土)	かみしばい「くいしんぼうのおしょうさん」

### 移動図書館

16日(木)	西山コミュニティハウス前 11:00～11:30 黒鳥ふれあい会館前 13:15～13:45 川上児童館前 14:15～15:15
17日(金)	玉川地域市民センター前 11:00～11:30 落合地域市民センター前 13:00～14:00 中国電力社宅前 14:30～15:00 松原地域市民センター前 15:30～16:00
21日(火)	有漢農業構造改善センター前 14:30～15:00 有漢生涯学習センター前 15:10～15:30 落合雇用促進住宅高梁宿舎前 16:20～16:50
24日(金)	巨瀬地域市民センター前 10:30～11:00 中井地域市民センター前 13:00～13:30 宇治地域市民センター前 14:30～15:00 落合中二公会堂前 16:00～16:30
28日(火)	津川地域市民センター前 11:00～11:30 高倉地域市民センター前 13:00～13:30 川面地域市民センター前 14:00～14:30

## 成羽図書館

(☎42)2589

開館時間 9:00～17:00 休館日 毎週月曜日 12/29日(日)～3日(金)

### 今月のおすすめ



**一般書**  
**幕末志士の死亡診断書**  
酒井 シツ/監修  
幕末☆保健委員会/著  
イクスナレッジ

坂本竜馬はADHD、西郷隆盛は陰嚢肥大、大久保利通は円形脱毛症…。幕末から明治期にかけての史料を元に、倒幕派＆新政府要人、幕府側要人、皇室・朝廷の人々らの死因と持病を、現代医学で解き明かす。

### えほんのよみきかせ 10:00から

小学生までが対象で参加無料。

11日(土)	小型絵本「おせちいつかのおしょうがつ」、「いたいのいたいのとんでゆけ」ほか「こまつくり」も行います。 (ボランティアグループ「うぐいす」)
--------	--

### 移動図書館「うぐいす号」

14日(火)	老人ホーム成羽川荘 8:45～9:00
28日(火)	成羽公民館中分館 9:20～9:30 ささゆり苑 9:40～9:50 成羽公民館吹屋分館 10:10～10:30 成美保育園 11:00～11:10 鶴鳴保育園 11:15～11:25 黒川商店(日名地区) 11:35～11:50