### 健康ョラム

### 子どものイヤイヤ・かんしゃく

子どもは1歳半を過ぎたころから だんだん「いやいや」「自分でやりたい」と言うことが増えてきます。こ れは自己主張が出てきて心が成長し ている証ですが、毎日付き合うのは とても大変なことですよね。対応の ポイントをつかんで、子どもが気持ちを上手に切り替 えられるようにサポートしてあげましょう。

### ①まずは子どもの気持ちを認めて

「嫌だったんだね」と抱きしめて、嫌だという気持ち を言葉にして共感してあげましょう。子どもの安心感 につながり、落ち着くことがあります。

### ②代替案を与えて関心を移す

少し落ち着いたころを見計らって、子どもに別の選 択肢を与え、選ばせるのも一つの手段です。自分で選 んだ満足感から気持ちを切り替えやすくなります。

### ③それでも駄目なときは理由を説明して

危険なことや人を傷つけること、生活リズムが乱れ ることなど、叱るべきことは理由を伝えてきっぱり叱 りましょう。それ以外のことは、成長とともに少しず つできるようになればいいと捉えて、強く言わなくて

我慢する力は、日々の経験の積み重ねで少しずつ 育っていきます。子どもが我慢できたときは、たくさ ん褒めてあげてください。

【問い合わせ】健康づくり課(☎23-3121)

# 〇知人から「給付金3億円の受け取り案内が携帯電話の 受け取り案内が携帯電話の を受け取る際に返金され を受け取る際に返金され る』とあったため、手数料 る」とあったため、手数料が必要だが、3億円 を受け取る際に返金され どんな相談があるの? 突然のメールにご注意「大金が当選した」などの

■困ったときは? ○新館市民生活総合相談セ

○宝くじ協会を名乗る団体かれない」と相談を受けた込んだが、給付金が受け取

○申し込んでいない宝くじが 当選することはありませ りの人に相談しましょう りの人に相談しましょう はブロックなどの設定をし はブロックなどの設定をし はブロックなどの設定をし に対策しましょう しょず関い ジット わ性カ らな いる情 ようにしているので、返れので、返れので、返れので、返れる ま信れ

そこで今回、学生さんに興味を持ってほし

# 市 民生活コ

ナ

-フレッ

## 

### 新たな世代へ地元農業の尊さを伝えたい

県道283号線を田瀬湖方面に進むと見える小原忍さんのリンゴ畑。実りの時期を迎え、小原さんが父親の後を継いで就農したのは8年前。農業経験のない中、父親の後を継いで就農したのは8年前。農業を当ます。最近は同年代のリンゴ農た。「最近は同年代のリンゴのことなどを話せる仕事仲間ができて楽しいですね」と小原さんは話します。 現在、小原さんはJAいわて花巻果樹部会の若手りんごで花巻果樹部会の若手りんごである。 の出品など幅広く活動しています。食育や研修、県の品評会の出品など幅広く活動して

「地元にはおいしい食材があるんだと知ってもらいたい」と話す小原さん。「自分たちが楽しく、面白く仕事をしちが楽しく、面白く仕事をしたとが伝わって、将来のに農業が盛り上がればいいなと思っていました。



小原 忍 (東和町鷹巣堂 40歳)

が収穫・農業体験を行う「青空で理解を深める「出前授業」をで理解を深める「出前授業」をは、子どもたちに地元産品の、食さを知ってもらおうと活躍しています。

## 北上川 北上川を下るラフティングは、ポーツランド。この場所の約6ポーツランド。この場所の約6ポーツランド。この場所の約6のは、十二丁目にある花巻ス 北上川フィー 参加しています。 人気を集め、毎年多くの団体が本市を訪れる修学旅行生などの 普段は18人の会員で活動してい 川流域の活性化を目指しているなどの自然体験を通じて、北上ボートでの川下り)や水上遊覧

グ(ゴ

会員を随時募集

若手りんご生産者グ

ループ「THE RINGO STAR」。先頭で歩くの が小原さんです

バギー体験などを実施する予定と会員の皆さん。冬場は、雪上の楽しさを知ってもらいたい」 「多くの人たちに花巻の自然



平成4年に設立し、

1 ラフティングを楽しむ参加者 2 北上川フィールドライフクラスの皆さん

[問い合わせ] 北上川 フィールドライフクラブ 代表 白畑 誠一さん **(☎**090-4476-5875)

を拠点とした自然体験を提供

ルドライフクラブ

「まきまき花巻」リーフレットを リニューアルしました -シティプロモーション担当 塩野 タ子-

このたび、花巻の魅力発信ウェブサイト 「まきまき花巻」を紹介するリーフレットをリ ニューアルしました。「まきまき花巻」では、市 民ライターと呼ばれるボランティアの皆さん が「自分の好きな花巻」を記事にしています。 平成29年にスタートして今年で4年目を迎え

さまざまな世代の人が市民ライターとして 活躍していますが、10代・20代の若い層が少な い傾向にあり、ライターの幅をもっと広げた いと感じて

いという思いから、カラフルで見やすく、か わいいデザインの新しいリーフレットを作り ました。人気の記事をスマートフォンですぐ に読んでもらえるようにQRコードをふんだ んに使い、FacebookやInstagramのようなSN Sの紹介も盛り込みました。このリーフレッ トをきっかけに「まきまき花巻」で市民ライ ターがどんなことを発信しているのかを知っ ていただき、「市民ライターをやってみたい」と いう人が増えていくことを願っています。一

緒に「花巻のファン」を増やしませんか?

(9 2020(R2).11.15