



秋から冬の変わり目で、日中と夜間の温度差が大きくなってきました。体調に気を付けて、冬を迎えましょう。

11 月は「秋のこどもまんなか月間」の取組の一つとして

オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン

を実施します

子どもの権利条約 4つの原則

差別の禁止（差別のないこと）

すべての子どもは、子ども自身や親の人種や国籍、性、意見、障がい、経済状況などどんな理由でも差別されず、条約の定めるすべての権利が保障されます。

子どもの最善の利益（子どもにとって最もよいこと）

子どもに関することが決められ、行われる時は、「その子どもにとって最もよいことは何か」を第一に考えます。

生命、生存及び発達に対する権利（命を守られ成長できること）

すべての子どもの命が守られ、もって生まれた能力を十分に伸ばして成長できるよう、医療、教育、生活への支援などを受けることが保障されます。

子どもの意見の尊重（子どもが意味のある参加ができること）

子どもは自分に関係のある事柄について自由に意見を表すことができ、おとなはその意見を子どもの発達にに応じて十分に考慮します。

出典「unicef 子どもの権利条約」

虐待とは？

身体的虐待	性的虐待	ネグレクト	心理的虐待
<ul style="list-style-type: none"> 殴る、蹴る、叩く 投げ落とす 激しく揺さぶる やけどを負わせる 溺れさせる、首を絞める 縄などにより一室に拘束する 	<ul style="list-style-type: none"> こどもへの性的行為、性的行為を見せる 性器を触る又は触らせる ポルノグラフィの被写体にする 	<ul style="list-style-type: none"> 家に閉じ込める 食事を与えない ひどく不潔にする 自動車の中に放置する 重い病気になっても病院に連れて行かない 	<ul style="list-style-type: none"> 言葉による脅し、無視 きょうだい間での差別的扱い こどもの目の前で家族に対して暴力をふるう きょうだいに虐待行為を行う
など	など	など	など

親子のための相談 LINE

子育てや親子関係に悩んだときに、こども（18歳未満）とその保護者の方が相談できる窓口です。

虐待かも...と思ったら、

児童相談所虐待対応ダイヤル「189（いち・は・や・く）」

出典「児童虐待防止（こども家庭庁）」

～ 一人で悩まないで ～ 体罰や暴言によらない子育てのために

・イヤ！は大切な子どもの気持ち

例えば、子どもが靴を履きたくないとき、「靴履きたくないんだね」と一旦子どもの気持ちを受け止めてみましょう。共感してもらうことで、気持ちが落ち着くことがあります。

・してほしいことを具体的に教えましょう。

子どもは、つい走ってしまうことがあります。走ってしまうときは「ここでは歩いてね」と、何をしたらいいのかを具体的に言うことで、子どもに伝わりやすくなります。

きたひろこども家庭センターでは【妊娠】【出産】【子育て】に関する相談に応じています。悩んだり、困っていることなどお気軽にご相談ください。

きたひろこども家庭センター

場 所：北広島町役場こども家庭課

連絡先：0826-72-7350

北広島町公式 LINE では、相談の予約、子育ての情報を配信しています。ぜひ、ご利用ください。



食育コーナー 11 月は「和ごはん月間」、11 月 24 日は「和食の日」！

和食文化を次世代に向けて保護・継承していくため、「和ごはん月間」・「和食の日」が制定されています。和食には、日本人が大切にしてきた自然を尊ぶ心や習わし、多くの知恵が詰まっています。

■ 身近な和食文化を大切に ■

- 食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」を言う
- 子どもに食事マナーを教える
- 地元の食材や旬の食材を使う
- 茶碗・汁椀・はしを使う
- 郷土料理をいただく（農林水産省の HP うちの郷土料理を参照に！）
- 子どもの成長を願うお祝いをする

参照：農林水産省「和食の時間」

◆ ご飯を中心にした食事は栄養バランスがよく健康的です ◆

ご飯、汁物、おかずといった和食の「型」（一汁三菜など）を身につけておくと、家族の献立づくりも自然とバランスが取れるようになります。忙しい日はご飯と具たくさん汁の一汁一菜にしても大丈夫。特別な日には手を加えた料理で食生活にメリハリを持たせましょう。

