

2016年
11/23 (祝)
14:30~16:20
(開場14:00)
木更津市民会館
(中ホール)

入場無料
申込み不要
どなたでもご参加
いただけます!



講演 2
15:00

講演 1
14:40



橋本圭司
はしもとクリニック経営 院長
国立成育医療研究センターリハビリテーション科医員
NPO法人高次脳機能障害支援ネット 理事長

発達障害・高次脳機能障害への対応法

発達を支える
子どものリハビリテーション

エコチル調査でわかってきたこと

山本緑 (千葉大学予防医学センター 特任助教)

エコチル調査と発達障害について

千葉大学予防医学センター 第25回市民講座

※託児はありません。
詳細は、ちばエコチル調査のホームページ、
もしくは、千葉大学予防医学センターの
ホームページでご確認ください。

【お問合せ】千葉ユニットセンター TEL: 043-290-3920 <http://cpms.chiba-u.jp/kodomo/>

編集後記

「ちばエコチル調査つうしん」Vol.7と前号Vol.8では、読後アンケートにご協力いただき、誠にありがとうございました。お寄せいただいた貴重なご意見は、今後の誌面制作に活かしてまいります！
特に、「特大号」としてページ数を増やしてお届けした前号の幾つかの企画について、継続のご要望を多くいただきましたため、**今号以降も引き続き16ページ数で制作していくことといたしました。**
参加者の皆さんに少しでもお役に立つ情報をお届けできるよう努力してまいりますので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします！

お問合わせ 連絡先 ちばエコチル調査事務局(千葉ユニットセンター) ※ご住所などが変わった時は、必ずご連絡いただけますようお願いいたします

電話 : 043-290-3920 (月~金曜 9:00~17:00 祝日、年末年始、お盆を除く)
Eメール : ec-cpms@office.chiba-u.jp
ホームページ : <http://cpms.chiba-u.jp/kodomo/>

電話育児相談はエコチル調査コールセンターへ
☎ **0120-53-5252** (年中無休 9:00~21:00)

ちばエコチル調査 Vol.9 2016.9

Japan Environment & Children's Study
- The Center of Chiba Unit -

ちばエコチル調査
Eco&Child Chiba-Unit

- ちばユニットセンターの質問票集計結果から P1~2
「殺虫剤 虫よけ 使ってる?」
- エコチルキッズ写真館 P3~4
- わたしのおすすめ図書 P3~4
- 行け! ひよきち探検隊「データの分析って、どうなってるの?」 P5~6
- 元気を守れ! 子育てQ&A「医療機関のかかり方」 P7~8
- 気になる子どもの病気「RSウイルス」 P9~10
- キット先生の「豊かな心をはぐくむ子育て」 P11~12
- ひよきちとかくれんぼ P12
- おススメお出かけスポット「道の駅 保田小学校」 P13
- ひよきちクッキング P14
- 市民講座のご案内 P15



ちばエコチルキッズ人数
(2016年8月1日現在)

1歳	2歳	3歳	4歳	5歳
459人	1729人	2001人	1443人	24人

殺虫剤 虫よけ 使ってる？

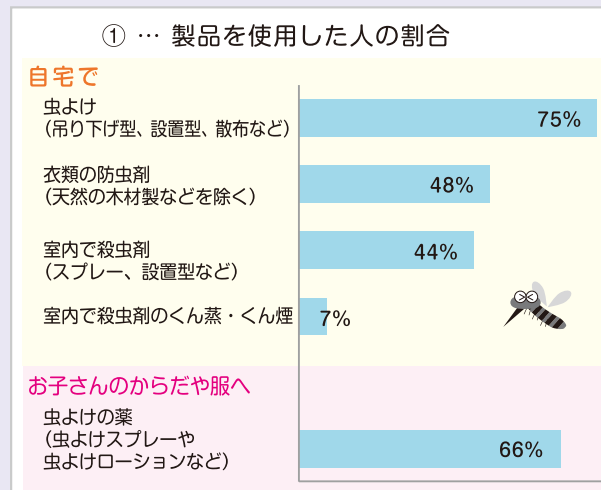
私たちが日ごろ使っている製品は、さまざまな化学物質を利用して作られています。今回は、殺虫剤や虫よけが、どれくらいお子さんのまわりで使われているか。1歳半質問票の回答結果をまとめました。

(2016年2月24日時点の回答にもとづくデータクリーニング前の暫定的な結果です。回答数3847件)

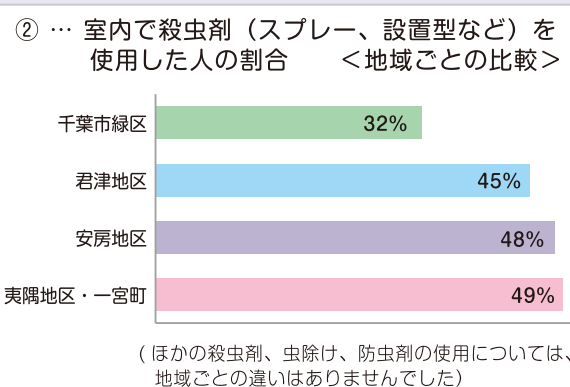


虫よけを使っている家庭はかなり多く、75%のお子さんが自宅で使っていました(グラフ①)。

お子さんの身のまわりでの殺虫剤などの使用状況 (生後6か月～1歳半ごろ)



地域により、殺虫剤を使う人の割合に違いがありますが、これは虫の発生しやすさに関係しているかもしれません(グラフ②)。



日本でも、蚊などの虫が媒介する病気があります。自分もお子さんも、できるだけ虫刺されは避けたいですね。殺虫剤や虫よけにもいろいろな種類がありますが、一般に家庭用として売られている虫よけや殺虫剤、防虫剤には、どんな成分が使われているのでしょうか。

【殺虫剤・虫よけ】 (右ページの表に主な製品の有効成分をまとめてあります)

家庭用の殺虫剤・虫よけに使われているピレスロイド系の薬剤は、除虫菊の成分の仲間です。「虫よけ」というと、「殺虫剤」よりも安全なイメージがありますが、一部の製品を除き、同じようにピレスロイド系殺虫剤が使われています。電気蚊取りや設置型の虫よけなど、つい使いすぎることはありませんか？ 空気中にまかれた殺虫剤は、吸い込まれて体の中に入ります。また、カーテンについたり、ホコリにくっついて床に落ちます。

小さなお子さんは、床の近くで生活し、ホコリを吸い込んだり、手についたものが口に入りやすいので、大人よりも体内に取り込むリスクが高くなります。肌につけるタイプの虫よけは、大部分にディートという成分が使われています。小さなお子さんに使われることも多く、1歳半質問票の回答では、66%のお子さんが体や服に使っていました(グラフ①)。

製品	主な有効成分
蚊取り線香、電気蚊取り	ピレスロイド系殺虫剤
殺虫スプレー	
虫よけ(吊り下げ型、設置型、ワンプッシュ型、網戸用スプレーなど)	
防ダニスプレー、ダニ用パウダー	
ダニ・ノミ用殺虫剤 くん煙剤	ピレスロイド系殺虫剤、 オキサジアゾール系殺虫剤など
虫よけスプレー、虫よけローション、虫よけジェル、虫よけティッシュなど	ディート
園芸用殺虫剤	ネオニコチノイド系殺虫剤など(農薬)
衣類の防虫剤	ナフタリン、パラジクロロベンゼン、 ピレスロイド系

※このほか虫よけにはハーブの精油などを使用した製品もあります。

ディートが入っていない虫よけを使っている家庭もあると思いますが、かなり多くの家庭で虫よけの薬を使っているようです。肌につけた薬は、皮膚を通して体内に入ります。手についた薬が目や口から体内に入ったり、スプレーした薬を吸い込むこともあります。ピレスロイド系もディートも、農薬などの殺虫剤に比べると毒性は低いですが、神経に作用する薬剤です。子どもに使えるような表示があっても、安全とは言いきれません。お子さんは特に薬の影響を受けやすいので、使い過ぎないように注意が必要です。

【衣類の防虫剤】

ニオイがつかないタイプではピレスロイド系が、ニオイがあるタイプでは、ナフタリンやパラジクロロベンゼンなどの薬剤が使われています。目や鼻への刺激を感じたり、気分が悪くなることがあります。必要以上に使わないように、また、密閉した箱に入れるなどして、できるだけ吸い込まないように工夫しましょう。衣類を食べるカツオブシムシの幼虫は、ウールだけでなく、汚れた衣類が大好物です。防虫剤だけでなく、洗濯やクリーニングをしてから服をしようといそうです。

殺虫剤、虫よけを上手に使うには…

- 習慣的に使わず、必要な時だけ使うようにしましょう。
- 顔の近くで使わないように注意しましょう。虫よけスプレーは、吸い込まないように、手に取ってから塗るのがおすすめです。
- ディートが入った虫よけは、小さいお子さんにはできるだけ使わないようにしたいものです。特に、ディートの濃度が高い虫よけはお子さんに使わないようにしましょう。
- 殺虫剤だけに頼らず、水たまりをなくす(ボウフラの発生を防ぐため)、肌の露出を少なくするなど、他の工夫もしましょう。

殺虫剤、防虫剤に限らず、空気中の化学物質をできるだけ体内に取り込まないために

- 掃除をして、床に落ちたホコリを減らしましょう。
- お米などの貯蔵食品は、空気中の化学物質を吸着しやすいので、できるだけまわりの空気に触れにくい容器に保存しましょう。

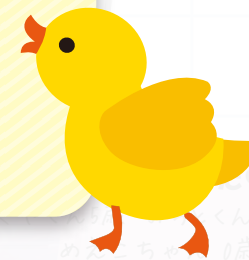
農薬として使われる殺虫剤は、ピレスロイド系よりも作用が強く、農地だけでなく街路樹や家庭園芸用としても使われています。お子さんの手に土がついたら、しっかり洗いましょう。

殺虫剤やそのほかの化学物質について、お子さんにもわかりやすいパンフレットがインターネットで公開されています(環境省作成)。 <http://www.env.go.jp/chemi/communication/guide/index.html>



エコチルキッズ 写真館

こちらには参加者様からちばエコチルつうしんに
ご投稿いただいた写真を掲載してあります。
個人情報保護の観点から、
このコーナーのホームページへのアップロードは
控えさせていただいております。



エコチルキッズの写真募集中！

千葉ユニットセンターでは、このページに掲載させていただけるお子さんの写真を募集しています！
可愛い笑顔、ヤンチャなオモシロ写真、ご家族やペットと一緒にのほほえましい写真、話題の寝ぞ
うアート写真など、ぜひお寄せください！ ご投稿いただいた際には、折り返しこちらからご
連絡差し上げた後、掲載させていただきます。

ご投稿いただいた
写真を、当ページ掲載以
外の目的で利用すること
はありません

- 応募要項**
- ①写真のタイトル(20文字以内) ②投稿者名 ③連絡先メールアドレス
 - ④お子さまのお名前(ふりがな)と撮影時の年齢と性別
(一緒に写っている方のお名前もご記入いただければ掲載いたします)
 - をご記入の上、お写真1枚と一緒に下記アドレス宛にメールでお送り下さい。
info-cpms@office.chiba-u.jp ★件名を「エコチルキッズ応募」としてください

エコチルスタッフの

わたしの
おすすめ
図書



たろうのおでかけ



作:村山桂子
絵:堀内誠一
出版社:福音館書店

今から50年前に書かれた絵本ですが、カラフルで少し幼い絵のタッチがおしゃれで、大人になっても好きな絵本です。
子どもに交通ルールを教えるストーリーですが、出てくる大人の言葉の「だめ だめ だめ」の連発は、リズムに乗って読むと子どもが喜びます。これから通園、通学の機会が増えるエコチルキッズたちにとって、教訓とファンタジーの混ざり合ったちょうどよい絵本。
読んであげる大人も子どもも、どちらも楽しめるのではないかと思います。(by川波)



作・絵:エリック・カール
訳:もりひさし 出版社:偕成社

パパ、お月さまとって！

パパが娘にせがまれて月をとりに行くお話のこの仕掛け絵本は、落ち着いた色彩の中に、広がる夜空と夢が詰まっています。
作者は、「はらぺこあおむし」のエリック・カール。お父さんとお子さんのコミュニケーションにも役立つ一冊かもしれません。
幼い頃、仕掛け絵本が大好きだった私。絵本をやぶく、はさみで切るなどがマイブームだったようで、ほとんどの絵本が無残な姿になっていたそうです。絵本さん、ごめんなさい。(by志賀)

図書プレゼント

千葉エコチル調査
参加者様限定！

抽選で、今号のおすすめ図書のいずれか1冊をプレゼントします。
＜応募方法＞
メールに次の3項目を明記のうえ、件名を「図書プレゼント」とし、
info-cpms@office.chiba-u.jp までご応募ください。
①ご希望の本の題名
②お母さんのお名前
③郵便番号・ご住所
※平成28年9月30日着分まで有効。
当選の発表は発送をもってかえさせていただきます。

行け! ひよきち探検隊!

第5話「データの分析って、どうなってるの?」の巻

このコーナーでは、ちばユニットセンターのオリジナルキャラクター・ひよきちが、エコチル調査の奥ふかあ〜い世界を、あちこち探検してまわります!

第5回は、**集められたデータの分析はどんなふうに進んでいるか?** について探っちゃうゾ!

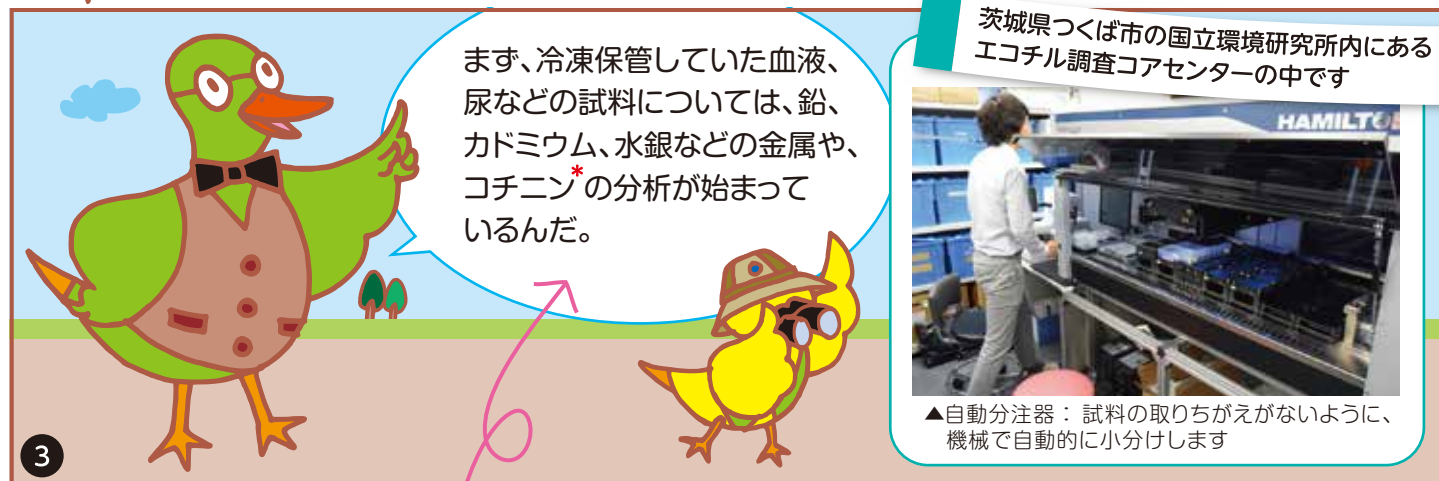
コアセンターの中までリアル探検取材してきちゃったぞ〜!



わたくしが、世界で一番可愛いヒヨコと言われたひよきち、現4歳です。

ど新米パパだった頃の思い出

ミルクだ、おむつだ、えらいこっちゃえらいこっちゃ



茨城県つくば市の国立環境研究所内にあるエコチル調査コアセンターの中です

▲自動分注器：試料の取りちがえがないように、機械で自動的に小分けします



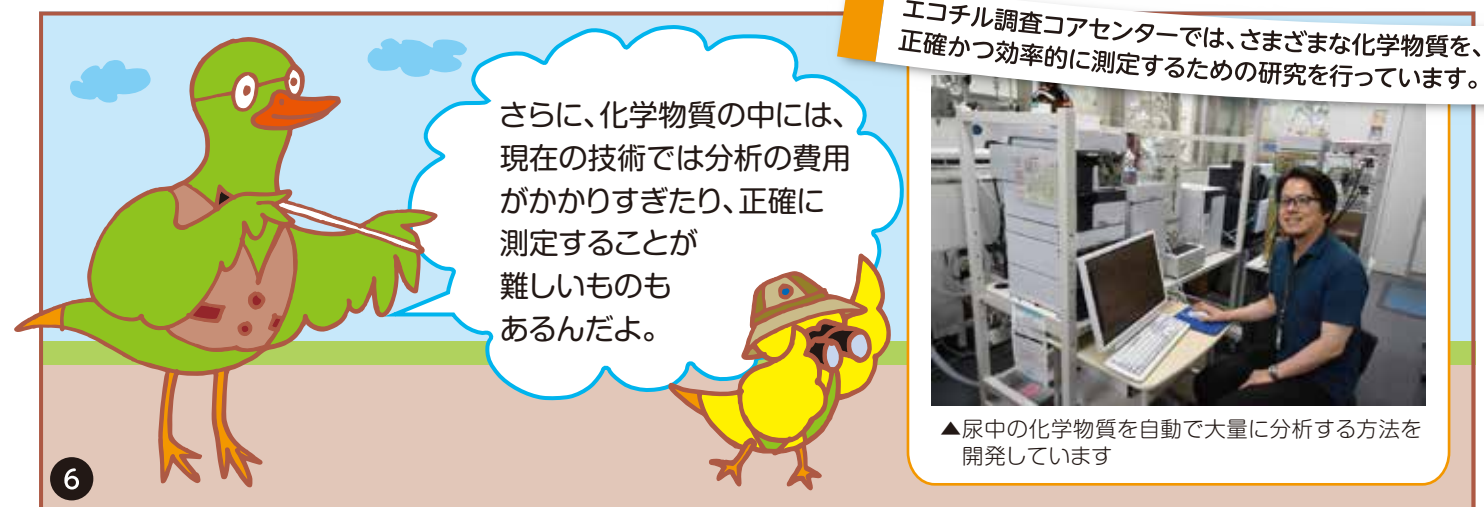
そしてパパ、「コチニン」って、「ニコチン」を言い間違えてない?

ぼくはママのお顔にビクッ!!

それと、*コチニンっていうのは、タバコに含まれるニコチンから体内で作られる物質のことなんだ。

でも、化学物質って、他にもいっぱいあるのよね?

そうなんだ。でも、エコチル調査参加者10万人分の試料を測定するには、ものすごくたくさんの時間と費用がかかるんだよ。



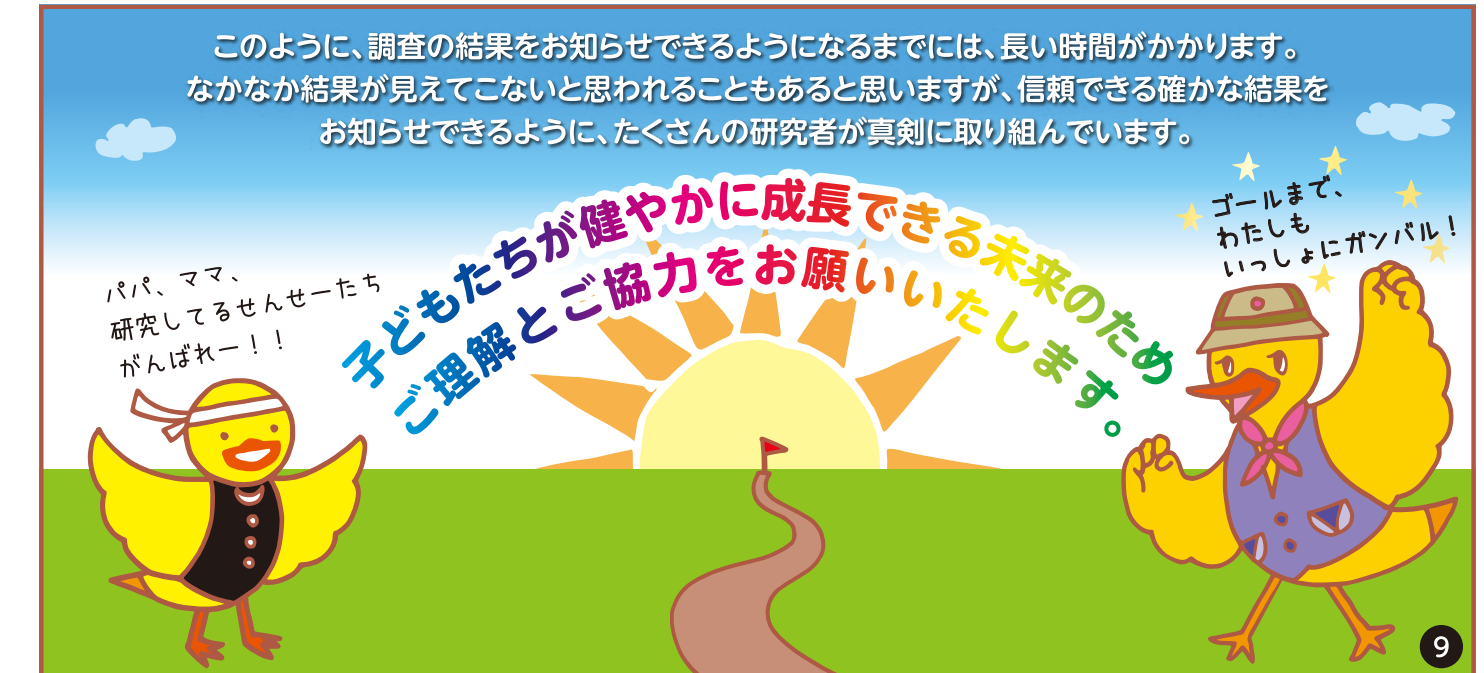
エコチル調査コアセンターでは、さまざまな化学物質を、正確かつ効率的に測定するための研究を行っています。

▲尿中の化学物質を自動で大量に分析する方法を開発しています



データクリーニングが終わると、全国のユニットセンター内の研究者がデータを受け取り、データを慎重に分析するんだ。その結果がまとまったら、論文として発表するんだよ。論文が公表されて初めて、確かな結果として世の中に認められるんだ。

※さまざまな環境と健康とのかかわりについては、間違った情報が伝わることをないように、論文が発表された結果だけを、みなさんにお知らせすることにしています。



このように、調査の結果をお知らせできるようになるまでには、長い時間がかかります。なかなか結果が見えてこないと思われるかもしれませんが、信頼できる確かな結果をお知らせできるように、たくさんの研究者が真剣に取り組んでいます。

子どもたちが健やかに成長できる未来のため
ご理解とご協力をお願いいたします。

パパ、ママ、研究してるせんせーたちがんばれー!!

ゴールまで、わたしもいっしょにガンバリ!

子育てQ&A

元気を守れ！

Q 子どもの様子がおかしいとき、病院に連れていくべきか悩むことがあります。受診の目安などを教えてください。



A

1) かかりつけ医をお持ちですか？

- できるだけかかりつけ医を持ち、子どもの様子がおかしければ、診療時間内に受診しましょう。
- 急に具合が悪くなくてもあわてないように、急変時の対処方法を聞いておきましょう。

2) 夜間、休日に具合が悪くなったらしみましょう？

- お住まいの地域の救急病院、夜間・休日救急診療所など、あらかじめ、場所や、診療時間、電話番号などは確認しておきましょう。
- 受診すべきか迷ったら、電話相談なども利用しましょう。
- 千葉県では、平成17年9月より土曜日、日曜日、祝日の19時から22時までに限って、小児救急電話相談を開始しました。#8000番です。携帯電話からもかけられます。
- ただし一部の地域からは、043(242)9939番へおかけください。
- 子どもの症状や様子がわかっている方が連れて行きましょう。
- かかりつけ医から薬が出ていたら、その内容がわかるお薬手帳なども忘れずに持って行きます。
- 小さいお子さんの場合は、母子健康手帳も持っていきましょう。

3) どんなとき、救急病院へ連れて行ったほうが良いでしょうか。

◆熱が出たら

熱が高くて頭がおかしくなることはありません。ウィルスは熱に弱くて、ヒトは細菌やウィルスと戦う力が増します。咳、鼻水、下痢、嘔吐がひどく、食欲がなくて水分も十分取れないとき、また3日以上続いたときには医療機関を受診したほうがよいでしょう。

ただし、6か月未満の乳児(特に3か月まで)は普通あまり熱を出しません。

熱が高いときには肺炎、尿路感染、髄膜炎、敗血症などの可能性があります。できるだけ早く医療機関を受診しましょう。

◆腹痛を訴えたら

簡単に我慢ができる痛みは、あまり心配ないでしょう。

おなかが痛くて歩けないような痛みや赤ちゃんが30分以上も泣き止まないとき。吐き気、嘔吐、下痢、発熱、咳や鼻水、頭痛、のどの痛み、めまいなどがあるときも、早めに医療機関を受診しましょう。

もし便の異常がある場合には、便をとっておいて、医師にみせて下さい。

◆吐いたら

吐いたものの中に血液や胆汁(緑色の液体)が混ざる。強い頭痛をともなう。ひきつけた。意識がぼんやりしている。続けて何回も吐いてしまう。おしっこが半日も出ない。

これらの症状がみられたら、医療機関を受診しましょう。

◆下痢をしたら

便の中に、血液や粘液が混ざる。腹痛が強く、下痢が1日10回以上ある。食欲がなく、水分が十分取れない。吐き気が強い。おしっこの出が悪い(半日以上尿が出ない)。

これらの症状がみられたら、医療機関を受診しましょう。

◆ひきつけたら

15分以上続く。けいれんが止まってもすぐに繰り返す。けいれんが止まったあとも、意識がはっきりしない(呼んでも目を覚まさない)。

これらの症状がみられたら、医療機関を受診したほうがよいでしょう。救急車をお願いしてもよいでしょう。

◆咳が出たら

咳は、気管、気管支へ異物の侵入を阻止する生体の防御反応です。

熱があったり、何度も咳こんで吐いたとき。呼吸が苦しそうでゼイゼイしたり、息を吸うときに肩を激しく上下させ、肋骨の上や間がペコペコひっこむ呼吸(陥没呼吸)をしているときには、医療機関を受診しましょう。

4) 救急車を呼ぶときは？

- けいれんが止まらない。
- 呼吸が苦しい。
- 意識がない。
- 激痛(腹痛、頭痛)で苦しんでいる。
- 顔色が悪く、ぐったりして動かない。
- 出血が止まらない。

など重篤な症状のときに救急車を利用しましょう。

< 救急車の呼び方 >

119番に電話をします。

このとき消防署から聞かれることは、次のようなことです。

落ち着いて、要領よく答えましょう。

《例》

- 火事ですか、救急ですか？
→ 救急です。
- どうしましたか？
→ 子どもがおなかが痛い、苦しんでいます。
- 住所と、名前、年齢、性別は？
→ ○○町○丁目○番地。△△□□。○オの男の子です。
- 今使っている電話番号は？
→ 「……………」
- 救急車に来て欲しいところは？
→ 「……………」までです。
- 何か目印になるものはありますか？
→ 「○○郵便局の隣りです。」

※今回の質問については、千葉県小児科医会サイト <http://www.chibasyouni.com/home/> から許可を得て転載した内容を回答とさせていただきます。



RSウイルス感染症



まなこどもクリニック院長
小児科医

はらき まな
原 真名



■RSウイルスって？

RSウイルスは、気管支炎や肺炎の原因になるウイルスです。

乳幼児がかかると重症化しやすく、他の呼吸器疾患ウイルス（インフルエンザやライノウイルスなど）に比べて重症化し入院する率も高いです。

毎年冬になると、保育園の小さい子クラスで感染が広がり、クラスの半分以上が欠席、入院も数人、などという状況があちこちの保育園で見られています。

RSウイルスは、普通のかぜとおなじように、咳やくしゃみで飛び散る飛沫や、ウイルスが手指や洋服について接触感染してひろがっ



ていきます。

RSウイルスのお子さんをだっこして鼻水がエプロンなどについたお母さんが他のお子さんをだっこすると、そこで感染したりするわけです。

■おもな症状は…

潜伏期間は4～6日、最初は咳鼻水の軽度の症状ですが、その後発熱、悪化する咳、呼吸困難や喘鳴（ゼイゼイ）などに進展していきます。

患者さんをみていると、熱がでてから3～5日目あたりが熱や呼吸が一番つらそうな様子のことが多いです。

肺炎や中耳炎の合併もしばしばみられます。

鼻水は非常にどろっとしていて、ひどい鼻づまりの原因になり、そのためにミルクの飲みが悪くなることもしばしばです。

細気管支炎になると、喘息のような、ゼイゼイして苦しそうな呼吸になります。

このウイルスは何回でもかかります。1シーズンに2回かかるお子さんもいます。

はじめての感染が一番重症になることが多いですが、呼吸器の弱いお子さん（喘息の患者さんなど）の中には毎回重症化して入院

する子もいます。

年長児では普通のかぜ症状（咳鼻水発熱）で終わってしまうこともありますが、生後0.1.2か月の乳児早期に罹患すると、無呼吸発作などを起こし、命をおとすことがあります。

かぜをひいているお兄ちゃんお姉ちゃんは、赤ちゃんに近づかない。お父さんお母さんも咳がでているときはマスクをしましょう。

また、鼻水の付着した洋服や手などを介して赤ちゃんに感染するので、兄弟がかぜをひいているときには、お父さんお母さんが赤ちゃんを抱っこする際に手洗いや着替えをするなどの配慮が必要です。



■どんな対処法があるの？

心臓や肺に疾患のある子、早産児は、重症化が予想されるため、予防として、RSウイルスモノクローナル抗体（シナジス）を流行開始時期にあわせて毎月筋注することができます。

その他には、このウイルスに対して特別な治療法予防法は今のところありません。

ゼイゼイする呼吸は、固い痰や鼻水が気道を狭くしていることで悪化するので、吸入をやったり、鼻水痰吸引をしたりして、病気がおさまってくるのを待ちます。

ミルクの飲みが悪くなったり水分摂取ができなくなったりした場合は、点滴で水分補給をします。

家庭での看護で一番大切なのも、やはり鼻水痰吸引と水分補給。お父さんお母さん力をあわせて看護してあげてください。

近年では、夏の終わりからRSウイルスが流行することがあります。残暑の中、冬に流行するウイルスがはびこるのはちょっと想定外です。

沖縄では以前から夏にRSウイルスやインフルエンザが流行することがあったそうなので、これも温暖化のひとつの現象かもしれないですね。

咳鼻水だけと軽く考えず、呼吸状態などに注意してあげてください。



このページの記事は、使用許可を得た上で「まなこどもクリニック」ホームページ <http://www.mana-kodomo.com/> に掲載されている情報を、一部改編して掲載しています。



豊かな心を はぐくむ子育て

連載 第四回



徳島文理大学 人間生活学部児童学科教授
松本 有貴 (まつもと ゆき)

子どものころ「きつと大丈夫」の口癖から「キットちゃん」というニックネームがついていた

子育ての願いをかなえるために毎日できること

願い五 子どもとよい関係を築きたい

「子どもに話しかける 六つのことば」

今回は、子どもとよい関係を築くために大切な言葉かけをご紹介します。

一、「そうなんだ」

穏やかに耳を傾けます。
しっかりと聞いているとわかってもらえるよう、目を見る、相づちをうつ、うなずくなど、心がけましょう。

「だ」と静かに言います。
これにより、「自分が受け入れられていること」を伝えることができるので、子どもとよい関係を築くのに役立ちます。

二、「かなしかったんだね」、「うれしかったんだね」

子どもの気持ちに共感します。子どもがどんな気持ちでいるか理解して、言葉で言い表すことで、「わかっていること」を伝

六、「ありがとう」

「大けがにならなくてよかったね」、「ちよつとだけど、できてよかったね」、「自分の気持ちに気づいて、よかったね」、「お母さん・お父さんにお話しできて、えらかったね」など。

五、笑顔で「おはよう」、「おかえり」

私たちは、日ごろ子どもたちの笑顔からたくさんさんのエネルギーをもらっています。



子どもたちの方はどうでしょうか？

子どもも、周りの大人から笑顔の声かけがあると、気持ちがよくなり元気がでます。

「おはよう」などのあいさつや、「おかえり」などの声かけなどを、笑顔でとどけましょう。笑顔を交換し合うことで、よい関係を築けます。

しっかりと目を見て言えるといいですね。自尊心が低くなるのを防ぐことができます。

※「キット先生の豊かな心をはぐくむ子育て」は、「ちばエコチルつうしんVOL・6」より開始した連載記事です。

以前の記事をご覧になりたい方は、ちばエコチル調査HPに掲載してありますので、そちらをご覧ください。

ええです。
これは、子どもが自分の感情を整理し理解することにも役立ちます。

三、「残念だったね。次は…」

子どもは、くやしい気持ちをわかってほしいのに、うまく説明できないことがあります。そういうときは、とにかくぶつきらぼうになったり、言葉足らずで誤解を生むような言い方をしていることがあります。

いつもよい結果につながるわけではないので、残念な結果を受け入れようとする、とても大切な社会的な力です。

四、「よかったね」

子どもは、物事の困難な面やいやな方にだけ目をむけて、がっかりしたり、落ち込んだりしていることがあります。

物事には両面があります。よい面に気づいて、教えてあげてください。

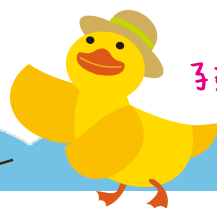


言い換えてあげましょう。
できるだけ、前向きな言葉を使います。
「もう少しでできたのに、残念だったね。次はもつとできるね。」など。

ぴよきちとかくれんぼ

ぴよきちとその仲間の動物が、何びきかくれているか探してネ♪ (答えは、13ページの一番下)





道の駅 保田小学校

村磯 知佐紀さんの
ご紹介



ご投稿、
ありがとうございました！



お子さんの運紀くん（3歳：撮影時）

役割りを終えた小学校が道の駅になっていて、子どもだけでなく、大人も子どもの頃に帰って懐かしい気分を味わうことができます！
子どもの遊び場もあり、ボールプールもあります。2階の縁側には、おもちゃだけでなくピアノや平均台もあって楽しいです。
トイレもキレイで、オムツの交換台もちゃんとあります。

食事は GONZO のピザがオススメ！モチモチの生地がたまりません！種類がたくさんあるので迷っちゃいます（笑）



地元の名産品を販売している楽市

※ピアノは、イベント時のみ使用できるそうです



☆基本データ

○住所：安房郡鋸南町保田 724

○TEL：0470-29-5530

○営業時間：9:00～18:00 ○定休日：年中無休

※注）営業時間・定休日は、テナントにより異なります

○その他：駐車場あり 雨でも OK 授乳室・オムツ交換台あり ベビーカー OK レストランあり

ご投稿を
お待ちしております！

参加者の皆さんからの観光情報記事を募集します！

お子さん連れで楽しめる千葉県内のお出かけスポット（観光地・施設・お店等）を、このコーナーで紹介してみませんか？

200～300文字程度の記事に、お出かけ先で撮影された写真（ネット等からの転用は不可）を1～3点添付し、info-cpms@office.chiba-u.jp 宛てに

メールでお送りください。採用記事は、ちばエコチル調査事務局よりご連絡差し上げた後、掲載させていただきます。 ※メールの件名を **お出かけスポット** とし、本文の最初に ①投稿者名 ②連絡先メールアドレス ③お出かけスポットの名称 の3点を明記してくださいようお願いいたします。

ご投稿を
お待ちしております！

参加者の皆さんからの自由なご投稿お待ちしております！

簡単お料理レシピや、おすすめの節約術、お子さんの看病時のお役立ち情報などなど、皆さんからのご投稿をお待ちしております。
採用の際には、ちばエコチル調査事務局よりご連絡

差し上げた後、掲載させていただきますので、①投稿者名 ②連絡先メールアドレスを明記し、info-cpms@office.chiba-u.jp 宛てにメールでお送りください。お待ちしております！

びよきちかくれんぼのこたえ → さる4、パンダ2、ぶた2、そう1、いぬ2、ねこ1、うさぎ2、びよきち1



ぴよきちクッキング

いがぐりぼうや

（料理指導）管理栄養士：西出 朱美

【材料】4人分

- ・サツマイモ ----- 300g ・溶き卵 --- 卵（Mサイズ）1個分
- ・砂糖 ----- 大さじ2 ・小麦粉 ----- 大さじ4
- ・スキムミルク ----- 大さじ1 ・乾そうめん ----- 60g

作り方

- ①、さつま芋はやわらかめにゆで、熱いうちにつぶし、砂糖とスキムミルクを混ぜます。
- ②、①の芋をひと口大のおだんごに丸めます。（お子様と一緒に！）
- ③、卵と小麦粉を混ぜます。（必要に応じ、水を加えて硬さを調整してください）



- ④、そうめんを1cm位に短く折っておきます。
- ⑤、②のおだんごの表面に③をつけてから、そうめんをつけます。
- ⑥、170℃の油で、表面がきつね色に色づくまで揚げます。



エコチルママご投稿レシピ！ きなこもち風おやつ

小麦粉ときな粉できなこもち風を作ったら、子どもウケがよかったのでご紹介します。

- ①、薄力粉40g・きなこ10g・さとう20g・水40gをマゼマゼ♪
- ②、ぬらしたスプーンで①をお湯に入れて、浮いてきたら団子風のできあがり！
- ③、きなこ（砂糖はお好みで）をかけていただきます。

冷めてもやわらかくて、子どもが大喜びでした。

ご投稿、
ありがとうございました！



千葉ユニットセンターからのご連絡について



千葉ユニットセンターからエコチル調査参加者様にご連絡の必要が生じた際には、下記の電話番号とメールアドレスからご連絡させていただいております。
ご承知おきますよう、どうぞよろしくお願いいたします。

電話：043-290-3920

電話もしくはショートメール：090-1544-6023、080-8830-0135

メール：info-cpms@office.chiba-u.jp、ec-cpms@office.chiba-u.jp

