

広報たかつき

知る 広がる 好きになる

# TAKATSUKI

Days

令和6年

7

No.1436

子どもたちに  
伝えたいこと

## PICK UP

- 10 働く 元気 長寿
- 16 子どもとパパママの  
ほっとスポット
- 20 高槻の夏休みを満喫しよう
- 22 川のことを知って安全に遊ぼう
- 32 高槻城公園芸術文化劇場オープンデー

for children ...

# 1. 料理で心の成長を

料理に興味を持つ子どもは多い。

ケガが心配、台所がぐちゃぐちゃになりそうなどと、料理をさせないのはもったいない。

自分で料理を作る経験は食べられるものを増やすだけでなく、

食への興味を高め、家族の笑顔をも広げてくれる。



野菜を切り、米を炊いているうちに、スープを煮て、蒸しパンの生地を作って……。アドバイスを受けながら、年齢が違う子どもたちが互いに協力しながら調理

食べることは生きること

料理を作る力は、生きる力につながる



子ども向けの料理教室を開く奥さんは、以前、子どもの偏食・食わず嫌いに悩まされていた。次女が手術を伴う病気になり、「食生活が原因」と医師に言われたことで発奮。薬膳や発酵食を勉強、講師活動も始めた。そんな中、新型コロナの影響で外出できない子どもたちがオンラインの料理教室に参加し、徐々に嫌いなものも食べるようになっていくのを見た奥さんは、料理を作る経験が子どもを成長させるということに気づく。

料理から得られる学びはそれだけではなかった。調理の順番を考えながら自分で決める、たくさんものの中から何が良いのか選択する。生きていくうえで必要な力だ。さらに奥さんは「自分の気持ちを言葉にできる力も大切」と、その時々のお気持ちをみつめてもらい、参加者同士の関わりを通じた心の成長を促している。

「料理に限らず親子で家事をすると、自然と会話が弾みます。たくさんのお気持ちももらえますよ」。心をハグする時間が、子どもの可能性を開いていく。



Today's Menu

- オムライス
- 野菜とツナの塩こうじスープ
- いちごの米粉蒸しパン



子どもたちが作った料理。自分で作った料理なら、苦手な食材があっても「少しでも食べてみよう」と挑戦する子が多いそう

これもおすすめ!  
料理を楽しむ  
体験イベント

## クッキング講座

子育て総合支援センター「カンガルーの森」では、子どもと保護者が一緒に参加できる豊富なクッキング講座を定期開催。管理栄養士監修のもと離乳食や幼児食を作る講座はすぐに定員いっぱいになるほど人気なので、こまめにチェックを。



### ★親子クッキング講座

3歳6カ月から参加可能。食材や調理器具の取り扱い、安全・衛生面について教わりながら、ピザやパエリアなどを親子で一緒に楽しくクッキング。

### ★親子おやつクッキング講座

2歳から参加可能。親子でおやつ作りに挑戦することで、食への興味や食べる意欲を育む。会話が弾む試食タイムも人気。

### ★カンガルーばくばく教室 ～調理編～

離乳食中期・後期・完了期・幼児期の4クラス。麻婆豆腐などをもとに調理過程で子ども分を取り分け、切り方や味付けを工夫して同時進行で仕上げていく。試食は子どもも一緒。



問合せ  
TEL.072-686-3030  
(子育て総合支援センター)

詳しくは45ページへ



3歳からの料理教室 こともハグキッチン主宰の奥末希さん。「材料について知るのも大切なこと。農家さんの畑を訪ねることができると高槻は、食育に恵まれた環境だと思います」



イラストと言葉で感情や気持ちを表したカードを使って自分の気持ちを伝え合う時間も取り入れている



Instagram高槻市公式アカウントで「たかつきDAYS」7月号特集のこぼれ話を配信中!

for children ...

## 2. 自然と遊び学ぶ生きる知恵

原点は、森の中を子どもと手をつないで歩く時間のこちよさ。季節ごとの楽しみを見つけながら、ゆるりと過ごす。自然とふれあいながら、暮らしに欠かせない火を囲んだ経験は、子どもたちへのさまざまな学びの機会となっている。



火をおこすのは  
まかせて!



たき火では昼ごはんのおかずも焼く。飯ごうに良さそうな竹を見つけ、即興でごはんも炊くことに



火おこしやかまどづくりは子どもに人気の作業。他の作業でも、子どもの好奇心に任せながら、本当に危ないことがないように目を配る



絞ったところをはずしたら、自分だけの模様が

### たまねぎの皮染め

たまねぎの皮を鍋に入れ、たき火でコトコト煮出して染料に。持ち寄った布に絞りの模様をつかって浸し、色がついたらミョウバン液に漬けて色止め。シミが気になる服やバッグも一緒に。あとは干して乾かすだけ。これも自然から学ぶ経験則



作業をしながらみんなでおしゃべり。興味が近いから会話ははずむ

### 暮らしとともにあった四季折々の経験で ゆるく楽しく、心を豊かに

野山や川で遊び、お腹が空いたら火をたいてごはんを作り、染料となる植物を見つけたら草木染めを楽しむ。少し前までの日本では当たりまえだった生きる知恵。そんな活動を行う辻本さんは、「秋にはいも掘りや稲刈り、冬には漬物や味噌作りをすることもあります」と言う。辻本さんは、兵庫県の自然豊かな地域で生まれ育った。高槻でも、子どもと一緒に野山に行ったり、山で野草を摘んだりしながらの散歩を楽しむように。すると「一緒に行きたい」という保護者が集まり始め、今の形になったのだそう。さまざまな経験を通じて、子どもは自然と向き合い、工夫する力を育てていく。「親自身が楽しく過ごすことも大切」との辻本さんの言葉どおり、親と一緒に作業したり、子どもを見守りながら親同士のおしゃべりを楽しんだり。その様子を見て子どもは安心し、のびのびと遊びながら成長していく。火は子どもはもちろん大人たちの心も結び、少し懐かしい暮らしの豊かさも思い出させてくれる。

「火が人を結ぶ」という意味を込めた「ほむすびの会」を約8年前から主催する辻本郁さん。「親だけが遊びに来て思い思いに過ごすこともある、ゆるい集まりです」



### これもおすすめ! 好奇心ふくらむ 体験イベント

#### 夏休み子ども大学

市内在住の小学生を対象にした、学校では体験できない学びイベントが今年も! 市内にある大学それぞれの特色をいかした講座はサイエンスと文化を楽しく身近にしてくれるものばかり。知的好奇心を刺激し、学習意欲を向上させてくれる。



#### 平安女学院大学

★ここは壺屋さん!  
壺に絵を描こう  
7/20(土)

#### 京都大学

★ペットボトル地震計をつくろう  
7/27(土)

#### 大阪医科薬科大学

★薬剤師さんに変身  
—こども薬剤師体験—  
7/28/(日)

★からだの中はどうなってるの  
透明な魚を使って  
体の中をのぞいてみよう  
7/31(水)

#### 関西大学

★紙で創る不思議  
立体錯視の秘密を探る冒険  
8/3(土)

★分子模型を組み立てて、  
目に見えない化学の世界を  
見てみよう  
8/3(土)

詳しくは21ページへ

for children ...

### 3. 自信を育む新スポーツ

おなじみのなわとびは、「ジャンプロープ」と呼ばれる競技スポーツでもある。そのひとつが2本のロープを使って跳ぶ「ダブルダッチ」。競技人口はまだ少ないが、日本は世界トップレベルなのだそう。ダンスやロープの回し手など、だれでも得意なことで輝けるのが魅力という。



2本のロープは回し方もパフォーマンスのポイント。ダンスのステップや動きなども練習

技が決まると  
気持ちいい〜



7月の世界大会「DOUBLE DUTCH CONTEST WORLD 2024」に出場するチーム。4人のメンバーの中には運動が苦手だった中学1年生も



みんなで跳ぶから  
成功すると感動!



学校以外の  
友だちができた!



#### 跳ねて、楽しい、カッコイイ! ヒーローになる体験が前向きになる力につながる

元世界チャンピオンでもある田中さんは3年前に高槻で子ども向けのスクールをスタート。ダブルダッチにはさまざまなジャンルがあるが、ダンスやアクロバットをするパフォーマンスに特化した指導を行っている。

大なわとびのような簡単な跳び方から始めるので、体を動かすのが好きな子はもちろん、運動が苦手な子でも気軽に参加。動きが身につくにつれて楽しくなり、表情や動きが堂々としたものへと変わる。大切なのは自己肯定感を育むこと。跳ぶ以外にも、ロープの回し方や演技力など、自分の得意なことや役割を見つけて輝けるのもダブルダッチの魅力だ。「みんな違っていいのが素敵で、みんながヒーローになれるんだってことを、子どもたちには伝えていきます」と田中さん。ダブルダッチじゃなくてもいい。夢中になれることや場所を見つけて、小さな成功体験を積み重ねることで子どもの可能性は花開く。ヒーローになった自信は、困難を乗り越える力になるはずだ。



安満遺跡公園が練習拠点。跳び方から始め、上達に応じて補助を受けながら側転やバック転などの技に挑戦していく



「高槻ダブルダッチスクール」代表の田中有樹さん。「学校とは別の仲間たちと一緒に一人一人が輝き、ヒーローになれる子を増やしたい。ダブルダッチで高槻を盛り上げたいです」



#### これもおすすめ! スポーツ&文化の 体験イベント

##### 合同スポーツ体験教室

毎年5月に総合スポーツセンターで開催される小学生向けのイベント。20種目以上のスポーツを体験でき、興味があるスポーツを見つけるのにおすすめ。10月にはパン食い競争や多様なスポーツに親子で挑戦できる「高槻市民スポーツ祭」も。



問合せ先  
TEL.072-677-2285  
(高槻市スポーツ団体協議会)

##### こども文化祭

子どもが文化に興味を持つきっかけをと、毎年10月ごろ、高槻城公園芸術文化劇場で開催。今年はバレエやいけばな、琴などの鑑賞プログラムを予定。8月には家族で楽しめるイベント「オープンデー ふらっとTAT」(詳しくは32ページ)も。



問合せ先  
TEL.072-671-1062  
(高槻城公園芸術文化劇場)