

質問票返送のお願い



お願い

- うっかり提出し忘れていた質問票はありませんか。
今からでも間に合います! 質問票の有効期限はありません。当時の様子を思い出しながらご記入ください。
- 過去に質問票を返送できなかった方でも、また半年後の質問票はご提出いただけます。

質問票
ご記入の
お願い

1 質問票送付

お子様の誕生日1週間～3週間前及びその半年後にお手元に到着。

2 質問票のご記入

質問票が届いてから2週間を目安にご返送をお願いします。

※ご不明な点がございましたら、下記連絡先までご連絡ください。業務時間外は留守番電話での対応となりますので、繋がりやすい時間帯等をご伝言ください。

提出前に
チェック!

- 1.身長・体重のご記入
- 2.転居されている場合「登録内容変更届」のご記入

3 謝礼

質問票ご返送の確認後、謝礼としてJCBギフトカード1,000円分を送付させていただきます。

※謝礼は1ヶ月程度で送付させていただきます。

エコチル調査は、次世代の子どもたちに安心して子育てができる環境を提供するための大切な調査です。皆様の質問票が子どもたちの未来をかなえるかもしれません!! お忙しいとは思いますが、ご理解の上、質問票調査にご協力をお願い申し上げます。

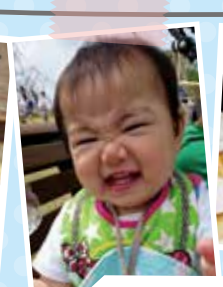
子どもたちの未来のために

エコチル がいになだより

鳥取版
ニュースレター
eco&child
gaina
dayori
VOL.7
2015年8月



がいに
かわいい
写真



? 教えて大羽先生 ?

鳥取ユニットセンター 大羽 沢子

福岡市出身、福岡県内で29年間小学校に勤務。退職後、鳥取大学医学部エコチル調査鳥取ユニットセンターに勤務。鳥取大学大学院医学系研究科博士課程に社会人学生として在学中。著書「算数授業のユニバーサルデザイン・5つのルール・50のアイデア」(志水廣編著 大羽沢子著 明治図書2014)



Q 何だか子育てに疲れています。最近子どものことがかわいいと思えないこともあるんです。こんな私は悪い母親かなと思ってさらに落ち込みます。どうしたらいいですか?

A こんな声をよく聞きます。産後は気分が落ち込んだり、疲れやすかったりします。あなただけではありません。安心してください。落ち込んだ気持ちを回復する方法はいくつもあります。とても簡単なものを紹介します。

3つのありがとう
(私が勝手につけました)
を唱えてみる。

「子どもを産んだ私にありがとう」
「子どもを育てている私にありがとう」
「生きている私にありがとう」

子育てに悩んでいるお母さんたちは「よい母親でありたい」と思っています。よい母親の条件は、まずお母さんが生きていてくれることです。お母さんは、お子さんを生んでくださった時点で100点です。育ててくださっていることで100点です。そして、お母さんが生きてくれていること自体が100点なのです。お子さんにとってお母さんは、いてくれるだけで満足なのです。お子さんと出会った自分に「ありがとう」と言ってみましょう。コツは「そうは思えなくても言ってみる」ということです。脳は案外単純で、言っているうちになんとなくそう思ってくるのです。「ホンマでっか?!!」と思いつつ、言ってみてください。とはいえ、試してもうまくいかない方もいるでしょう。落ち込みの度合いが大きい、身体症状がでているという方は、身近な人にまず話してみましょう。あなたを支える人は、必ずいますよ。一人ががんばらず、一緒に子育てしていきましょう!

小児科医のコラムも掲載予定です。取りあげてほしい話題、質問などメールでお気軽にお寄せください。

鳥取ユニット
センターニュース
TUC NEWS

エコチル鳥取ふれあい フェスタ2015

10月17日(土)

場所/米子市文化ホール メインホール
ケロボンズコンサートを行います。
詳細は同封の案内状をご覧ください。

キャンペーン告知

いつも質問票調査に ご協力いただき、 心より感謝申し上げます。

エコチル調査鳥取ユニットセンターでは、日頃の感謝をこめまして、3歳及び3歳6か月の質問票をご記入いただいた方全員に、記念品のプレゼントを計画中です。既に提出済の方も対象になります。エコチル調査は、お子様が13歳になるまで継続する調査となります。皆様と一緒にエコチル調査を盛り上げていこうと、色々なイベント等を順次開催する計画をしておりますので、今後とも調査協力をよろしくお願い申し上げます。

エコチル調査にご参加いただいているお子さまの 楽しい写真を送って下さい。

ご応募いただいた中から抽選の上、掲載をさせていただきます。

応募
要項

件名に「がいにかわいい写真」、本文に写真のタイトル・撮影時の年齢(月齢)・お子さんのお名前(ふりがな)・投稿者の氏名を入力して下記アドレスまでメールでお送りください。※掲載の発表は、がいなだよりVOL.8の掲載及び図書カードの発送をもって代えさせていただきます。応募写真は、ホームページにも掲載させていただきます。ホームページには掲載しない場合は、メールの本文に併せてご入力ください。

ecochild@adm.tottori-u.ac.jp

ecochild@adm.tottori-u.ac.jp

ecochild@adm.tottori-u.ac.jp

HPからも投稿できます!

9月10日(木)締切

がいなだよりに
掲載された
方には図書
カードを
プレゼント



子どもの健康と環境に関する全国調査
鳥取ユニットセンター
TOTTORI UNIT CENTER

〒683-8503鳥取県米子市西町86

0120-415-177

9:00~17:00
(土日祝日を除く)

詳しくはWEBで

エコチル鳥取

検索



エコチル調査鳥取ユニットセンターホームページ
http://ec.med.tottori-u.ac.jp/



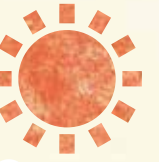
ecochild@adm.tottori-u.ac.jp



twitterアカウント@ecochiltottori



親子で楽しむ! おでかけスポット!



地元のおでかけスポットを紹介します。親子で楽しめる公園にでかけてみては?

伯耆町総合
スポーツ公園
ちびっこ広場

長い滑り台がお気に入り!



石指通妃(いしさしはるひ)ちゃん(3歳7ヶ月)

雄大な大山を眺めながら、悠々と遊べます。
滑り台が3台あり遊具も豊富。
隣接してゲートボール場やマウンテンバイクのコースもあります。



住所 鳥取県西伯郡
伯耆町大原1006-3



大山ガーデンブレイス小林橋のふもとにある知る人ぞ知る穴場の溪流公園です。
美しい緑と澄んだ溪流が魅力的。大人も子供も楽しく思う存分水遊びが体験できます。



住所 鳥取県西伯郡
伯耆町
(小林大橋下)

溪流公園
マウンテン
ストリーム
きしもと

冷たい水が
気持ちいいね!



西山和真
(にしやまかずま)くん(2歳)

仁王堂
公園



大柄寛太(おおえかんた)くん(2歳3ヶ月)

日本海と大山を見渡せる芝生の公園です。
大山町に昔から伝わるカラス天狗の伝説にちなんで、巨大なカラス天狗の像がシンボルとなっています。



カラス天狗が
お出迎え!



住所 鳥取県西伯郡
大山町宮内字仁王堂

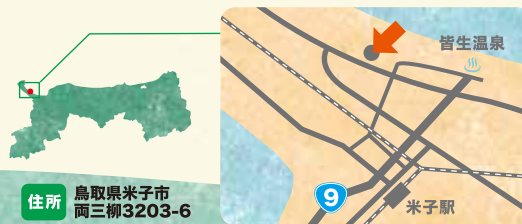


弓ヶ浜
公園

面白い遊具が
いっぱいだね!



米子市で一番人気の公園がここ「弓ヶ浜公園」。
広大な芝生広場、遊び心が詰まった豊富な遊具、
スケートパークやテニス、バスケのコートもあります。
子供から大人まで市民の憩いの場として利用されています。



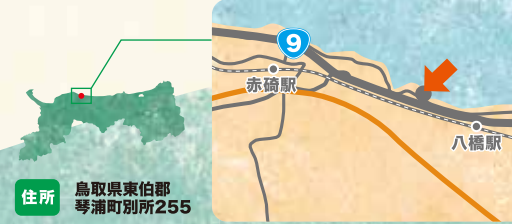
住所 鳥取県米子市
両三柳3203-6

赤碕
ふれあい
広場

巨大タコの
滑り台が
かわいいね!



道の駅ポート赤碕の敷地内にある大きな
タコの遊具が目立ちます。
大型のローラー滑り台があり、上まで登ると
日本海の絶景が広がります。コンビニや
食事処がすぐ隣にあるのも嬉しい。



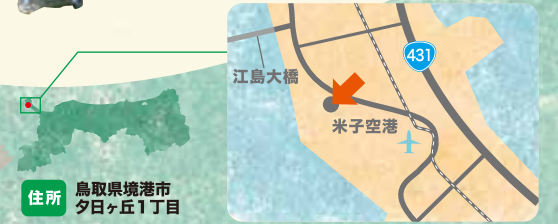
住所 鳥取県東伯郡
琴浦町別所255

夕日ヶ丘
メモリアル
パーク



広い芝生で
思いっきり
遊べるね!

境港市内で一番新しい公園です。約80mの広大な
芝生と遊具、大人も利用で
きる健康器具が設置してあり、幅広い年齢層の方に利用
されています。



住所 鳥取県境港市
夕日ヶ丘1丁目