

子育て

乳幼児向け救急救命法講座
5月31日(木)午前10時〜正午
▽場外やき坂公民館▽対2歳未満の子どもの保護者(子ども同伴可)▽定20人▽申5月1日(火)からアステ子育て支援ルームへ▽6(740)

多胎児ならではの悩みや喜び、楽しさなどを共有します。
5月26日(土)午前10時〜11時半▽場北陵公民館▽対就学前の双子や三つ子などの多胎児と保護者、多胎児を妊娠中の人と家族▽アステ子育て支援ルーム(740)1125(午前9時〜午後5時半)

アップル子育て講座
テーマは「みんなよつといで!公園で遊ぼう。」
5月25日(金)午前10時半〜11時半(雨天中止)▽場東多田コモロ公園▽対就学前の子どもと保護者▽身体操や外遊び▽園アップルただ(多田保育所内)8(793)7724

子育て応援メニュー
パステル保育園▽6
【入形劇講演会】
6月7日(木)午前10時半〜11時半▽園イマジネーションの世界を育む人形劇▽定25組▽申6月2日(土)親子の氏名(ふりがな)、子どもの生年月日、電話番号、交通手段を5月25日(金)までに〒66610002・滝山町3-11のパステル保育園へ(抽選結果は6月1日(金)までにハガキで連絡)

(757)2440・8(755)6328

【公園で遊ぼう】
5月17日(木)、7月5日(木)
いずれも午前10時半〜11時半(雨天中止)▽場丸の内公園▽園集団遊びや製作など

相談時間が平日、土曜日午後6時〜翌朝8時と、日曜日、祝日、年末年始(12月29日、1月3日)午前8時〜翌朝8時に変わりました。
相談は078(304)8899へ。

おとっさんのための子育て教室
赤ちゃんを迎える父親に必要な知識を学びます。
市助産師会▽6月17日(日)

午前10時〜11時半▽場市民温水プール▽対妊娠安定期と子育て中のカップル▽費1000円▽定10組▽申6月16日(土)までに市助産師会へ▽6090(9257)8586
保健センター
8(758)4721
【プレママ&プレパパ離乳食教室】
5月24日(木)午前9時45分〜午後0時半▽場妊娠16週以上の妊婦や夫▽園離乳食の基本の話と調理実習(一品)▽定16人▽申5月1日(火)から【両親学級】
5月29日(火)②7月8日(日)午後1時〜4時▽対妊娠5ヵ月以上で初めて親になる人▽園赤ちゃんのお風呂の入れ方や父親の妊婦体験コーナーなど▽定①20組②25組▽申5月2日(水)から

た費用を償還(上限あり)。なお、接種前に定期予防接種市外実施依頼申請の続きが必要。
【乳児のB型肝炎ワクチン定期接種】
1歳未満の子どもが対象。標準的な接種期間は、生後2〜9ヵ月です。組み換え沈降B型肝炎ワクチンの投与を受けた人は対象外。
接種回数は3回で、1回目の接種から27日以上、2回目の接種を空けて2回目、1回目から139日以上、2回目を空けて3回目を接種。2回目と3回目、6日以上の間隔を空けてください。

【親子で遊ぼうDAY】
5月9日(水)、24日(木)午前10時〜11時半▽対1〜3歳の子どもと保護者▽園体を動かす自由遊び▽定各35組▽園親子とも上履き持参▽申当日会場へ

【わらべった】
6月18日(月)①午前10時10分〜10時40分②10時50分〜11時半▽対①0〜1歳児②2〜4歳児▽園神戸ユダヤイ芸術教育研究所音楽講師の中井英美さん▽定①15組②20組▽申5月9日(水)

【たんぽぽのついで】
6月初旬から31年2月までの①水曜日クラス②金曜日クラス。いずれも午前10時〜11時。全14回▽対2歳(4月1日時点)の子どもと保護者▽園ふれあい遊びや運動遊びなど▽定①②合わせて52組▽園返信用ハガキを持って5月1日(火)〜14日(月)(日曜日、祝日除く)に川西児童館へ
久代児童センター
8(756)1321
申6月各申込日の午前9時から

5月子育てカレンダー

Table with columns: 項目, 対象, 日, 受付時間, 内容. Includes items like 妊婦健康診査費助成事業, 妊婦歯科検診, 子育て相談, 母親学級, 乳幼児健診.

Table with columns: 項目, 対象, 日, 受付時間, 内容. Includes items like 離乳食教室, 2歳児ののびのび教室, 歯科健診.

Table with columns: 施設名, 診療科目など, 受付時間. Includes items like 阪神北広域こども急病センター, 伊丹市昆陽池2丁目10.

Table with columns: 子育て相談窓口, 県川西こども家庭センター, 児童虐待防止24時間ホットライン.



電車ってかっこいいよね。見るのも乗るのも好きなんだ。お兄ちゃんたちとボールを蹴るのも楽しいな。



優しいお姉ちゃんも2人いるの。おうちと一緒に遊ぶと、すこく楽しいな。

市政情報

求人・募集

発表・鑑賞

案内

中央図書館

公民館

カレンダー

催し

健康

高年齢者福祉

子育て

コラム

フォト

27

心と体に疲れが出ていませんか

新しい環境に慣れるまでの時間は人それぞれ休める時間を、家族でつくる

風薫る5月ですね。青空高くこのぼりがなびいている風景が見られるようになりました。

新学期を迎え、子どもたちも少し新しい環境に慣れてきた頃でしょうか。まだまだ環境の変化についていけない子どもたちもいるかもしれません。

おとなも子どもも、環境に慣れることは非常に難しいこと。自分の居場所を見つけて、心地よくなるまでの時間も人それぞれです。

「1年生になったのだから」「一つお兄ちゃん、お姉ちゃんになったのだから」とプレッシャーをかけていませんか? 「がんばれ! がんばれ! 」と声を掛けられることが、時にはしんどくなることもあります。子どもたちは、お父さんやお母さんに褒めてもらいたくて、背伸びをしたり、もっと頑張ろうとしたりします。周りの声ばかりに耳を傾けていると、自分の心の声に気が付かず、無理をしてしまうのです。

また、季節の変化に体調を崩すこともあるでしょう。体



調を崩すと、気持ちも下がってしまいます。すると、免疫力も落ちていき、体力回復も遅くなります。

時には心も体も、ついでに脳もお休みしましょう。疲れたときは、ちょっとした声掛けで元気が出るもの。家族や周りの人に、思いやりの言葉を掛けてあげてください。

少し前まで「五月病」なんて言葉がよく使われていたね。おとなも子どもも、4月からの頑張りに疲れが出てくるころです。休む時はしっかりと、ゆっくり心も体も休めてみましょう。