

市政情報  
年末年始の業務日程  
カレンダー  
求人・募集  
案内セミナー  
催し・鑑賞  
公民館スポーツ  
健康図書館  
相談の案内  
高年齢者福祉  
子育てコラム  
ニュース

Smile de マイイルド  
**はい！ポーズ**



佐藤 拓海ちゃん 久代1(2歳2カ月)

電車のおもちゃがお気に入り。おかささんと一緒に電車に乗るのが、とっても楽しみなんだ。



牧田 陽菜ちゃん 丸山台1(1歳11カ月)

お外で遊ぶの楽しいな。すべりだい  
が得意なのよ。おててを振って、みんなを笑顔にしちゃうの。

**12月** 子育てカレンダー

項目	対象	日	受付時間	内容	
妊婦健康診査費助成事業	川西市に住民票がある妊婦	月～金曜日	9:00～12:00 12:45～17:30	妊婦健康診査にかかる項目14回(合計8万円)を限度に助成	
妊婦歯科検診			上記助成申請時に検診票配布	妊娠中1回歯科医院で受診	
すくすく乳幼児相談	乳児(1歳ぐらいまで)と保護者	22日(金)	9:30～10:30	身体計測、育児や栄養の相談、読み聞かせ。バスタオル持参	
母親学級	妊娠5カ月以上の人(経産婦可)	30年1月5・12・19日(金)の全3回	12:45～	赤ちゃんのお風呂の入れ方、妊婦体操、妊産婦の栄養と歯の話。予約制(託児なし)	
乳幼児健診	4カ月児	生後4カ月	14・21日(休)	13:00～14:00	問診、身体計測、診察、育児・栄養相談など(1歳6カ月児は歯科診察、3歳児は歯科診察、尿検査も)
	10カ月児	29年1月生まれ	6・20日(休)		
	1歳6カ月児	28年6月生まれ	11・18日(月)		
	3歳児	26年11月生まれ	12・26日(火)		

項目	対象	日	受付時間	内容
もぐもぐ離乳食教室	5～8カ月児(第1子優先)	15日(金)	9:30～10:00	離乳食指導と試食、歯の話。要予約
2歳児のびのび教室	27年12月生まれ	13・27日(休)	9:30～10:00	むし歯チェック、育児と栄養の相談など。要予約
1歳児親子	28年12月生まれ	21日(休)	9:30～10:15	親子歯科健診、歯磨きと食事の話。直接センターへ
2歳6カ月児	27年6月生まれ	7日(休)	13:15～14:15	歯科健診など。直接センターへ
3歳6カ月児	26年6月生まれ			
4歳児	25年12月生まれ			
5歳児	24年12月生まれ	14日(休)	13:45～14:45	歯科健診など。直接センターへ

施設名	診療科目など	受付時間
阪神北広域こども急病センター	小児科 ☎(770)9988	平日…19:30～翌朝6:30 ▶日・祝日・年末年始(12/29～1/3)…8:30～翌朝6:30
伊丹市昆陽池2丁目10	電話相談 ☎(770)9981	平日…20:00～翌朝6:30 ▶日・祝日・年末年始(12/29～1/3)…9:00～翌朝6:30

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
子育て・家庭支援課 ☎(740)1179	☎(756)6633	☎(759)7799

一日の終わりを  
わが子と心地よく終えるために

ちょっとしたポイントでスムーズに「ねかしつけ」生活リズムの改善でおとなもリラックス

一日の終わりにやってくる「ねかしつけ」の時間。皆さんはどう過ごしていますか。あれこれしても眠ってくれず、イライラしてしまうこともあるかもしれません。毎日やってくる時間だからこそ、わが子との時間を心地よく過ごしてほしいと思います。

人の体には、1日平均24.5時間でリズムを刻む体内時計があります。しかし、地球の時間は24時間のため、1日30分の差が生まれます。その差は、朝太陽の光を浴びることでリセットされます。しかし、現代では夜でも明かりがともされ快適に過ごせるため、夜型の生活になりがち。子どもたちの眠りにつく時間も遅くなり、うまく体内時計がリセットされない場合もあります。いつまでも寝つかないことや、夜泣きだけでなく、日中も不機嫌ということも。そんなときには、次のポイントを見直してみてください。▶朝は8時までには起こして部屋に太陽の光を取り入れる▶



日中は散歩や外遊びで体を動かす▶お昼寝は夕方5時までに▶就寝前はテレビやスマートフォンの画面は見せない▶就寝前30分は静かな空間で照明を落として布団で過ごす 就寝前は、子どもと布団に入っておどろおどろ過ごしてください。今日あったことを振り返るのも良いですね。お気に入りの絵本を読んであげたり、歌を歌ってあげたりとリラックスして過ごすのです。ただし、おとながその後のスケジュールを気にすると、時間に追われている雰囲気子どもが察してしまうかも。いつそのこと、おとなも一緒に眠って早起きし、朝に残っていた家事をすれば、ほっと一息つくようなリラックスタイムを過ごすことができるのではないのでしょうか。

市立幼稚園と認定こども園(1号)  
**園児2次募集** 面談日 12/1

願書は12月1日に配布・受け付け、子ども同伴で来園を30年度に下表の各園に入園する3～5歳児(3歳児は加茂幼稚園のみ、松風幼稚園は5歳児のみ)を2次募集します。応募は1園のみ、定員超過の場合は抽選。願書の配布と受け付け、面談は、各園で12月1日(金)午後2時～4時。子ども同伴で印鑑持参してください。内定は7日(休)午後3時からです。特別な支援を必要とする子どもの就園は、事前に教育相談センター☎(758)8680へ。

園名	電話番号	園名	電話番号
久代幼稚園	(759)7698	松風幼稚園	(793)4413
加茂幼稚園	(759)7205	清和台幼稚園	(799)0520
川西幼稚園	(759)1002	東谷幼稚園	(794)1006
川西北幼稚園	(759)8342	牧の台みどりこども園	(794)3496
多田幼稚園	(793)2030		

牧の台みどりこども園の電話番号は、牧の台幼稚園につながります  
問合せ 各園または、こども育成課☎(740)1175

▽定20人▽申12月8日(金)から  
【カプデ遊ぼう】  
12月26日(火)～28日(木)、30年1月5日(金)。いずれも午前9時半～10時半▽対4歳～小学生(未就学児は保護者同伴)▽定各25人▽申12月4日(月)から  
川西児童館 ☎(758)8398  
【親子で遊ぼうDAY】  
12月16日(土)・28日(木)。いずれも午前10時～11時半▽対1～3歳の子どもと保護者▽内体を動かす自由遊び▽定各35組▽他親子とも上履き持参▽申当日会場へ  
【一歳のひろばONEだいら】  
12月21日(木)午前10時～11時▽対1歳の子どもと保護者▽内自由に遊びながら親子で交流▽他親子とも上履き持参  
保健センター ☎(758)4721  
【プレママ&プレパパ離乳食教室】  
12月27日(水)午前9時45分～午後0時半▽対妊娠16週以上の妊婦や夫▽内離乳食の基本的話と調理実習▽定16人▽申12月1日(金)から  
【親子料理教室】  
12月16日(土)午前10時半～午後0時45分

12月 読み聞かせ&語り Reading to Children

中央公民館 ☎(758)0103  
時内 1日(金)午後1時半から・読み聞かせと工作。16日(土)午前10時から・ストーリーテリング▷対幼児と児童  
北陵公民館 ☎(794)9090  
時 13日(水)午前10時半から▷対乳幼児  
東谷公民館 ☎(794)0004  
時 6日(水)午後2時40分～4時▷対幼児と小学生、保護者▷内読み聞かせや工作など  
緑台公民館 ☎(792)4951  
時 20日(水)午後2時半～3時半▷対乳幼児▷内クリスマス会  
清和台公民館 ☎(798)1280  
時 6・13・20日の水曜日午後3時～4時▷対幼児と児童▷内「大きなツリーに飾りつけ」と読み聞かせ、折り紙など  
明峰公民館 ☎(759)6901  
時 6日(水)午後3時～4時▷対幼児と児童▷内クリスマス会  
中央図書館 ☎(755)2424  
時対 2日(土)午前11時から・2歳以下、午後2時半から・小学生。16日(土)午前11時から・3歳～就学前。23日(木)午前11時から・3歳～就学前、午後2時半から・小学生  
川西児童館 ☎(758)8398  
時 5・12・19・26日の火曜日午前11時～11時半▷対幼児と保護者  
久代児童センター ☎(756)1321  
時 21日(木)午前10時半～11時15分▷対幼児▷内手遊びや折り紙など