

子育て

助産師といっしょに
ベビーマッサージ

■市助産師会▽4月23日(木)午前10時半～11時半▽場総合センター▽0歳の子どもの保護者▽肉ベビーマッサージと交流・相談の会▽費1000円▽定15組▽申先 4月22日(水)までに同会へ▽090-(9)257-8586

親子教室メリーゴーランド

■市健康体操協会▽4月20日(水)令和3年3月15日の第1・3月曜日(原則)。いずれも午前11時～午後0時10分。全18回▽場市民体育館▽平成29年4月～31年3月生まれの子どもと保護者▽肉親子体験など▽費1万8000円(初日に5400円持参。残りは後日徴収)▽定20組▽申先 4月18日(土)までに同協会の小川さんへ▽0738-4775

西猪名公園子育てクラブ

■西猪名公園▽4月21日(火)午前10時～11時▽対未就園児と保護者▽肉テニスコートでボール遊びなど▽定10組▽申先 同公園へ▽0738-

(759)0785

アステ子育て支援ルーム

■アステ子育て支援ルーム▽4月10日(金)午後2時～2時半▽対第1子妊娠中の人、6カ月未満の第1子と保護者▽肉保護者同士の交流と保健師出張相談

【子育てママのおしゃべり会】テーマは「ママのストレスしゃべって発散」。4月16日(木)午後1時半～2時半▽対未就学児の保護者(子ども同伴可)【パパと遊ぶ】4月25日(土)午後1時半～3時▽対未就学児と男性保護者▽肉自由遊び

川西児童館

■川西児童館▽4月2日(木)・16日(木)。いずれも午前10時～11時▽対1歳の子どもの保護者▽肉自由に遊びながら親子で交流【親子で遊ぶDAY】4月6日(月)・23日(木)。いずれも午前10時～11時半▽対1～3歳の子どもの保護者▽肉

他親子とも履き持参【一歳のひろばONEだいらんど】4月2日(木)・16日(木)。いずれも午前10時～11時▽対1歳の子どもの保護者▽肉自由に遊びながら親子で交流【親子で遊ぶDAY】4月6日(月)・23日(木)。いずれも午前10時～11時半▽対1～3歳の子どもの保護者▽肉

キセラ川西プラザ3階
こども・若者ステーション

☎(744)1015



多胎児交流会

■4月8日(木)午前10時～11時半▽対未就学の子どもの保護者、多胎児を妊娠中の人や家族▽肉多胎児ならではの悩みや喜び、楽しさを共有▽肉体重測定可。キセラ川西プラザ駐車場からの移動を手伝います

親子の絆づくり「赤ちゃんがきた！」

初めての育児に戸惑うママを応援する講座。生後2～5カ月の赤ちゃんと一緒に参加し、子育てを学びながら、ママ同士の交流を楽しみましょう。5月20・27日、6月3・10日の水曜日。いずれも午後1時半～3時半。全4回▽肉令和元年11月21日～2年3月20日生まれの第1子と母親▽定20組▽申先 4月1日(木)からこども・若者ステーションへ

体を動かす自由遊び▽定各35組▽申先 当日会場へ

久代児童センター

■久代児童センター▽4月13日(月)午前10時半～11時半▽対未就園児▽肉壁抜けやくもの集ぐりなどの忍者サーキット

【工作教室】4月17日(金)午後3時半～4時半▽対4歳～小学生(未就学児は保護者同伴)▽肉ミニランドセルの小物入れ▽定20人▽申先 4月2日(木)午前9時半から

【パパと遊ぶ】

4月18日(土)午前10時～11時半▽対小学生1年生以下の子どもの保護者(母親可)▽肉ジャングルジムやトンネルなどで遊ぶ▽定20組▽申先 4月2日(木)午前9時半から

保健センター

■保健センター▽4月23日(木)午前9時45分～午後0時半▽対妊娠16週以上の妊婦や夫▽肉離乳食の基本の話と調理実習(一品)▽定16人▽申先 4月1日(水)から

【両親学級】5月29日(金)午後1時～4時▽対妊娠16週以降で初めて親になる夫婦▽肉赤ちゃんの風呂の入れ方、手遊び、絵本体験など▽定25組▽申先 4月3日(金)から

4月 子育てカレンダー

保健センター ☎(758)4721 ※母子手帳持参

項目	対象	日	受付時間	内容
妊婦健康診査費助成事業	川西市に住み票がある妊婦	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(計10万円)を限度に助成
妊婦歯科健診			上記助成申請時に健診票配布	妊娠中1回歯科医院で受診
すくすく乳幼児相談	乳児(1歳まで)と保護者	24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)	5月15・22日、6月5日(金)	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 10カ月児 令和元年5月生まれ 1歳6カ月児 平成30年10月生まれ 3歳児 平成29年3月生まれ	9・23日(木) 1・15日(水) 13・20日(月) 14・28日(火)	12:30～13:30 ※対象児には事前に郵送で案内。届かない場合は問い合わせを	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)

予防歯科センター ☎(759)3171 ※母子手帳持参

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)	17日(金)	9:30～10:00	離乳食指導と試食、歯の話。要予約
2歳児ののびのび教室	平成30年4月生まれ	8・22日(水)	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	平成31年4月生まれ	16日(木)	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	平成29年10月生まれ	2日(木)	13:15～14:15	歯科健診など。直接センターへ
3歳6カ月児	平成28年10月生まれ			
4歳児	平成28年4月生まれ	9日(木)	13:45～14:45	歯科健診など。直接センターへ
5歳児	平成27年4月生まれ			

小児救急診療(15歳以下、中学生まで)

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▷土曜日…14:30～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2-10	電話相談 ☎(770)9981	平日…20:00～翌朝6:30▷土曜日…15:00～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
こども・若者ステーション ☎(740)1152	☎(756)6633	☎(759)7799



石井 颯汰ちゃん 萩原1(1歳11カ月)

動物の鳴き声のまねっこするのは楽しいな。飛行機や電車を見るのも大好きなんだ。



乙宗 美桜ちゃん 清和台西1(1歳11カ月)

お兄ちゃんと一緒に遊ぶと楽しいな。お気に入りのバッグでおでかけするのが好きなの。

子どもの見る力を育てる

スマホの見過ぎが視力低下に影響
遊びやお手伝いの工夫で、楽しく目を動かす

スポーツ庁の調査で、子どものスマートフォンやゲームなどの視聴時間が長いほど、視力や運動能力が低いという結果が示されました。視力では、裸眼視力1.0未満の割合が、親の世代である昭和60年代に比べて約2倍になっているという結果も出ています。生活の変化で、視力や目を動かす「見る力」が育ちにくくなっています。

見る力は、生まれてから発達します。5歳になる頃には見る力が安定し、小学校6年生頃には視力を含め見る力(機能)は完成するといわれています。

見る力を高めるには、目を大きく動かしたり、見たものに合わせて動いたりする機会を増やすことが大切です。遊びやお手伝いの中で取り入れられることを紹介します。

▶運動と遊び(工作や手遊び、スポーツなどを、目で見て体を動かす) ▶散歩(遠くの景色を見たり、建物や生き物へ目を向けて大きく目を動かす) ▶掃除(目を動かして汚



子育てSTYLE One Point
今月の担当は...
保健センター
問い合わせ ☎(758)4721

れやごみを見つける、見つけた汚れを手を使って取り除く) ▶料理(材料を切る・量る・調理する) ▶洗濯物を畳む(角を合わせる、左右の靴下をそろえる)

散歩なら、「〇〇はどこにある?」とクイズを楽しむこともできます。子どもの頃から、「目で見て体を動かす」という経験の積み重ねが大切です。

4月になり、新しい生活が始まっているかと思えます。取り入れやすいことから楽しみながら、取り入れてみてください。

市政情報

求人・募集

催し
中央図書館

公民館

ごみ
カレンダー

セミナー

健康
発表・鑑賞

相談の案内

高齢者
福祉

子育て

コラム

ニュース