

市政情報

求人・募集

発表・鑑賞

カレンダー

健康・催し

相談の案内

セミナー

中央図書館

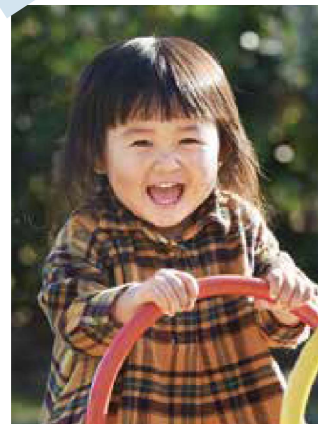
子育て

スポーツ

コラム

ニフオース

Smile de スマイルで  
はい！ポーズ



中倉 有彩ちゃん 東久代2(2歳1カ月)

お姉ちゃんたちが大好きなの。公園のブランコやすべり台で、いつも遊んでもらうんだよ。



利根 圭亮ちゃん 緑台7(2歳2カ月)

ブロック遊びが得意だよ。お父さんと一緒に砂遊びするのが大好きなんだ。

1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(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	乳幼児と保護者	22日(金)	9:15～10:45 (1月8日から予約)	身体計測、育児や栄養の相談。バスタオル持参
母親学級	妊娠16週以降の初妊婦	15日(金)・2月19日(金)	13:10～15:00	1月は沐浴や栄養の話など。2月は妊娠中の過ごし方、妊婦体操と歯の話(予約制)
乳幼児健診	4カ月児 10カ月児 1歳6カ月児 3歳児			新型コロナウイルス感染症対応のため、1回の受診人数の制限を行います。対象月齢などを考慮して、従来と異なる形で順次実施します。 ※対象児には事前に郵送で案内

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)	15日(金)	9:30～10:00	離乳食指導と歯の話。要予約	
2歳児のびのび教室	平成30年11月～平成31年1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	
歯科健診	1歳児親子	令和元年11月～令和2年1月生まれ	21日(休)	9:30～	親子歯科健診と栄養の話。要予約
	2歳6カ月児	平成30年5月～7月生まれ	7・14日(休)	13:30～	
	3歳6カ月児	平成29年5月～7月生まれ			
	4歳児	平成28年11月～平成29年1月生まれ			
	5歳児	平成27年11月～平成28年1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

子ども・若者ステーション	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
☎(740)1152	☎(756)6633	☎(759)7799

食事作りのお手伝いで  
親子で楽しく食育を

子どもの成長に合わせて  
できることを増やしていきましょう

おうちにいる時間が長くなり、生活にめりはりがなくなっていますか。この時間を食とふれあう良い機会と捉え、親子で楽しく食育を進めましょう。3歳ごろになると、他人の指示を理解できたり、手指の感覚や握力が向上し簡単な調理器具が扱えるようになっていきます。それに伴い、食事作りの手伝いができるようになるので、子どもの発達や意欲に応じて、できることから始めてみましょう。

初めは野菜ちぎりがお勧めです。手でちぎった葉物野菜は大きさがまちまちでも、みそ汁やサラダに利用できます。次のステップとして、野菜の水洗いやピーラーでの皮むきができます。ピーラーを使う場合は、事前に食材を適当な大きさに切ってあげ、まな板の上で安定させてから取り掛かりましょう。なお、台所が高い場合は、安定した台を足元に置き、腹部と台の高さが同じになるように調整してください。さらに進めば、包丁を扱うこともできます。刃渡



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

りが短く、子どもの手の大きさに合った幼児用包丁が良いでしょう。根菜類などの硬い野菜は、あらかじめ薄く切り、下ゆでをしておくとしりやすくなります。慣れないうちは指示が理解できず、失敗することもあります。自分で作ったものは一層おいしく感じられ、達成感も感じられます。保護者は心に余裕を持って、取り組み後はしっかり褒めてあげましょう。また、けがの予防に努め、片付けが煩雑にならないようにしましょう。食育の進め方で相談がある場合は、保健センター栄養士まで問い合わせして下さい。

市役所へは〒666-8501と課名で郵送できます。料金表示のないものは無料。記載がない場合、主体・主催は市で、受付時間は各施設の執務時間中、市外局番は072です。

記号の意味 主催 日時 場所 対象 講師 内容 種別 費用 定員 他 申し込み(郵便 電話 ファクス web E-mail 窓口のみ) 優先順 定員超過の場合は抽選 問い合わせ 電話番号 ファクス番号 ホームページ E-mail

Online School

オンラインプレママ  
&プレパパ離乳食教室

日時：1月28日(木)

①午前9時50分～10時半 ②10時50分～11時半

- ▶対象：妊娠16週以上の妊婦や夫
- ▶内容：①ウェブ会議システムのZoomを利用した離乳食の基本とおとなの1品料理からの取り分けの話②オンライン調理実習(①の受講者限定)
- ▶定員：①20人②4人
- ▶その他：②の参加者は事前に食材を準備
- ▶申し込み：電話で保健センターへ(先着順)

問い合わせ 保健センター ☎(758)4721

アの学習を随時開催します。助産師との交流あり。個別に日時調整します。申し込みなど詳しくは助産師会へ。

保健センター ☎(758)4721

【各種予防接種の受け付け】  
各病・医院の実施日▽場各病・医院▽他母子手帳を持参。要予約。市外(猪名川町を除く)で接種する場合は、事前に手続きが必要

▼ヒブワクチン予防接種・小児用肺炎球菌予防接種  
生後2カ月から接種可能。接種回数は、初回を接種する年齢・年齢により異なります。体調の良い時に早めに予防接種してください。

▼日本脳炎予防接種  
3～7歳6カ月の前日まで、子どもが対象。接種回数は、初回は3～4歳の間に、6日以上の間隔を空けて2回。追加は初回の2回目終了からおむね1年後に1回。

スポーツ  
健康体験教室  
市健康体操協会▽時1月19日(火)・26日(火)。いずれも午後

1時15分～2時45分▽場市民体育館▽他健康マイレージポイント対象。飲み物持参▽市健康体操協会フレッシュ7の畑さん ☎(738)3465

ミスノバドミントン  
団体交流戦  
ミズノ(株)▽時1月24日(日)午前9時～午後5時▽場市民体育館▽対20歳以上の男女で主審、線審ができる人▽費1チーム1万円▽定1:2:3部、各8チーム(1チーム4人)▽甲斐同館へ▽☎(793)1888

ダンスFESTA  
ミズノ(株)▽時1月16日(土)午後7時半～8時半、17日(日)②③④午後1時半～4時半▽場市民体育館▽対15歳以上の男女▽種①②レゲトンダンス③ズンバ④コンピネーションエアロ▽内①②誰でも踊れるダンスフィットネス③アップビートな世界各国のリズムに乗ってダンス④簡単な動きから1つずつ組み合わせる爽快エアロ▽費各1000円(ただし17日の②③④全てに参加する場合は2500円)▽定各35人▽甲斐同館へ▽☎(793)1888

川西市指定給水装置工事業者 第344号 広告

水のトラブル 即解決!

水漏れ つまり

パックン交換～リフォームまで

川西市内見積もり・出張費 無料ですぐに駆けつけます!

年中無休(受付時間7:00～22:00)

SOS サービス ☎0120-870-875

(川西営業所)川西市栄町14-9 (本社)吹田市千里山6-8-16

あなたの困ったな?!!に 応えます

初回相談料 無料

相続 遺言 離婚 投資被害 交通事故 その他法律相談

親しみやすさがモットー

北摂中央法律事務所 代表弁護士 井上伸 (兵庫県弁護士会)

〒666-0015 川西市小花1-9-1 あさのビル2F

☎072-755-2812 提携店あります。詳しくはHP・お電話で。

△有料広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。 △有料広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。