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、主催・主体は市で、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 主主催・主体 時日時 場ところ 対対象 講講師 内内容 種種目 費費用 定定員 他その他 申申し込み（郵郵便 ☎電話 FAXファクス ウェブ E-mail 窓窓口のみ 先先着順 抽定員超過の場合は抽選） 問問い合わせ ☎電話番号 FAXファクス番号 ウェブ E-mail

子育て

ベビーママ＆プレママルーム

時1月19日(水)午前10時半―11時半▽場アステ市民プラザ▽対生後8カ月までの子ども（第1子）と母親、妊婦▽内交流や子育て支援ルーム見学など▽定6組▽申☎先1月4日(火)午前10時からアステ子育て支援ルームへ▽問☎（740）1125

オンラインプレママ＆パパ離乳食教室

時1月27日(木)①午前9時50分―10時半②10時50分―11時半▽対妊娠16週以上の妊婦やパートナー▽内①Zoomを利用した離乳食の基本とおとなの一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）▽他②の参加者は事前に食材を準備▽定①20人②4人▽申☎先保健センターへ▽問☎（758）4721

おとうさんもいっしょにベビーマッサージ

主市助産師会▽時1月16日(日)午前10時半―11時半▽場鶴寿会館▽対1歳までの子どもと保護者（父親の同伴が必要）▽費1000円▽定5組▽申☎先1月15日(土)までに市助産師会へ▽問☎090（9257）8586

こども・若者ステーション ☎(744)1015

【0歳児交流会】

対市在住の0歳児と保護者▽内親子のふれあい遊びや絵本の読み聞かせ▽定各6組▽他参加はいずれか1回。バスタオルと必要であればミルク持参▽申☎先1月4日(火)から

▼東谷くるみ

時1月21日(金)午前10時半―11時半▽場東谷公民館

▼赤ちゃんひろば

時1月24日(月)①午前10時半―11時半②午後1時半―2時半▽場①川西公民館②キセラ川西プラザ2階

▼北陵くるみ

時1月28日(金)午前10時半―11時半▽場北陵公民館

【多胎児交流会】

時①1月22日(土)午前10時―11時半②2月15日(火)午前10時―11時半。参加はどちらか1回▽場①キセラ川西プラザ3階こども・若者ステーションプレイルーム②キセラ川西プラザ2階▽対就学前の多胎児と保護者、多胎児を妊娠中の人や家族▽内多胎育児についての相談や情報交換、ふれあい遊びなど▽定①7組②5組▽他体重測定可。駐車場からの移動を手伝います▽申☎先1月4日(火)から市ホームページ（下の2次元コードからアクセス可）へ

【オンライン交流会「おうちでちょこっと わいわい」】

時2月4日(金)午前11時―11時40分▽対市在住の未就園児と保護者▽内手遊びやふれあい遊びなど▽定8組▽他Webex Meetingsを利用▽申☎先1月4日(火)から市ホームページ（下の2次元コードからアクセス可）へ

川西児童館 ☎(758)8398

【オンラインおしゃべり会】

時1月19日(水)・26日(水)。いずれも午後2時―2時半（申し込みはどちらか1回）▽対市内在住の未就園児の保護者▽内おしゃべりタイム▽定各3人▽他Zoomを利用▽申☎先1月6日(木)午前10時から

【1さいのひろばONEだーらんど】

時1月20日(木)午前10時―11時▽対1歳の子どもと保護者▽内親子ふれあい遊びと自由遊び▽定10組▽申☎先1月6日(木)午後1時から

【親子で遊ぼうDAY】

時1月27日(木)、2月12日(土)。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12組▽申☎先1月11日(火)午前10時から

【おうちでたんぽぽくらぶ】

時2月9・16日、3月2日の水曜日。いずれも午前10時―10時半。全3回▽対市内在住の2～3歳の子どもと保護者▽内親子交流▽定各5組▽他Zoomを利用▽申☎先1月11日(火)午後1時から

久代児童センター ☎(756)1321

【赤ちゃん交流会】

時1月18日(火)午前10時半―11時半▽対0～1歳半の子どもと保護者▽内親子のふれあい遊びやグループトーク、絵本の読み聞かせなど▽定5組▽申☎先1月6日(木)午前9時半から

【パパとあそぼう】

時1月29日(土)午前10時―11時▽対2歳～就学前の子どもと父親（母親可）▽内親子のふれあい遊びやパパ同士の交流など▽定5組▽申☎先1月5日(水)午前9時半から

小児用肺炎球菌・ヒブワクチン

予防接種の案内

市内の各病・医院で各種予防接種を実施（要予約）。接種時は母子手帳を持参してください。また、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です。

実施日時や対象者の条件など、詳しくは市ホームページ（右の2次元コードからアクセス可）へ。

▶小児用肺炎球菌・ヒブワクチン予防接種

生後2カ月～5歳の前日の子どもが対象です。肺炎球菌とヒブ（インフルエンザ菌b型）は、細菌性髄膜炎などの命に関わる病気を引き起こす原因になります。接種することでそれらの多くは予防できます。

問い合わせ　保健センター　☎(758)4721

Smile de スマイルで はい！ポーズ

坂井 健志（けんし）ちゃん 水明台1（1歳9カ月）

はたらく車が大好き。見たらうれしくなるんだ。おもちゃの車のタイヤとハンドルを回すのも得意だよ。

五郎丸 航（こう）ちゃん 花屋敷2（2歳2カ月）

電車のおもちゃで遊ぶのが大好きだよ。ねる時もおふろの時もいっしょ。お気に入りなんだ。

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（1月3日は除く）	9:00～12:00 12:45～17:00	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	28日(金)	午前中（7日(金)からの予約時に決定）	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	14日(金)・2月18日(金)	13:00～14:50～	1月は沐浴（もくよく）や抱っこ体験と栄養の話。2月は妊娠中の過ごし方や妊婦体操と歯の話。（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			問診、計測、診察、育児・栄養相談（1歳6カ月・3歳児は歯科診察。3歳児は尿・屈折検査あり）。バスタオル持参

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）	21日(金)	9:30～10:00	離乳食指導と歯の話。要予約
2歳6カ月児のびのび教室	令和元年5月～7月生まれ	12・26日(水)	9:30～	虫歯チェックと歯みがきや育児と栄養の相談など。要予約
歯科健診 1歳児親子	令和2年11月～3年1月生まれ	20日(木)	9:30～	親子歯科健診と栄養の話。要予約
歯科健診 3歳児	平成30年11月～31年1月生まれ	6・13日(木)	13:30～	歯科健診と歯みがきなどの相談。要予約 ※3歳の誕生月ごろの健診は歯科健診のみです。
歯科健診 4歳児	平成29年11月～30年1月生まれ			
歯科健診 5歳児	平成28年11月～29年1月生まれ			

小児救急診療（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 伊丹市昆陽池2-10	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
	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

こども・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)1248	☎(756)6633	☎(759)7799

上手な「かみかみ」のすすめ

しっかりかんで食べることは
おいしい食事・健康な体・優れた五感につながります

上手に「かみかみ・ごっくん」できていますか。口を閉じてしっかりかむと、だ液がたくさん出ておいしく味わえる他、口の中を洗い流して歯を守ってくれます。また、前歯を使って食べ物をかじり取り、奥歯でかむことは、顎の発育を促すとも言われています。さらに、かむことは、五感を育むことにもつながります。見た目や香りで食べ物を認識し、口で硬さや温度を確かめ、かむ音や食感、味、においておいしさを感じるからです。

しっかりよくかむためには、①足底が床に着くように正しい姿勢で食べる②食べ物を前歯でかじりとれる大きめのサイズにする③唇を閉じて、クチャクチャと音がしないように食べる④食べ物を流し込まないようにお茶やお水は食後に飲む―などの食べ方や習慣が必要です。おとなが食べるところを見せて、真似してもらうのも良いですね。

調理の工夫でかみ応えをアップさせるのも、かむことを促すのに効果的です。かみ応えのある食材（ゴボウやレンコンなどの根菜類、ブロッコリーやニンジンなどの緑黄色野菜、葉物野菜や豆類などの食物繊維が多い食べ物）を選ぶ、手で持って食べられる大きさに切る、軟らかい料理には歯ごたえあるものを混ぜる（ハンバーグにゴボウ、卵焼きにきのこやミックスベジタブル）など。

食べる時の工夫も大切です。一口の量は少なめにして形がなくなるまで意識してよくかむ、飲み込んでから次の食べ物を口に入れる、ながら食べをしないなど。食べ物の味や食感を楽しみながらおいしく食べるようにしましょう。