

市政情報
相談の案内
求人・募集
中央図書館
発表・鑑賞
公民館
スポーツ
健康・福祉

Smile de マイレブ
はい！ポーズ



別所英剛ちゃん 丸山台3(1歳10カ月)
おそとで遊ぶのは楽しいな。すべり台をすべったり、ボールをけったりしているよ。



岡田旺志郎ちゃん 水明台1(1歳10カ月)
おさんぼするのが大好き。はたらくくまを見つけたらワクワクするんだ。

救急 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	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
		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
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

妊婦・乳幼児の
健診や相談の
日程はこちら



【げんきっこクラブ】
時9月13・27日、10月11・25日、11月8・22日の火曜日。いずれも午後2時半～3時半。全6回
 対年少～年長の園児
 内母子分離で運動遊びなど
 定15人
 申込 4年度初参加の人は8月26日(金)午前9時半から、その他は29日(月)午前9時半から
 【おむすびクラブ】
時9月14日、10月5・19日、11月2・16・30日の水曜日。いずれも午前10時半～11時半。全6回
 対平成30年4月2日～令和2

年4月1日生まれの子どもと保護者
 内ふれあい遊びや制作など
 定15組
 申込 4年度初参加の人は8月23日(火)午前9時半から、その他の人は25日(水)午前9時半から
 【すくすく遊ばい】
時9月15日、10月6・20日、11月17日、12月1日の木曜日。いずれも午前10時半～11時半。全5回
 対2年4月2日～3年4月1日生まれの子どもと保護者
 内制作やふれあい遊び、グループトークなど
 定10組
 申込 4年度初参加の人は8月1日(月)午前9時半から、その他は2日(火)午前9時半から

子育て
 3・4・5歳児歯科健診
 時8月4日(木)・18日(木)。いずれも午後1時半～3時
 場 予防歯科センター
 対元年6月1日～8月31日生まれ、平成30年6月1日～8月31日生まれ、平成29年6月1日～8月31日生まれ
 内 歯科健診と歯みがきなどの相談
 他 母子手帳とタオル持参
 申込 同センターへ
 問 ☎(759)3171
ベビーママ&プレママルーム
 時8月24日(水)午前10時半～11時半
 場 アステ市民プラザ
 対 妊婦または生後8カ月までの子どもと母親(第一子優先)
 内 ふれあい遊びや交流など
 定8組
 申込 8月2日(火)午前10時からアステ子育て支援ルームへ
 問 ☎(740)1125
プレママ&パパ離乳食教室
 時8月25日(木)午前9時45分～午後0時半(オンラインは午前9時50分～10時半)
 場 保健センター
 対 妊娠16週以上の妊婦やパ

パパひろば
 時9月11日(月)午前10時半～正午
 場 アステ市民プラザ
 対 未就学児と父親
 内 室内遊具などで自由遊び
 定10組
 申込 8月2日(火)午前10時からアステ子育て支援ルームへ
 問 ☎(740)1125
MR(麻疹・風疹)予防接種
 各病・医院の指定日で受け付けます(要予約。母子手帳持参)。市外(猪名川町除く)で接種する場合、接種前に保健センターで手続きが必要です。
 対象は1期は生後12～24カ月の前日、2期は平成28年4月2日～29年4月1日生まれ。過去に麻疹か風疹にかかった場合は、かかっていな

い方の単独か、MR混合ワクチンでの接種が可能です。
 問 保健センター ☎(758)4721
ちよっとほっと広場
 テーマは「赤ちゃんとおでかけしませんか?」。
 日時や場所、申し込み方法など、詳しくは市ホームページ(下の2次元コードからアクセス可)へ。
 内 同じメンバーが4週連続で集まり、交流して遊ぶ
 問 アップルまきのだい ☎(794)7065・アップルただ ☎(793)7724・アップルちゅうおう ☎(759)2261・アップルかも ☎(768)9753
タブレットの子育て応援「ベルソークラブ」
 主場 パステル保育園
 時9月7・14・21・28日の水曜日。いずれも午前10時～11時半。全4回
 対 2～3歳の子どもと保護者
 内 テーマのある遊び
 定8組
 申込 住住所、親子の氏名、子どもの生年月日、電話番号を8月15日(必着)までに〒666-0002・滝山町

3-11のパステル保育園へ
 問 ☎(757)2440・Fax(755)6328・<https://paste-hoiku.jp/>
 (抽選結果は8月20日(土)まで)
子ども・若者ステーション
 ☎(740)1248
【0歳児交流会】
 対 市在住の0歳児と保護者
 内 ふれあい遊びや読み聞かせなど
 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
 申込 8月1日(月)から
 ▼東谷くるみ
 時8月19日(金)午前10時半～11時半
場 東谷公民館
 ▼赤ちゃんひろば
 時8月22日(月)・29日(月)。いずれも午前10時半～11時半
場 キセラ川西プラザ2階
 ▼北陵くるみ
 時8月26日(金)午前10時半～11時半
場 北陵公民館
【オンライン交流会ー赤ちゃんといっしょ】
 時8月24・31日、9月7日の水曜日。いずれも午後2時～

2時50分。全3回
 対 生後2～11カ月の第一子の子どもと母親
 内 交流しながら赤ちゃんのことを学ぶ
 定8組
 他 Webex Meetings を利用
 申込 8月1日(月)から
【オンライン交流会ーおうちでちよっとわいわい】
 時9月9日(金)午前11時～11時40分
 対 市在住の未就学児と保護者
 内 手遊びやふれあいなど
 定8組
 他 Webex Meetings を利用
 申込 8月1日(月)から市ホームページへ
川西児童館
 ☎(758)8398
【1やうのひろばONEだいらん】
 時8月18日(木)午前10時～11時
 対 1歳の子どもと保護者
 内 ふれあい自由遊び
 定10組
 申込 8月2日(火)午前10時から
【親子で遊ぼうDAY】
 時8月25日(木)、9月8日(木)。いずれも午前10時～11時半(申し込みはどちらか1回)
 対 1～3歳の子どもと保護者

子どもの肥満が急増

食生活を見直して
遊びや手伝いの中で体を動かそう

市の4・5歳児と小学生を対象に、伊丹健康福祉事務所が定期的に健康状態を調査しています。3年度の4・5歳児の肥満傾向児(※)の割合は、平成26年度の調査以降過去最高値となり、小学生でも全ての学年で肥満傾向児の割合が増えました。子どもの肥満の大半は単純性肥満といい、食べる量が消費する量を上回っているために生じます。子どもの肥満は成人肥満の元となり、生活習慣病のリスクが高くなるため、早い段階から対策を始めることが重要です。今回は、主に食生活の改善による対策を紹介します。

- ①主食を食べる量が多い場合、盛る量を少なくし、お代わりは野菜のみとする。
- ②かむ回数が少なく早食いの場合、ゆっくり落ち着いて食べられる環境づくりに配慮し、野菜、海藻、きのこを用いて、かみ応えのある切り方や大きさを意識する。
- ③ジュースなどの甘い飲み物やスポーツドリンクは必要



以上に飲むことを控え、水や麦茶などを飲む習慣をつくる。
 ④消費エネルギーが少ない場合、熱中症予防のため水分摂取や体調管理に配慮した上で、遊びや手伝いの中で体を動かしながら活動量を増やす。
 子どもの肥満解消には、おとなが行うような過度のエネルギー制限やサプリメントによる栄養補給などは、通常必要ありません。日々の生活の中で栄養バランスを整え、適度な運動と休養を心掛けてください。
 ※肥満傾向児・・・未就学児は肥満度15%以上、小学生は肥満度20%以上

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