

相談の案内 市政情報 求人・募集 案内スポーツ 催し 健康高齢者 公民館セミナー 福祉・鑑賞 中央図書館 子育て コラム ニュース

Smile de マイレブ
はい！ポーズ



お姉ちゃんたちととってもなかよし。いつも電車やブロックで遊んでいるんだよ。



大好きな妹がいるよ。いつも歌を歌ってあげたり、いろんなことを教えてあげたりするんだ。

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
		伊丹市昆陽池 2-10
		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



時 6月24日(土)午前10時～11時半
定 2～3歳の子どもの保護者
申 6月1日(木)正午から
申 6月1日(木)正午から
かわにし子育てNaviアプリ
で予約
気軽にオンライン
おしゃべり会
子育てや家庭の悩みなど
について、気軽に話し合え
るおしゃべり会をオンライ
ン(ZOOMを利用)で随時
開催。
対市在の未就学児の保護者
申 6月1日(木)午後1時から
久代児童センター
☎(756)1321
げんきっこクラブ
時 6月13日、7月4日、9月
26日の火曜日。いずれも午後
3時半～4時半。全3回

対年中・年長の在園児
定 20人
申 6月1日(木)午前9時半
から
あつまれBaby
時 6月20日(火)午前10時～10時
40分
対生後6カ月以下の子どもと
保護者
定 10組
申 6月7日(水)午前9時半
から
のびのびクラブ
時 6月28日、9月20日、10月
4日、11月29日の水曜日。い
ずれも午前10時半～11時半。
全4回
対2～4歳の未就園児と保護
者
定 20組
申 6月9日(金)午前9時半
から

こども若者相談センター
定例のイベント

乳幼児向け救急救命法講座や親子の絆づくり「赤ちゃんがきた!」、多胎児交流会、わくわくtime、オンライン交流会「おうちでよこっとうわいわい」などを開催。詳しくは市ホームページか、かわにし子育てNaviアプリへ(22ページ右下)。

【未就学児と男性の保護者
定12組
申 6月2日(金)午前10時か
らアステ子育て支援ルームへ
☎(740)1125
タブリエの子育て応援
「公園で遊ぼう」以外
申し込みが必要です。
主 パステル保育園
場 同園(公園で遊ぼうは除く)
申 抽申し込み専用フォーム
から送信
☎(757)2440
https://
pastel-hoikuen.
jp/faburie/
【公園で遊ぼう】
集団遊び・製作など。
時 6月29日(木)午前10時半～11時半(雨天中止)
場 丸の内公園
【ベルソークラブ】
保育士が設定したテーマの
ある遊び。
時 7月5・12・19・26日の水
曜日。いずれも午前10時～11時半。全4回
対0～1歳の子どもの保護者
定10組
【体験保育】
時 7月6日(木)午前10時～11時
時、27日(木)午前10時～11時45分。全2回

対0歳児(4年4月2日～5年4月1日生まれ)の子どもの保護者
費 27日のみ300円(給食費)
定2組
他 27日は子どものみ給食あり
【パステルホールで遊ぼうー夏祭りごっこー】
ゲームなど夏祭りごっこ。
時 7月20日(木)午前10時～11時
対未就学児と保護者
定10組
【プールで遊ぼう】
親子でプール遊び。
時 7月24日(月)・31日(月)。いずれも午前10時半～11時半
対未就学児と保護者
定各15組
3・4・5歳児歯科健診
歯科健診と歯みがきなどの相談
主 予防歯科センター
時 7月13日(木)・27日(木)。いずれも午後2時～3時半
対3歳児(令和2年5月～7月生まれ)、4歳児(令和元年5月～7月生まれ)、5歳児(平成30年5月～7月生まれ)
他 母子手帳とタオル持参
申 同センターへ
☎(759)3171
ベビーマッサージ
助産師と一緒にベビーマッ

対妊娠16週以上の妊婦やパートナー、生後4カ月以下の子ども(第1子)の保護者
定4組(最大8人)
申 保健センターへ(かわにし子育てNaviアプリから予約可)
川西児童館
☎(758)8398
親子で遊ぼうDAY
体を動かす自由遊び。
時 6月22日(木)、7月6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
定各20組
申 6月6日(火)午後1時から
親子で忍
忍者になってサーキット遊びなど。

対妊娠16週以上の妊婦やパートナー、生後4カ月以下の子ども(第1子)の保護者
定4組(最大8人)
申 保健センターへ(かわにし子育てNaviアプリから予約可)
川西児童館
☎(758)8398
親子で遊ぼうDAY
体を動かす自由遊び。
時 6月22日(木)、7月6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
定各20組
申 6月6日(火)午後1時から
親子で忍
忍者になってサーキット遊びなど。

対未就学児と男性の保護者
定12組
申 6月2日(金)午前10時からアステ子育て支援ルームへ
☎(740)1125
タブリエの子育て応援
「公園で遊ぼう」以外
申し込みが必要です。
主 パステル保育園
場 同園(公園で遊ぼうは除く)
申 抽申し込み専用フォーム
から送信
☎(757)2440
https://
pastel-hoikuen.
jp/faburie/
【公園で遊ぼう】
集団遊び・製作など。
時 6月29日(木)午前10時半～11時半(雨天中止)
場 丸の内公園
【ベルソークラブ】
保育士が設定したテーマのある遊び。
時 7月5・12・19・26日の水曜日。いずれも午前10時～11時半。全4回
対0～1歳の子どもの保護者
定10組
【体験保育】
時 7月6日(木)午前10時～11時
時、27日(木)午前10時～11時45分。全2回

対妊娠16週以上の妊婦やパートナー、生後4カ月以下の子ども(第1子)の保護者
定4組(最大8人)
申 保健センターへ(かわにし子育てNaviアプリから予約可)
川西児童館
☎(758)8398
親子で遊ぼうDAY
体を動かす自由遊び。
時 6月22日(木)、7月6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
定各20組
申 6月6日(火)午後1時から
親子で忍
忍者になってサーキット遊びなど。

対妊娠16週以上の妊婦やパートナー、生後4カ月以下の子ども(第1子)の保護者
定4組(最大8人)
申 保健センターへ(かわにし子育てNaviアプリから予約可)
川西児童館
☎(758)8398
親子で遊ぼうDAY
体を動かす自由遊び。
時 6月22日(木)、7月6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
定各20組
申 6月6日(火)午後1時から
親子で忍
忍者になってサーキット遊びなど。

対妊娠16週以上の妊婦やパートナー、生後4カ月以下の子ども(第1子)の保護者
定4組(最大8人)
申 保健センターへ(かわにし子育てNaviアプリから予約可)
川西児童館
☎(758)8398
親子で遊ぼうDAY
体を動かす自由遊び。
時 6月22日(木)、7月6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
定各20組
申 6月6日(火)午後1時から
親子で忍
忍者になってサーキット遊びなど。

対妊娠16週以上の妊婦やパートナー、生後4カ月以下の子ども(第1子)の保護者
定4組(最大8人)
申 保健センターへ(かわにし子育てNaviアプリから予約可)
川西児童館
☎(758)8398
親子で遊ぼうDAY
体を動かす自由遊び。
時 6月22日(木)、7月6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
定各20組
申 6月6日(火)午後1時から
親子で忍
忍者になってサーキット遊びなど。

食で子どもの健康づくり

「主食・主菜・副菜・汁物を3食」が目標
地元食材や季節感のある料理で食への関心も高めましょう

近年、将来の健康への悪影響が懸念されている子どもの食の問題。栄養の偏りや朝食を食べない習慣、肥満傾向、思春期に痩せすぎるなど、数多く挙げられます。

市内の学校、園所の給食では、「日本型食生活」を大切にしています。和食を基本としつつ栄養バランスを考えているいろいろな食材を取り入れる他、季節の行事に合わせた献立にしたり、地元の食材を取り入れたり。家庭でも次の①～③を意識して実践してみたいかかでしょうか。

- ①「栄養バランスを整えるため、4種類のメニューをそろえる」。炭水化物が取れる主食(ご飯など)、たんぱく質が取れる主菜(肉や魚、大豆製品、卵など)、ビタミン・ミネラル・食物繊維が取れる副菜(野菜や海藻、果物など)、主菜・副菜で足りない栄養を補える具だくさんの汁物をそろえるよう意識しましょう。
- ②「朝・昼・夕の3食をしっかり食べる」。生活リズム



を整えれば、食欲のばらつきが少なくなります。
③「地元の食材や自然にふれる機会を増やし、行事の際はひと手間加えた料理で季節感を楽しむ」。そうすることで食への関心が高まり、適切な食生活につながります。日本型食生活は栄養バランスがとりやすいのでおすすめですが、他ジャンルの料理や一汁一菜(ご飯・具だくさん汁・煮魚など)でも、栄養素を考えて作れば大丈夫です。ライフスタイルに合った食事を家族で楽しみ、将来の健康につながる食習慣が自然と身に付くようにしてあげましょう。

