

南部子育て支援センター「わくわくさろん」・北部子育て支援センター「ニコニコさろん」

身長と体重の測定の後、同じ年齢のお友達と楽しい時間を過ごしましょう。随時受付中。対(0歳児)令和6年4月2日以降に生まれた乳幼児 持 お茶、タオル(大1枚、小1枚) ※動きやすい服装でお越しください。※駐車場が少ないので、徒歩か自転車でお越しください。

「わくわくさろん」	「ニコニコさろん」
日 4月2日(水) 9時20分～11時30分 (受付10時45分まで) 場 南部子育て支援センター 問 ☎079-437-4188	日 4月16日(水) 9時20分～10時10分、 10時30分～11時20分 場 北部子育て支援センター 問 ☎078-944-0717

南部子育て支援センター 幼稚園児・こども園児・保育園児・小学生のための居場所

申し込みは不要です。日 月・火・木・金・土曜日13時30分～16時30分
 場 南部子育て支援センター 問 南部子育て支援センター ☎079-437-4188



今月の行事予定

今月のすくすく保健行事 乳幼児健康診査の予定

こども課そだち支援係 ☎079-435-0366
 詳しくは、個別にお送りする通知(受診票など)をご確認ください。9時以降に警報が発令された場合などは中止になります。

乳児健康診査	10カ月児健康診査
日 4月18日(金) 場 中央公民館 対 令和6年12月生	日 5月末日まで 場 播磨町、稲美町、加古川市内の協力医療機関 対 令和6年6月生
1歳6カ月児健康診査	3歳児健康診査
日 4月4日(金) 場 中央公民館 対 令和5年9月生	日 4月11日(金) 場 中央公民館 対 令和4年1月生

すくすく保健相談

授乳相談(予約制) 助産師が授乳方法についてアドバイスします	日 4月9日(水) 9時30分～12時 場 中央公民館 対 おおむね1歳未満の母子	申 ともども課そだち支援係 ☎079-435-0366
赤ちゃん相談(予約制) 保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます	日 4月2日(水) 9時30分～11時30分 場 南部子育て支援センター 対 おおむね1歳未満の親子 ※わくわくさろんの中で実施します。	申 南部子育て支援センター ☎079-437-4188
	日 4月16日(水) 9時30分～11時30分 場 北部子育て支援センター 対 おおむね1歳未満の親子 ※ニコニコさろんの中で実施します。	申 北部子育て支援センター ☎078-944-0717

子育て・教育・子どものための相談

母子父子家庭相談(予約が必要)	日 4月11日(金)、25日(金) 10時～16時 場 健康福祉課	申 問 健康福祉課地域福祉係 ☎079-435-0311
子育て相談(事前問合せが必要)	日 毎週月～土曜日(祝日を除く) 10時～16時 場 北部子育て支援センター	問 北部子育て支援センター ☎078-944-0717
	日 毎週月～土曜日(祝日を除く) 10時～16時 場 南部子育て支援センター	問 南部子育て支援センター ☎079-437-4188
主任児童委員による子育て相談	日 4月28日(月) 13時30分～16時 場 福祉しあわせセンター	問 播磨町社会福祉協議会 ☎079-435-1712
子ども悩み相談 播磨町教育委員会内の相談室です	日 毎週月～金曜日 9時～17時 場 ともども支援センター ☎079-437-4141	問 ともども支援センター ☎079-437-4141
コミセンサテライト 播磨町教育委員会による小・中学生のための居場所です。申し込みは不要	日 月曜日 9時30分～12時 場 南部コミセン	問 地域学校教育課学校教育係 ☎079-435-0545 ※ スクールカウンセラーの対応もしています。
	日 火曜日 9時30分～12時 場 東部コミセン	
	日 水曜日 9時30分～12時 場 野添コミセン	
	日 木曜日 9時30分～12時 場 西部コミセン	
※ 4月7日(月)からスタート! 昨年度と変更しています。		

イベント情報はホームページのイベントカレンダーもご覧ください。

r.qrqr.comと表示されるQRコードはアクセス解析のためにCookieを使用します。アクセス解析は匿名で収集されており、個人を特定するものではありません。



Q いいとこ 検索

いいとこ検索 Vol.16

令和7(2025)年4月号



▲パネルの撮影 & SNSで紹介OKです

▶暖かさや寒さを繰り返す、まちは少しずつ春の色に染まってきました。入学や就職、引越しなど、新たなスタートラインに立たれる方も多いことでしょう。また、環境に大きな変化がない方もいらっしゃると思いますが、この季節は、なんだか心が入り替わるような、新しい自分が始まるようなそんな気持ちになりませんか。たくさんの人が「新たなスタートを切る」、そんな春が私は大好きです。

▶今月号に、令和7年度施政方針を掲載させていただきます。ふれあう心とつながる絆を大切に、ぬくもりと支えあいを皆さまとともに守ります。

▶播磨町では令和6年度から内閣府の採択を受け、「孤独・孤立対策官民連携プラットフォーム推進事業」に取り組んでいます。この度、内閣府孤独・孤立対策推進参与の大西連氏をお招きし、中央公民館でシンポジウムを開催しました。私もパネリストとしてパネルディスカッションに参加させていただきましたが、人と人の「ふれあい」と「つながり」が大切であるということをお話させていただきました。「ひとりであること」それ自体は決して悪いことではありません。(私も結構ひとり好きです。意外でしょ。)でも、悩みごとがあったとき誰かに相談できる、困っている人がいたらみんなが手を差し伸べる、この取り組みを通じてそんなまちづくりを推進します。

▶昨年度に引き続き、小学6年生による小学生議会が開催されました。小学生からの質問は、どれもこれもハッとさせられるものばかりで、町の幹部職員をはじめ私も真剣にお答えさせていただきました。こどもたちのまっすぐなまなざしに私もつい目頭が...。こどもたちの純粋な想いをしっかり受け止め、施策に取り入れていきたいと思っています。これからもこどもの皆さんの意見をお聴きしながら、こども権利条例の制定に向けて取り組んでまいります。

▶役場第一庁舎のロビーでは、ふるさとPR大使のレイザーラモンHGさんがデザインしたキャラクター、「たてよこさん」と「てんいちさん」の特大パネルが皆さまをお迎えしています。もう見ていただけましたか?まだの方、ぜひご覧くださいね!

播磨町長 佐伯 謙作



保健師だより おじいさんですか?

自律神経の乱れによる心身の不調にご注意を

健康福祉課健康係 ☎079-435-2611

新年度となり生活が大きく変化する春、なんだか疲れを感じることはありませんか?身体がだるい・イライラする・ゆううつ感など、春に心身の不調を感じる方は少なくありません。これらの心身の不調は、自律神経の乱れが一因として挙げられます。春は朝晩の寒暖差が激しく、気温の変化に対応するために交感神経が優位な状態(緊張状態)が続きます。すると、疲れがたまりやすくなったり、免疫力が下がったりしてしまいます。環境の変化でストレスを感じることも多く、自律神経が乱れやすくなります。

下の行動を心がけてみましょう。
決まった時間に起床し、朝食を食べる
 できるだけ毎日同じくらいの時間に起床し、朝日を浴び、朝食を食べることで生活リズムを整えることに繋がります。
良質な睡眠をとる
 就寝前に目元や首元を温めたり音楽を聴いたりして、リラックスできるような工夫し、しっかりと身体を休めましょう。
体温調節のできる服装を心がける
 1日の寒暖差が大きいからこそ、少しでも快適に過ごせるよう、上着やストールなどを活用しましょう。

深呼吸をする
 ゆっくりと息を吸い、吸った時間の時間をかけて息を吐き出します。深い呼吸を繰り返すことで、副交感神経が優位となり、身体の緊張がほぐれ、気持ちが落ち着いてきます。
 心身の調子を整え、気持ちよく新年度のスタートをきりましょう。
 「保健師だより」は2カ月に1回、偶数月に掲載し、健康情報をお届けします。皆さまの健康に役立ててもらえたらと思います。

楽屋裏
 2月～3月にかけて、「コウノトリが向ヶ池に来てますよ」というお電話を複数件いただきました。初冬にも北池などで集団で餌をとる姿が確認されました。年々、コウノトリを見かける機会が増えてきたことをうれしく思います。今月から新連載コラム(P3)が2つ始まり、野鳥の話題を掲載しましたが、今後文化財や自然の話題を伝えるコラムになる予定です。大人も子どもも、播磨町歴の長い人も短い人も、一緒に町のことを「さいはっけん」しましょう。(宮)