

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 12月3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 12月17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 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月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 12月19日（金） 場 中央公民館 対 令和7年8月生	日 1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7年2月生
1歳6カ月児健康診査	3歳児健康診査
日 12月5日（金） 場 中央公民館 対 令和6年5月生	日 12月12日（金） 場 中央公民館 対 令和4年9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 12月10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 こども課そだち支援係 ☎079-435-0366
赤ちゃん相談（予約制） 助産師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます	日 12月3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 12月17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 12月12日（金）、26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 12月22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
こども支援センター 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 こども支援センター（播磨町役場 第2庁舎2階）	問 こども支援センター ☎079-435-0545
ふれあいルーム 播磨町教育委員会による小・中学生のための居場所です。	日 月、火、木、金曜日9時30分～15時30分 場 ふれあいルーム（播磨町役場 第2庁舎3階）	問 ふれあいルーム ☎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 火曜日9時30分～12時 場 東部コミセン 水曜日9時30分～12時 場 野添コミセン 木曜日9時30分～12時 場 西部コミセン	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。



播磨町ホームページ

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.qrqrq.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。

いいとこ 検索

いいとこ検索 Vol.24

令和7（2025）年12月号



▲部活動地域展開についての要望書を手渡しました

▶日に日に風が冷たくなってきましたね。色彩豊かだった木々も寂しくなりすっかり冬の装い。布団が恋しい季節です。この時季、街の本屋さんや文具屋さんの特設コーナーには、来年の手帳やカレンダーがたくさん並んでいます。真新しいスケジュール帳に来年の予定を書き入れるのは何だか楽しいですね。「師走」に入り、お坊さんも走り回るほど忙しくなる年の瀬。心にゆとりを忘れずに！

▶「はりまの海 きっずチャレンジ」、ふるさと はりまの宝である海の素晴らしさを子どもたちに知ってもらうために毎年行っている企画です。今年の5月、天候不順で中止も考えたのですが、子どもたちにとっては一生に一度。何とか体験してほしいという思いから仕切り直しました。開催にあたりご尽力いただいた関係者の皆様に厚くお礼申し上げます。

▶10月下旬から11月の中旬にかけて、毎週東京に出張していました。国の来年度予算編成が本格化するこの時期、各地から首長が国会や省庁を訪れ、様々な要望活動を行います。例年のことですが、今年はそれに加えて、「部活動を含めた子供たちのスポーツ・文化芸術活動を応援する首長会」の初会合に参加してきました。全国的にも大きな懸案となっている部活動の地域展開。本町も最重要施策のひとつとしています。そして、再三にわたりわがまちの現状と課題を国に訴え続けてきたことで、この首長会の発起人の末席に名を連ね、さらに同会の副会長を拝命することになりました。この会の活動を通じて、今後も国に支援を働きかけるとともに、子どもたちの可能性を広げるため、部活動の地域展開を力強く推進します。

▶この冬も多くのご支援とご協力で土山駅南にイルミネーションが灯ります。今年のテーマは「シン・ハリマ」、考えたのは商工会青年部です。「今まであったものも、これから生まれてくるものも、全てを新しくする可能性や、希望に満ちたまちへの期待を込めたことば」だそうです。清く新しい真実のまちをめざして、未来に大きく伸びるために、身近な課題を深く掘り下げ、心に信じた道を振り返らずに進んでいきます。

播磨町長 佐伯 謙作



保健師だより おいばんきですか？

睡眠負債にご注意を

問 健康福祉課 ☎079-435-2611



こんにちは。今年度から播磨町の保健師になりました佐本です。

これまで病院で健康支援に携わって来ました。これからは、住民の健康づくりをサポートしていきたいと思っています。健康や生活のことなど、何でも気軽に声をかけください。

さて、皆さんは毎日よく眠れていますか？最近、「睡眠負債」という言葉を耳にすることが増えました。睡眠負債とは、毎日の睡眠不足が少しずつ積み重なって、体

や心に悪影響を与える状態を指します。たとえ1日1時間の寝不足でも、1週間で7時間分になってしまいます。特に、睡眠時間が6時間未満の状態が続くと、交通事故や生活習慣病のリスクが高まるとも言われています。

そこで今回は、より良い眠りを得るためのヒントをお伝えします。
・朝に太陽の光を浴びる
朝起きた時に、カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。太陽の光は体内時計をリセットし、夜に自然と眠くなるリズムを整えます。

・日中に軽い運動をする
日中にウォーキングやストレッチなど、軽く体を動かすことで夜

の睡眠の質が高まりやすくなります。

・就寝前のスマホ・テレビは控える
スマホやテレビの画面からは、ブルーライトという眠りを妨げる強い光が出ています。寝る1時間前はスマホとテレビを控えましょう。

・寝だめより、少しずつの取り戻し睡眠にする
休日寝だめをするよりも、平日に30分ずつ早く眠ることや、15分程度の昼寝の方が、体内時計を乱さず、体にも脳にもやさしいと言われています。眠気を感じたら無理せず早めに布団に入りましょう。

楽屋裏

今月号はとてもにぎやかな表紙！今にも子どもたちの元気な声が聞こえてきそうです。
いろんなイベントに出かけていると、播磨町には子どもたちが楽しめるイベントがいっぱいあると感じます。その裏には、播磨町をおもしろくしたいという大人たちの準備と工夫があり、イベントに参加している側には見えない苦労もあることでしょう。
「やってよかったなあ」、大人の皆さんがそう思うきっかけになればと、子どもたちの最高の笑顔を記録したいと思う今日この頃です。（藤）

各種団体からのお知らせ

各施設の登録団体、町事業受託団体、
官公庁など公的機関からのお知らせ

播磨町国際交流協会 クリスマスパーティー



子どもクリスマス会。外国人の先生たちとクリスマスのゲームで遊びましょう。絵本の音読やクラフトも予定しています。日12月6日(土)10時～11時30分 場南部コミセン ホール 費会員の子ども無料・非会員の子ども500円 対4才～小学生 定先着30人 持ハサミ、ノリ、色マジック、新聞紙 申12月3日(水)までにメールまたは電話で申し込み 播磨町国際交流協会 ☎079-435-2364 ✉harimacho-ifa@hifa.jp.org

てるてるはりま労働者協同組合

託児付きイベント

託児付きイベントに参加して、子育て中のリフレッシュはいかがですか？託児が必要ない人もご参加OKです。日時、場所はQRコードで確認してください。内耳つぼ&フェイシャルリフト、腸もみ、いきいきセンターでの託児など 申イベント参加、一時保育それぞれの申込フォーム 問てるてるはりま代表 七瀬 ☎080-9019-4709



イベント申込み

一時預かり

12月は中央公民館での託児付きイベントはお休みします。チャイルドケアハウスみっちゃん家では、休み期間(12月23日～1月4日)以外いつでも一時預かりを実施しています。



一時保育申込み

播磨町消費者協会

計量教室を開催します

買い物をした食材の内容量が、ラベルに記載されている量と一致しているかを実際に計量して、知識を深める教室です。日12月11日(木)10時～2時間程度 場中央公民館 第4研修室 定先着10人 持当日の朝にスーパーで購入した食材4～5品 ※食材購入にかかる費用は1,000円を限度にお支払いします。申問12月1日(月)～8日(月)9時～16時30分に電話で受け付け 産業環境課産業経済係(消費者協会事務局) ☎079-435-0304

播磨町DE子育てしよう♡

今月の本だな(児童)

「おくりものにしたいえほん」

作品名	作者
ゆきのもりのおくりもの	リンデ・ファース／文・絵
はじめてのクリスマス	マック・バーネット／文
クリスマスミ〜つけた!	おかじま ちはる／作
ひとつぶのおくりもの	マーシー・キャンベル／文
おくりもの	豊福 まきこ／作

12月はとしかんまつり月間!

12月の図書館イベントに参加するとシールがもらえます。たくさんシールを集めて、図書館でガチャポンをしよう。詳細は、図書館のホームページをご覧ください。日12月1日(月)～28日(日) 場図書館 問図書館 ☎079-437-4500



図書館ホームページ

クリスマスツリーをかざろう! 12月中に本を借りると記入用紙がもらえます。好きな本の題名を書いてツリーにかざるとシールを1枚プレゼントします。日12月1日(月)～28日(日)

場図書館

クリスマス人形劇 日12月6日(土)15時～15時30分 場2階学習室 団体図書館ボランティアなど 内人形劇「まほうがきれた、まほうつかい」、手ぶくろシアターや手遊びなど 定先着50人 申不要

GO!GO!ブラックパネルシアター 日12月13日(土)14時～15時 場2階視聴覚室 団体図書館ボランティアこすもす 定30人 持靴袋 申電話または2階事務室で受け付け

クリスマスおはなし会 日12月20日(土) 時内①14時30分～ おはなし「おいしいおかゆ」、えほん『きつねとトムテ』『クリスマスにはおくりもの』 時内②15時～ おはなし「こびととくつや」、えほん『メリークリスマスおさるのジョージ』『まどから★おくりもの』 ※各回20分程度。※内容は変更する場合があります 場2階視聴覚室 団体図書館ボランティアゆめのポケット、野の花 定先着30人 申不要

クリスマスコンサート 日12月21日(日)10時～11時 場学習室 団体播磨中学校&播磨南中学校吹奏楽部

播磨町DE子育てしよう♡



南部子育て支援センター

北本荘3丁目2-31
日曜、祝日、12月29日～1月3日休館
☎079-437-4188

地域世代間交流講座

「クリスマスファミリーコンサート」

ゴスペル風合唱団と一緒に、クリスマスを楽しみましょう。日12月13日(土)10時～11時15分 場南部コミセン 対町内在住の人 定先着100人 出演ゴスペル風合唱団「インチュウオーム」 持お茶、タオル 申12月1日(月)9時から電話または直接受け付け 問南部子育て支援センター ☎079-437-4188 ※車で越しの際は、南部子育て支援センターの駐車場をご利用ください。または、徒歩か自転車でお越しください。

小学生対象講座

「紙コップ造形アート」&「らくがきアート」

小学生に大人気の紙コップ造形アート&らくがきアートの第三弾。創造力を活かして造形アートを楽しみましょう。日12月24日(水)9時30分～11時30分 場南部子育て支援センター 対小学生 定先着20人 持お茶、タオル 申12月1日(月)9時から電話または直接受け付け 問南部子育て支援センター ☎079-437-4188 ※動きやすい服装でお越しください。

スポーツクラブ21はりま

ベビー親子体操教室

ストレッチや簡単な運動遊びで体と心をほぐします。日12月4日(木) 時1歳～2歳児 10時～10時45分 時2歳～3歳児 11時～11時45分 場総合体育館 定各教室15人 費300円 申電話で申し込み スポーツクラブ21はりま ☎079-437-2201

播磨町立図書館

図書館においてよ

ひよこのおはなし会 日12月2日(火) 時11時～11時30分 場児童書コーナー 対0～3歳

絵本をたのしむ会 日12月9日(火)、16日(火)、23日(火) 時11時～11時30分 場児童書コーナー 対0歳～

おはなし会 日12月27日(土) 時15時～15時30分 場2階視聴覚室 対4歳～

問図書館 ☎079-437-4500



播磨町ホームページ

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.qrqrq.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。



北部子育て支援センター

西野添2丁目10-34
日曜、祝日、12月29日～1月3日休館
☎078-944-0717

地域交流講座

「みんなで楽しむ☆ニコニコクリスマス会」

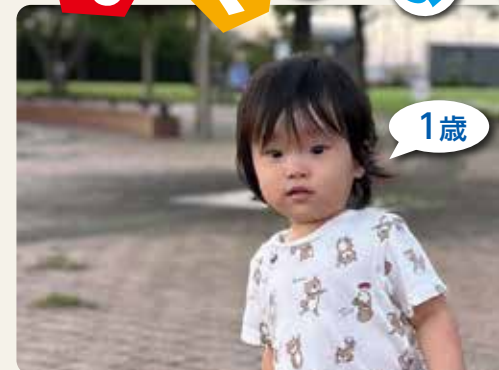
クリスマス制作と、鈴やタンバリンを持って、一緒にハンドベル演奏を楽しみましょう。日12月11日(木)10時～11時 場北部子育て支援センター 対0～3歳の子どもとその保護者 定先着30組 申12月1日(月)9時から電話または直接受け付け 問北部子育て支援センター ☎078-944-0717 ※駐車場が少ないので、徒歩か自転車でお越しください。

児童手当の振り込み

12月期(10～11月分)の児童手当は、12月10日(水)に口座に振り込みます。※個人あての通知はしませんので、ご了承ください。問こども課 ☎079-435-2362



町ホームページ
児童手当



ふじいのあ
藤井 乃碧ちゃん
(北本荘)

これから思い出が増えていくのが
楽しみだね。大好きだよ。
(パパとママより)

わんぱくはりまっこ募集中

播磨町に住む就学前の子どもの写真を募集します。掲載の順番をお取りしますので、まずは子どもの名前、保護者の名前、住所、電話番号をメールでお知らせください。

申✉kikaku@town.harima.lg.jp
問企画課秘書広報係 ☎079-435-0356



播磨町ホームページ

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.qrqrq.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。