

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7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1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15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

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17日(金) 場 中央公民館 対 令和7年12月生	日 4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6月生
1歳6カ月児健康診査	3歳児健康診査
日 4月3日(金) 場 中央公民館 対 令和6年9月生	日 4月10日(金) 場 中央公民館 対 令和5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8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 4月1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。 日 4月15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 南部子育て支援センター ☎079-437-4188 申 北部子育て支援センター ☎078-944-0717
児童の発達相談(事前問合せが必要)	日 月～金曜日(祝日を除く) 9時～16時45分 場 児童発達支援センター(総合福祉センター3階)	問 児童発達支援センター ☎079-490-8376

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10日(金)、24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 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 日 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 北部子育て支援センター ☎078-944-0717 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27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 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 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	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。



▲新東部コミセン

▶冬がそっとバトンを渡そうとしています。寒さの名残と温かさの兆しが折り重なり、風はつめたく、陽はやわらかく、ゆっくりと、でも確実に新しい季節がめぐってくるように。春分の日を境に、夜と昼の長さが入れかわり、桜のつぼみも準備万全。別れと出会いの境界線に立ち、心落ち着かない方もたくさんいらっしゃると思います。でも大丈夫。春の風がそっと背中を押してくれるはず。新しいスタートを切る全ての方に心からエールを送ります。

▶令和8年度、播磨町も新たなスタート。第5次播磨町総合計画の後期基本計画が始動します。これまでの5年間を振り返り、次の5年間のまちづくりの指針となる計画です。まだまだ可能性をたくさん秘めているこのまちを、もっと住みやすく、もっと笑顔でいっぱい。将来像の実現をめざしてまちづくりに取り組みます。

そして、今月号には令和8年度の施政方針と主な事業も掲載しています。「躍進の年 共に育ち 共に守り 共に創る ～元気がめぐるまち～」

一般会計予算も過去最大の規模。子どもたちの健やかな成長を支えること、日々の安心を確かなものにすること、それら一つひとつの想いをカタチにした、いわば『みらいへの投資』です。まちをさらに元気にするために、皆さまとチカラを合わせて共にまちづくりを進めてまいります。

▶3月11日、東日本大震災から15年の節目となりました。また、4月14日には熊本地震から10年を迎えます。犠牲となられた方に哀悼の意を表するとともに、災害への備えについて改めて考え直す機会にしたいと思います。播磨町では、災害時に発生する廃棄物の一時的な置き場所についての協定を、1月16日に株式会社キズナックスエコロジー様と締結しました。このほかにもさまざまな対策を進めていますが、「自助、共助、公助」が連携した取り組みが欠かせません。皆さまも備蓄品の点検や避難経路の確認など、ご家庭や地域でできることを今一度見直し、万が一に備えていただきますようよろしくお願い申し上げます。

▶いよいよ東部コミュニティセンターがオープン。3月29日には「東誕祭」が開催されます。ふるさとPR大使の岡部祐希さんと望月雅友さんも出演予定です。みんなで新しい東部コミセンの誕生をお祝いしていただけたらうれしく思います。

播磨町長 佐伯 謙作



保健師だより おじいさんですか?

「新生活を元気に始めるために」

問健康福祉課健康係 ☎079-435-2611

4月は寒暖差や気圧の変動に加え、進学・就職・異動など変化が重なり、体が上手く順応できずに不調がやすい季節です。自律神経が乱れると体温調節や睡眠の質、胃腸の動きにも影響し、「なんとなくしんどい」が続くことがあります。よくある症状に、だるさ・眠気・頭痛・胃もたれ・気分の落ち込みなどがあります。また、花粉症や風邪と重なることも長引くことがあります。

- ・日光を浴びる
起きたらカーテンを開けて日光を浴びましょう。日光を浴びること、ストレス軽減や自律神経の調整、睡眠の質を向上することができます。
- ・バランスのよい食事をとる
温かい汁物や疲労回復に効果のあるたんぱく質(卵・豆腐・魚など)を取りましょう。
- ・体を動かす
日中の散歩など体を動かすことで、ストレス発散ができ、睡眠の質も良くなります。
- ・質の良い睡眠を心がける
寝る前はリラックスできる環境を整え、スマホや酒、コーヒールは控えましょう。

ここで、今日からできる対策を紹介いたします。

不調に気づき、心身の調子を整える時間を積極的につくりましょう。気分が落ち込みや不眠が2週間以上続く場合は医療機関を受診しましょう。



お詫びと訂正 広報はりま3月号に掲載した教育広報について、蓮池幼稚園の教育方針(1)に誤りがありました。申し訳ありません。正しくは左の通りです。

播磨町立蓮池幼稚園 園長 藤原 かおる

主体的に遊ぶ子どもを目指し、生きる力の基礎を育む

(1)遊びを通しての学び

子どもたちが、主体的に活動し、試行錯誤しながら遊びが展開できるような環境を整え、保育の充実に努めました。友達と考えを出し合い、互いの良さを認めながら遊びを楽しむ姿が見られています。