





- み** **みらいえ こどもプラザ**
 野村町菫が丘16-1
 菫が丘複合施設Miraie内
 開館時間：9時30分～17時
 休館日：毎月末水曜日（水曜が祝日の場合翌日以降の最初の平日）
 電話：25-2801
 FAX：25-2220
- へ** **へそっこランド**
 黒田庄町前坂2140
 黒田庄福祉センター3階
 開館時間：9時45分～16時30分
 休館日：土曜・日曜・祝日
 電話：28-5702
- あ** **あいあいランド**
 西脇790-14
 生活文化総合センター「ドウシヤム」内
 開館時間：9時45分～17時
 休館日：月曜（月曜が祝日の場合翌日以降の最初の平日）
 電話：22-4150
- わ** **わくわくランド**
 鹿野町720-1
 こみせん比也野1階
 開館時間：9時45分～16時30分
 休館日：日曜・祝日
 職員対応日：月曜・水曜・金曜（PM）

HP <https://www.city.nishiwaki.lg.jp>（西脇市ホームページ）
 Miraie → こどもプラザ → 子育て学習センター・児童館 へとお進みください。
 ※行事・休館日などは変更になる場合がありますので、詳細はこどもプラザへ確認してください。

7月カレンダー

へそっこランド・あいあいランドは、事業を行っている時間、ご利用いただけません。その他の時間は自由に遊んでいただけますので、ぜひお越しくださいね♪

日	月	火	水	木	金	土
みらいえ ホームページ 	みらいえ公式 フェイスブック 	西脇市子育て 応援アプリ 	① おやこ交流教室 くしら・いるか 出張みんなのつどい (比延こども園)	② おやこ交流教室 べんざん ③ おりがみあそび	④ みんなのつどい	
⑤ わくわく工作 (AM・PM) ⑥ ドラム教室 (音楽室)	⑦ ベビーのつどい ⑧ へそっこ広場	⑨ みんなのつどい	⑩ 出張みんなのつどい (比延こども園)	⑪ おりがみあそび	⑫ 当番活動相談日	⑬ おりがみあそび
⑭ わくわく工作 (AM・PM) ⑮ 多胎児おやこのつどい	⑯ びよびよのつどい	⑰ おやこ交流教室 べんざん	⑱ ベビーのつどい	⑲ おりがみあそび ⑳ きらきら広場	㉑ ホップステップ ジャンプ	㉒ おやこ交流教室 さくらんぼ (フォルクスガーデン)
㉓ わくわく工作 (AM・PM) ㉔ ドラム教室 (音楽室)	㉕ 海の日	㉖ おやこ交流教室 くしら・いるか	㉗ おやこ交流教室 べんざん	㉘ おりがみあそび ㉙ とびだせ児童館 ヤクルト兵庫三木工場	㉚ おりがみあそび	㉛ 児童館クッキング (調理室)
㉜ わくわく工作 (AM・PM)	㉝ 健幸スマイル スタジオ ㉞ キッズ・ジュニア サポーター会議	㉟ Miraie休館日	㊱ おりがみあそび	㊲ キッズ・ジュニア サポーター会議 ㊳ 木育教室 樹と木の世界を 知ろう！	㊴ 西脇市ライン 	

・開始1時間前に警報発令中であれば、教室・広場・つどいは中止します。
 日時を振り替えて実施する場合は改めて連絡します。

つどい事業のお知らせ



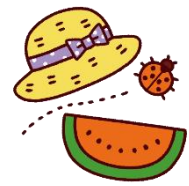
※受付時間は、各回開始15分前～5分前までです。
 ※つどい開始時間を過ぎての入室はお断りする場合があります。
 ※つどいは、基本的に申込み不要です。どなたでも参加いただけます。
 ※つどいに参加される方は、開始時間までに授乳・おむつ交換を済ませておきましょう。

	場所	日時	対象・定員
ぴよぴよのつどい 産後、不安に思うことや子育ての悩みなどを、 こどもプラザの職員や子育て中の仲間たちと一緒に おしゃべりをしてリフレッシュしませんか？	みらいえ こどもプラザ	13日(月)	6か月までの 子どもと保護者 〔 8組 〕
	10:30～11:30		
ベビーのつどい 童謡や手遊び、簡単な制作をして、 親子でふれあい遊びをしましょう。	みらいえ こどもプラザ	6日(月)	6か月からおおむね 1歳3か月までの 子どもと保護者 〔 みらいえ15組 あいあい 8組 〕
	あいあいランド	15日(水)	
	10:30～11:30		
みんなのつどい 親子でからだのびのび・すくすく 講師：姫路日ノ本短期大学 幼児教育科 専任講師 藤田貴久さん	みらいえ こどもプラザ	7日(火)	おおむね1歳3か月 から就学前の子ども と保護者 〔 20組 〕
手遊びや簡単な制作をして、 親子でふれあい遊びをしましょう。	あいあいランド	3日(金)	おおむね1歳3か月 から就学前の子ども と保護者 〔 8組 〕
	10:30～11:30		
出張みんなのつどい 園児のみなさんと交流しよう！ 手遊びや簡単な工作をします。	比延こども園	1日(水)	おおむね就学前の 子どもと保護者 〔 参加希望の方は こどもプラザまで ご連絡ください。 〕
		10:00～10:45	
多胎児おやこのつどい ふたごちゃん&みつごちゃんあつまれ～！ 楽しいこと、不安なこと、困っていること、 みんなでおしゃべりしながら一緒に考えましょう！	みらいえ 多目的ホール	12日(日)	双子または三つ 子の親子と現在 多胎児を妊娠され ている妊婦さん とそのご家族
	10:30～11:30		





児童館事業のお知らせ



児童館は子どもが主役です。色々な活動がありますが、保護者の判断で子どもの年齢や発達段階に合わせてご参加ください。未就学児については保護者同伴でご参加ください。
※天候等の状況により、開催時間等は変更になる場合があります。

児童館クッキング

西脇高校生活情報科のみなさんと一緒に作ろう!!

地元食材で手作りピザ

7月25日(土)

時 間：10：00～正午

集合時間：9：45集合(時間厳守)

場 所：みらいえ 調理室

対 象：小学1年生～18歳の児童

定 員：25名(要申込み・応募多数の場合抽選)

参加費：300円(当日徴収)

持ち物：エプロン、三角巾、マスク、持ち帰り用容器

保冷バック、ハンドタオル、水筒

申込期間：7月7日(火)～7月13日(月)

※抽選の結果は、7月15日(水)に、当選者のみご連絡
します。



おりがみあそび

毎週木曜日(祝日、イベント開催日は除く)

7月 2日(木)・9日(木)

16日(木)・23日(木)・30日(木)

時 間：①10：30～11：00 ②16：00～16：30

場 所：みらいえ こどもプラザ

対象者：おおむね2歳～18歳の児童

定 員：各10名(当日受付先着順)

※継続して参加できる方には、

作品を綴る手帳をお渡ししています。



わくわく工作

7月5日(日)・12日(日)・19日(日)

26日(日)

～空き箱や身近な材料を使って

自由に工作します～

時 間：①10：30～11：30 ②14：30～15：30

場 所：みらいえ こどもプラザ

対象者：おおむね2歳～18歳の児童

定 員：各15名(当日受付先着順)



お知らせ



夏休み期間、「夏のおたのしみ教室」を実施します。
お楽しみ教室のページに、「とびだせ児童館」や、「ソー
イング教室」等、詳細を掲載しています。ご覧ください。
皆様のご参加、お待ちしております。



児童館からのお知らせ

※児童館事業の受付時間は、
各事業開始の15分前～5分前まで
です。

※開始時間を過ぎてからの参加は
お断りする場合があります。





西脇おやこ交流教室のお知らせ



くじら

R3.4.2~R6.4.1

いるか

R6.4.2~R7.4.1

平日版
グループ

日 程：7月1日（水）
 時 間：10：30～（受付10：00～） 終了予定11：45頃
 場 所：へそっこランド
 内 容：七夕あそび
 グループ交流
 7月生まれさんのお祝いタイム
 持 ち 物：水分補給の水筒



※欠席される場合は、必ず事前にご連絡ください。



ペンギん

R7.4.2~R8.4.1

平日版
グループ

日 程：7月2日（木）
 時 間：10：30～（受付10：00～） 終了予定11：45頃
 場 所：へそっこランド
 内 容：七夕あそび
 グループ交流 7月生まれさんのお祝いタイム
 持 ち 物：水分補給の水筒



※欠席される場合は、必ず事前にご連絡ください。



おとうばん



9月からお当番活動（保護者主体）がスタートします!!

平日版
グループ

「教室のみんなでこんなことをしてみたいな」「こんなことをしたら、子どもたちが喜びそうだな」そんな、保護者の方々がやってみたいことを形にしてみませんか？保護者の方々の楽しいアイデアを教室で生かす活動です。グループの仲間と協力して挑戦してみましょう!!相談日はお当番さんが集まって計画を立てます。

9月のお当番の親子は、下記の日程で相談日を予定していますのでご参加ください。

【9月のお当番相談日】日時：7月9日（木）10:30~11:30

場所：へそっこランド

対象：各グループの9月のお当番さん

お祝いタイムについて（平日版）



月に2回ある活動のどちらかで、その月に生まれたお友達を教室生みんなでお祝いの「お祝いタイム」を実施します。

誕生月の親子は、受付開始時間（今月の場合は10時）にお越しいただき、保護者の方からお子さんへのお祝いメッセージを書いていただきますので、よろしく願いいたします。

写真撮影用のフォトスポットもご用意しています。おたのしみに！

がんばるぞカードについて

事業開始時間の10分前までに来ると、「がんばるぞカード」にシールを貼ることができます。たくさんためるとキラキラの王冠シールがもらえます。親子で時間を守る習慣を身につけながら、教室の活動を楽しみましょう!!

みんなでがんばろう!!



ぺんぎん

R7.4.2~R8.4.1

平日版
グループ



日 程：7月14日(火)
時 間：10:30~(受付 10:00~) 終了予定 11:45 頃
場 所：みらいえ 多目的ホール

託児場所：会議室1

内 容：子どもとの食事を楽しむために知っておいてほしいこと
~お母さんも子どもも笑顔で食事をするために~

講 師：岩根 彩奈 さん (管理栄養士)

持 ち 物：託児に必要なもの(水分補給の水筒、おむつ、着替え等)

そ の 他：管理栄養士さんへの質問用紙は **6月30日(火)まで**に提出をお願いします。

※託児を申し込まれた方は、お子さんを託児場所に預けてから集合場所に来てください。

※託児人数に限りがありますので、お家で見ていただける方は、ご協力をお願いします。

※出欠確認、託児の有無は、**6月30日(火)まで**にご連絡ください。



くじら

R3.4.2~R6.4.1

平日版
グループ

いるか

R6.4.2~R7.4.1



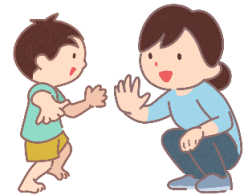
日 程：7月21日(火)
時 間：10:30~(受付 10:00~) 終了予定 11:45 頃
場 所：みらいえ 多目的ホール

内 容：親子でからだを動かして思いっきり遊ぼう!!

持 ち 物：水分補給の水筒、バスタオル1枚、フェイスタオル1枚

そ の 他：動きやすい服装でご参加ください。

※欠席される場合は、**必ず事前**にご連絡ください



さくらんぼ

概ね、小学低学年まで

休日版
グループ



日 程：7月18日(土)
時 間：10:15~(受付 10:00~) 終了予定12:00頃
場 所：フォルクスガーデン(西脇市黒田庄町喜多1518-1)

※フォルクスガーデン駐車場に集合

内 容：親子で川遊びをしよう!!

持 ち 物：水着、タオル、着替え、ストラップ付きサンダル、帽子、水筒、手足を洗う水
(必要な方のみ、大きめのペットボトルに入れるなどしてご準備ください。)

申 込 み：参加希望の方は、**7月5日(日)までに必ずご連絡**をお願いします。

※雨天時は傘をさしてフォルクスガーデンの散策、雨の状況によっては室内で
工作などを実施します。



◎天候等の状況により、日程や事業内容に変更が生じる場合があります。変更の場合は、個別にご連絡いたします。

◎学級閉鎖の方や、発熱・風邪等の症状がある場合は、利用をご遠慮ください。

◎来館後に発熱や体調不良が確認された場合は、退出をお願いします。

<お互いに安心して活動に参加できるよう、ご協力をお願いいたします>



広場事業のお知らせ



きらきら広場

- 【日時】 7月16日(木) 13:30~14:30 終了予定
- 【場所】 あいあいランド
- 【内容】 おさかなのうちわを作ろう♪
読み聞かせ
- 【定員】 5組 (要申込み・受付先着順)
- 【申込み】 参加希望の方は、事前にこどもプラザ(☎0795-25-2801)に
申込みをしてください。
- 【企画運営】 子育て支援ボランティアグループきらきら



へそっこ広場

- 【日時】 7月6日(月) 10:30~11:30 終了予定
- 【場所】 へそっこランド
- 【内容】 プラネタリウムで遊ぼう♪
季節の製作遊び 読み聞かせ
- 【定員】 子ども8人 (当日受付先着順)
- 【企画運営】 ハッピーネーブル



スマイル広場

7月と8月のスマイル広場はお休みします。
9月から楽しい企画を考えていますので、ぜひご参加ください。

【企画運営】 マザーズスマイル



天候等の状況により、日程や事業内容に変更が生じる場合があります。開催については、西脇市のホームページ等で確認していただくか、こどもプラザ(25-2801)までお問い合わせください。
参加の際は、必ず体調確認をしていただきますようお願いいたします。

ボランティア募集!

ホップ・ステップ・ジャンプ

◆こどもプラザのスタッフや参加者同士でお話をしながら、
ちょっとしたボランティアをしてみませんか?!◆

- 【日時】 7月17日(金) 10:00~12:00
- 【場所】 みらいえ ワークルーム
- 【内容】 子育て新聞“ことのは”を組む作業ほか



子育て支援ボランティア講座

参加費
無料

『子どもとの食事を楽しむために 知っておいてほしいこと』

～お母さんも子どもも笑顔で食事をするために～

講師：岩根 彩奈（管理栄養士）

と き：令和8年7月14日（火）

時 間：午前10時～11時30分

場 所：みらいえ 多目的ホール

定 員：15名（要事前申込み）

託 児：5名（受付先着順・概ね生後6か月から就学前）



- ・乳幼児の食育について、管理栄養士が気を付けたいポイントを分かりやすくお話しします。質疑応答のコーナーもあります。
- ・子どもたちの健やかな成長のために、一緒に学びましょう！

《申込み・問合せ》

★西脇市こどもプラザ（茜が丘複合施設 みらいえ内）

TEL：0795-25-2801 FAX：0795-25-2220

メール：kodomoplaza@city.nishiwaki.lg.jp

-----きりとりせん-----

子育て支援ボランティア講座（7月14日 開催） 申込書

(ふりがな) 名 前		電話番号	
住 所		年 齢	
託児希望	有 ・ 無	(ふりがな) 名前 歳 ヶ月	(ふりがな) 名前 歳 ヶ月

※ご記入いただきました個人情報、本事業の目的以外では使用いたしません。

令和8年度

～こどもプラザ(児童館)事業～

夏のおたのしみ教室

※申込み開始日は事業によって異なります。

参加したい事業の開始日を確認して、お申込みください。

「とびだせ児童館」バスに乗って、
ヤクルト兵庫三木工場へ社会見学に行こう！

7月23日(木)

集合時間 9:30(時間厳守)

集合場所 茜が丘複合施設 Miraie 会議室1

時間 9:45~13:10

見学場所 株式会社ヤクルト本社兵庫三木工場
(三木市志染町戸田字中尾 1838 番地 226)

対象 小学1年生から18歳までの児童

定員 20名(要申込み・応募者多数の場合抽選)

参加費 無料

持ち物 水筒(保冷可能なもの)、筆記用具、汗拭きのハンカチ、
ティッシュ、酔い止め薬(必要な場合のみ)

申込期間 7月3日(金)~7月17日(金)

応募者多数の場合、抽選とします。抽選の結果は
7月19日(日)に当選者のみに連絡します。



「木育教室」

樹(き)と木(き)の世界を知ろう！
～みんなで作る つみきのワンダーランド～

7月31日(金)

集合時間 9:45(時間厳守)

集合場所 茜が丘複合施設 Miraie 多目的ホール

時間 10:00~正午

対象 小学1年生から18歳までの児童

定員 20名(要申込み・応募者多数の場合抽選)

参加費 無料

持ち物 水筒、筆記用具

申込期間 7月8日(水)~7月20日(月・祝)

応募者多数の場合、抽選とします。抽選の結果は、
7月21日(火)に当選者のみに連絡します。

「ソーイング教室」

西脇高校生活情報科のみなさんと
播州織を使ってエプロンを作ろう

8月2日(日)

集合時間 12:45(時間厳守)

集合場所 茜が丘複合施設 Miraie 会議室1・2

時間 13:00~15:00

対象 5歳から18歳までの児童とその保護者

※5歳児：令和9年4月に小学1年生になる年代

※未就学児は保護者同伴でご参加ください。

定員 10名(要申込み・応募者多数の場合抽選)

参加費 無料

持ち物 水筒、筆記用具、裁縫道具(持っている人のみ)

申込期間 7月1日(水)~7月15日(水)

応募者多数の場合、抽選とします。抽選の結果は、
7月16日(木)に当選者のみに連絡します。

「体験教室」

こどもプラザで1日職員体験をしよう！

8月3日(月)

集合時間 9:50(時間厳守)

集合場所 茜が丘複合施設 Miraie こどもプラザ

時間 10:00~15:00ごろ

対象 小学1年生から18歳までの児童

定員 8名(要申込み・応募者多数の場合抽選)

参加費 無料

持ち物 お弁当、水筒、筆記用具、ハンカチ、ティッシュ

申込期間 7月11日(土)~7月25日(土)

応募者多数の場合、抽選とします。抽選の結果は、
7月26日(日)に当選者のみに連絡します。

「とびだせ児童館」バスに乗って、
兵庫県立人と自然の博物館を見学しよう！

8月18日(火)

集合時間 8:50(時間厳守)

集合場所 茜が丘複合施設 Miraie 工芸室

時間 9:00~15:00ごろ

見学場所 人と自然の博物館(三田市弥生が丘6丁目)

対象 小学1年生から18歳までの児童

定員 20名(要申込み・応募者多数の場合抽選)

参加費 無料

持ち物 お弁当、水筒、帽子、筆記用具、汗拭きのハンカチ、
ティッシュ、酔い止め薬(必要な場合のみ)

申込期間 7月27日(月)~8月7日(金)

応募者多数の場合、抽選とします。抽選の結果は、
8月8日(土)に当選者のみに連絡します。

暑い夏でも元気に過ごせる食事

暑い夏は、食欲が落ちる、冷たい食品に偏る、汗で栄養や水分が失われる等、体調を崩しやすくなります。暑さに負けず、元気な体づくりのために、以下の食生活ポイントを取り入れみましょう(アレルギー食品を事前にご確認ください)。



☑ 1日3食食べて、エネルギー不足を防ぐ

食欲が落ちやすい時期ですが、主食・主菜・副菜をそろえて、エネルギー補給を行いましょ。特に、朝食は抜かず、主食(ご飯、パン等)+たんぱく質(大豆製品、乳製品等)+野菜又は果物で食べてみましょう。

献立例①おにぎり、豆腐とわかめのみそ汁、スイカ

献立例②トースト、ヨーグルト、具だくさんのスープ



☑ 水分だけでなく、食事からも必要な栄養素を摂る

汗をかく夏は、水分補給以外に、食事でも塩分、カリウム、たんぱく質等を補うことがポイントです。

【ビタミンB1】炭水化物をエネルギーに変え、疲労回復や代謝を高めます。

(例) 豚肉



うなぎ



大豆製品



積極的に
摂取しましょう!

【たんぱく質】筋肉や血液、免疫細胞の材料となり、体力維持と免疫力を高めます。

(例) 鶏肉



卵



魚介類



【ビタミンC】疲労回復を助け、免疫力を高めます。

(例) トマト



パプリカ



ブロッコリー



【カリウム・ナトリウム】体内の水分調節と筋肉の働きを補助します。

(例) キュウリ



ナス



スイカ



海藻類



☑ 冷たいおやつのはり過ぎは注意(下痢や食欲低下を予防)

冷たいアイスクリームや飲み物等を摂り過ぎると、胃腸が急激に冷えて、消化酵素の働きが鈍くなり、下痢や食欲低下等を招きます。冷たいおやつを、ビタミン類やカルシウムが豊富な果物やヨーグルト等に置き換

えてみませんか?



夏休み特別企画
第1弾!!

楽しく作ろう! ヒンメリ工作



日時：7月25日（土）
10：30～12：00

場所：Miraie 工芸室

定員：15名（先着順）

対象：小学生（低学年保護者同伴）

参加無料
申込必要

申込受付は7月11日（土）9：30から

詳しくは、図書館までお問い合わせください。
(TEL：23-5991)

7月の予定

読み聞かせボランティアグループ予定表

約30分間



0才からのおはなし会

水曜日 10：30～

- 1日 まどのと
- 8日 にじいろのたね
- 15日 キラキラ星
- 22日 図書館の司書

土曜日 10：30～

- 11日 おはなしピース
- 18日 回転木馬
- 25日 どんぐりえくぼ



おおきな子のおはなし会

第1土曜日 10：30～

- 4日 パルランド

場 所：おはなしのへや
今月の休館日は29日（水）です



司書がおすすめる絵本を紹介

「まてまてまて」

ハイハイでうれしそうににげる赤ちゃん
そのあとをたくさんのぬいぐるみたちが
追いかけていきます
そしてさいごには？
ほのほのあたたかい気持ちになる
わらべうたえほんです

『ちいさなこどもたちのえほん 0さい-2さい』より

(西脇市図書館作成)



『まてまてまて』

こばやしゆみこ//案 ましませつこ//絵

こぐま社 E1/マ

ママ通信



2026年の夏は、全国的に平年より気温が高く、記録的な猛暑となる見込みです。日本気象協会によると梅雨明け後から厳しい暑さが本格化し、最高気温が40℃以上の「酷暑日」が全国で延べ7~14地点ほど発生する可能性があるとの警戒が呼びかけられています。早い時期から熱中症の危険性が高まる傾向があるため、今年も熱中症対策が必要です。

熱中症は屋外だけでなく、屋内でもおこります。適切にエアコンを利用し、大人も子どもも体調の変化に気をつけながら、周りの人々と声を掛け合って熱中症を予防し、元気に夏を過ごしましょう。

熱中症

《熱中症とは?》

室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識障害など、様々な症状をおこす病気です。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合があるので、注意が必要です。

《予防》

- 快適に過ごす目安となる「室温 28℃」を保てるようにエアコンや扇風機を上手に使いましょう。
- こまめな休憩や水分補給、塩分補給をしましょう。
- 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策や帽子も忘れずに。
- 背の低い子どもやベビーカーに乗っている赤ちゃんは大人よりも地面からの照り返しを受けやすいです。外遊びをする場合は日差しが強い正午から午後3時をなるべくさけましょう。
- たとえ短い時間でも車内に子どもを残したままにしないでください。
- 日頃から栄養バランスの良い食事とり、体力づくりを心がけましょう。
- 子どもの様子を十分に観察しましょう。

北播磨小児一次救急 輪番病院

月日	医療機関名	診療時間	電話番号
7/12(日)	北播磨総合医療センター	9:00~17:00 (受付 16:30 迄)	0794-88-8800
7/26(日)	市立西脇病院	9:00~17:00	0795-22-0111

※一次救急（軽症）のみ掲載しています。必ず病院に電話で確認してから受診するようにしましょう。

緊急を要するか迷ったら

・兵庫県子ども医療電話相談

☎#8000 平日、土曜日 18:00~翌朝 8:00
日曜日、年末年始 8:00~翌朝 8:00

・こどもの救急ホームページ（日本小児科学会監修）

<http://kodomo-aq.jp>

診療時間外に医療機関を受診するかどうか、症状別にチャート式で判断できます。（対象年齢：生後1ヶ月~6歳）

北播磨いきいき情報 <http://kitaharima-ikiiki.com/> より

西脇小児医療を守る会

[✉n.s.i.mamorukai@gmail.com](mailto:n.s.i.mamorukai@gmail.com)



熱中症の応急処置

熱中症を疑う症状がありますか？

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

YES ↓

意識がありますか？

NO →

救急車を呼ぶ

YES ↓

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

首、わきの下、太もものつけ根を集中的に

水分を自力で摂取できますか？

NO →

医療機関へ

YES ↓

水分・塩分を補給する

症状がよくなりましたか？

NO →

医療機関へ

YES ↓

そのまま安静にして
十分に休息をとり、
回復したら帰宅しましょう

トライやるウィーク

6月1日(月)～5日(金)

市内中学校の2年生11名が、こどもプラザ、あいあいランド、へそっこランドで、職場体験をしました!

初日は緊張して、小さい子とふれあうことがあまりできなかつたけど2日目からは、少しずつ慣れてきて、小さい子たちと楽しく過ごすことが出来ました。

3日目にはみんなのついでに"小さい子と一緒に手遊びや、読みき聞かせをやること"ができて楽しかったです。

西脇中学校



最初はとても緊張したけど、小さい子と関わっていくうちに、だんだん慣れていって、体操や読み聞かせもたくさんほめてもらったので、嬉しかったし、仕事のやりがいを感じる事が出来ました。こどもプラザのスタッフの方々や小さい子やお母さんたちと話したり、遊んだりして、小さい子との関わり方やスタッフの方とお母さんが話すことなど、たくさんを学びました。とてもいい経験になりました! 本当にありがとうございました♡

西脇南中学校



私たちは、5日間トライやるウィークで、へそっこランドに行かせてもらって、はじめは、小さい子と遊ぶだけかと思っていましたが、そうじをしたり、教室の準備で、手遊びや、ダンスを覚えたり、思っていたよりも、大変なことが分かりました。3日目に、0～1歳児の子、4日目に、1～2歳児の子たちが、たくさん来てくれました。3日目と4日目の子たちは、1歳しか変わらないのに、歩けたり、階段をあがったり、おりたりしている姿を見て、とても成長を感じました。たいへんなこともあったけど、最後は、子どもたちも、お母さんも、私たちも、笑っておわれて、学校ではできない体験や、学びもたくさんあったので、いい5日間になりました。☆

黒田庄中学校



＝編集後記＝

もうすぐ夏休み。子どもたちにとって、楽しみがたくさんつまった季節の始まりですね。こどもプラザでも、夏ならではの遊びや行事を通して、子どもたちが笑顔で過ごせる場や、イベントを計画しています。友だちと一緒に遊んだり、新しいことにチャレンジしたりする中で、楽しい思い出がひとつでも多く増えていくと嬉しいです。暑い日が続きますが、水分補給をしっかりとしながら、体調に気をつけて元気にお過ごしください。

子育て新聞「こののは」配布場

こどもプラザ(茜が丘複合施設 Miraie・へそっこランド・あいあいランド・わくわくランド)・西脇市役所(受付・はぴいくサポートセンター)・西脇市図書館・天神池スポーツセンター・西脇病院(小児科外来・小児科、産婦人科入院病棟)・萩ヶ瀬会館・上野会館・大野隣保館・芳田の里ふれあい館・黒っこプラザ・市内小児科医院・市内産科医院・北はりま旬菜館・中本町郵便局・黒田庄福祉センター・こども園