



健康課(田原福祉センター)
☎23局3515
市民生活課(赤羽根支所)
☎45局3114

「食べたい！」気持ち
を育てましょう

今 日のごはんは何かな？と
食事を待ちわびる子ども
たち。こんな姿を期待したい
ところですが、最近の子どもはど
うでしょうか。

おなかをペコペコに
子どもの生活の中心は、何と
いつても「遊び」です。外で思
いつきり体を動かして遊び、お
なかをすかして帰ってくる。こ
れが、子どものごく自然な姿で
す。しかし、最近では安心して
自由に遊べる場所が少なくなっ
ていたり、塾通いなどで時間が
限られていたりするため、家で
遊ぶ子どもが多くなっているよ
うです。家の中では、お菓子や

ジュースが身近にあるため、空
腹をすぐに満たすことができま
す。その上、全身を使った遊び
が少ないため、ますますおなか
がすきません。食べることに意
欲的になるためには、満腹感と
空腹感、両方の経験が必要です。
遊ぶ時には思いっきり遊び、食
事の時には食事だけに集中でき
るメリハリのある生活を心がけ
ましょう。

楽しい食卓を

食欲は、心の状態と深く関係
しています。一人きりの食事は、
何とも味気のないものですよ
ね？それは、子どもにとっても
同じこと。家族で食卓を囲む楽
しさは、食欲を増し体に栄養を
与えます。また、心にもたくさ
んの栄養を満たしてくれませ
う。食事中には、小言の一つも言
いたくなくなることもあるでしょ
うが、多少のこととは目をつ
ぶり、家族で
ゆったりと
した食事の
時間を楽し
みましょう。



インフォメーション

事業名	月日・受付時間	場 所	対象者・内容など
母子健康手帳交付	毎週月曜日(祝日を除く) 午後1時30分～3時	田原福祉センター	妊娠届出書を発行された方
	随時(土・日・祝日を除く) 午前8時30分～午後5時	赤羽根福祉センター	
マタニティクッキング (予約制)	12月20日(月) 午前9時50分～10時	田原福祉センター	妊娠中の方 貧血予防の調理実習と栄養の話
こねっと	12月14日(火) 午前9時30分～10時	赤羽根福祉センター	就園前の乳幼児とその保護者 親子遊びなど
ちびっこランド	12月21日(火) 午前9時～10時30分	田原福祉センター	就園前の乳幼児 育児相談、母乳相談 離乳食相談と歯科相談は予約制
健康相談	12月3日(金) 午前9時30分～11時	神戸市民館	身体測定、育児相談、栄養相談、 成人健康相談ほか
	12月8日(水) 午前9時30分～11時	野田市民館	
	12月14日(火) 午前9時30分～11時	大草市民館	
	12月16日(木) 午前9時～11時30分	赤羽根福祉センター	
心とからだの健康相談	毎週月曜日(祝日を除く) 午後1時30分～3時	田原福祉センター	健康に関する相談、健診結果に関する相談

田原福祉センターで行う母子健康手帳交付日に都合の悪い方は、随時受け付けます。(土・日・祝日を除く午前8時30分～午後5時)
予約制のものは1週間前までにお申し込みください。乳幼児健診・予防接種・2歳児むし歯予防教室については、個人通知をします。

休日当直医

月日	当直医	電話番号
11月14日(日)	渡會医院	☎45局2516
	木村歯科医院	☎22局0404
11月21日(日)	金武医院	☎22局3481
	杉の森皮ふ科クリニック	☎29局1112
11月23日(祝)	小原歯科	☎25局1139
	赤羽根医院	☎45局2145
	田原歯科クリニック	☎23局1626

月日	当直医	電話番号
11月28日(日)	かわせ小児科	☎22局1230
	おおかわ歯科	☎22局4182
12月5日(日)	北山クリニック	☎23局3946
	ふくい眼科	☎22局5878
12月12日(日)	惣ト歯科医院	☎45局2066
	國見医院	☎22局0756
	かわさき整形外科	☎22局7700
	ヒラノデンタルオフィス	☎22局6477

夜間またはかかりつけの医師が不在のときは

渥美病院▶☎22局2131

診療時間▶ 内科 午前9時～午後5時 歯科 午前9時～正午