

第2回図書館サポーター養成講座

時 8月24日(日) 13時30分～15時 所 中央図書館視聴覚室
対 市内在住・在勤の18歳以上 申 電話・申込フォーム 8月10日(日)



BOOKS
みんなで図書館に出かけよう



問 中央図書館 ☎ 82 - 7100

一般書

『親の老いと直面した時』

美也子 / 著
文芸社 (2024.12)

覚悟はしていた。しかし、その日はある日突然やってきた。高齢両親の介護、看取り、実家問題、家庭への気持ちなど、率直でありのままのリアルな体験を綴る。



おすすめ図書



児童書

『ぼくのたった一つのミス3』

藤白 圭 / 文 中島花野 / 絵
高橋暁子 / 監修 岩崎書店 (2025.2)

タブレットやスマホに早期にふれる子どもたちが、検索エンジンやアプリ上で起こりうる様々な事件を通してネットリテラシーを学べる本。現実の事件を元にした全15話と解説を収録する。

読書会

おすすめの本を持ち寄り、その本の魅力を語り合います。

時 8月9日(土) 14時～

所 中央図書館視聴覚室

対 小学4年生以上

スマホで読める*電子図書館は旅のお供にもおすすめ♪

夏休みの旅行に、電子図書館でガイドブックを借りておくと、旅先で調べることができます。また、ガイドブックを持ち歩かなくていいので、荷物も減って手軽に旅することができます。たんばし電子図書館のトップページに、「旅に出てみよう」という特集があるので、ぜひご利用ください。



ベストリーダー情報は
図書館システムで

電子図書館
はこちら→



お子様の多様な学びの場をお探しの保護者の方へ フリースクールなど民間団体と連携した 相談会に参加しませんか

それぞれの
団体のお話を聞い
たり相談できたり
します！

フリースクール
など民間団体がた
くさん参加！

多様な学び
の場の情報が盛
りだくさん！

多様な学びの場をお探し中の保護者や学校関係者のための相談会です(児童生徒同伴可)。

時 9月18日(木) 14時～16時30分 所 兵庫県篠山庁舎101会議室(丹波篠山市郡家451-2)

対 神戸市以外の県内公立小中学校および義務教育学校に在籍中の子の保護者 定 先着50人 申 WEB

受付期間 8月7日(木)～9月11日(木)

問 兵庫県教育委員会事務局 ☎ 078-362-3740

「メタバース居場所」はじめました！

地域つながりセンター「ここから」では、インターネット上のメタバース(仮想空間)で参加者同士が交流できる居場所を開設しました。対面の居場所に行きにくい方や、悩みを抱えている方、顔や名前を明かさず交流したい方は気軽に問い合わせください。

時 毎月第4木曜日 14時～15時

申 地域つながりセンター「ここから」に連絡

☎ 86 - 7101

mail: plat01@nexsta.jp

問 社会福祉課(第2庁舎内) ☎ 88 - 5272



問 社会福祉課(第2庁舎内) ☎ 88 - 5272

子育てNAVI

子育て学習センター

〔共通事項〕各子育て学習センターに申し込みください。子育てに関する相談も受け付けています。
時間：10時～11時30分

♪柏原 ☎ 72-4747
すくすく広場 2025 ゆめって縁日
8月7日(木) 柏原福祉センター
ベビーズデー de 離乳食相談
8月27日(水)
♪氷上 ☎ 82-8689
縁日あそび
8月1日(金)
にっこりババママ広場
8月28日(木)
♪青垣 ☎ 87-1919
にこにこ縁日
8月7日(木)
ほっと子育て相談
8月26日(火)
♪春日 ☎ 74-3040
かわいく撮ろう！フォトレッスン
8月21日(木)
子育て相談おおきくなったかな
8月20日(水)

♪山南 ☎ 77-3160
親子ふれあい教室「やまなみ縁日」
8月21日(木) 10時～13時
子育てほっとサロン
8月29日(金)
♪市島 ☎ 85-3030 (代)
動くこどもの館号
8月22日(金) 10時30分～12時
ほっこり相談日
8月29日(金) 10時～16時

♪子育て学習センター合同講座
ベビーマッサージ教室
8月21日(木) 10時30分～11時30分
市民プラザ会議室



子育てに関する相談にもお越しく下さい。

児童館

♪こがやま児童館 ☎ 82-8620
夏の星空観察会
8月8日(金) 19時～20時45分
こがやま児童館及びグラウンド

おはなし会 (各図書館)

〔対象〕 幼児～小学校低学年
〔時間〕 10時30分～
中央 ☎ 82-7100
8月16日(土)
柏原 ☎ 72-0313
8月16日(土)
柏原住民センター会議室B
青垣 ☎ 87-1111
8月16日(土)
春日 ☎ 74-1611
8月16日(土)
春日住民センター視聴覚室
山南 ☎ 77-0336
8月8日(金)
山南住民センターちたんルーム
8月23日(土)
山南住民センター和室
市島 ☎ 85-2733
8月16日(土)
8月23日(土)
8月3日(日) おりがみ教室

おはなし会
ID 10667



子育て PLUS1 エッセンス★

問こども福祉課 (ミルネ内) ☎ 88-5750

Q 中学生とスマホ

Q. 中学生の子どもが、スマホ等の視聴時間が長くなり、学校でも眠たい時間があるようで心配しています。朝はスッキリ目覚めるので、睡眠時間が短くてもいいのかと認識していましたが、夕食後うたた寝をしていることが増えています。中学生は何時間眠るといいのですか？



少しでも困ったことがあれば、こども家庭センター「おひさま」妊娠・出産・子どもの健康 ☎ 88-5750 または家庭児童相談室・ヤングケアラー相談窓口 ☎ 88-5271 まで相談ください。

A よい睡眠がとれているかどうかは、「だいたい同じ時間に眠り、学校生活に支障がない時間に朝起きることができているか」が一つの判断基準となります。小学生は9～12時間、中高生は8～10時間の睡眠が推奨されており、7時起床なら、23時に就寝すると8時間睡眠が確保できます。お子さんは夕食後のうたた寝でトータルの睡眠時間を確保していて、寝足りていない状況と思われます。睡眠不足が慢性化することで、登校困難や学業の遅れなど二次的な症状が生じやすくなります。一方で、現代はメディアとうまく付き合うことで、余暇活動が充実する時代です。無理に制限するとストレスにつながる可能性もあるため、休みの日や夕食までは自分の時間を楽しみ、夕方以降の眠気をやり過ぎて眠くなったら床に就く、寝室にスマホ等を持ち込まないなど、眠りやすい環境づくりも大切です。