

2025

強化月間

10月の「だんらんホリデー」は、19日です。(第3日曜日)

itami

家庭教育キャラクター
クローバーちゃん

だんらんホリデー10月号

伊丹市では、毎月第3日曜日を「家庭の日」(だんらんホリデー)と定めています。

だんらんホリデーは子どもと楽しむ日にするとともに、家族団らんの機会を進んでつくり、心ふれあう明るい家庭づくりに努めるなど、市民みんなで家庭や家族について改めて考える日です。

〈 10月は「家庭の日」だんらんホリデー強化月間 〉

伊丹市では、子どもの健全な生活習慣の定着のため「早寝・早起き・朝ごはん」を推進しています。「家庭における食の大切さ」をいま一度見直してみませんか。



みんなで始めよう

骨活のすすめ（食事編）



みなさんは、人間のからだに骨が何本あるか知っていますか？

答えはなんと、**206本**です！骨はからだを支える、やわらかい内臓を守る、血液を作る、カルシウムを貯蔵するなど大切な働きをしています。

骨量は男女とも幼少期から増え続け、20歳ごろに最大になり、それ以降は増やすことができません。成長期のお子さんはもちろん、大人も骨量が最大に達した20代以降はその骨量をできるだけ維持していくことが大切です。特に50歳近くからは急激に減少していくため、骨がスカスカになって骨の強度が低下し、折れやすくなる「骨粗しょう症」になることを防ぐために、今日からできる対策を行いましょう。

こんなことも骨粗しょう症の要因になります

- ・やせ型の体型…低体重の人ほど、骨密度が低いことがわかっています。
- ・さらに、若い女性では過度なダイエットや運動により月経不順になると、エストロゲンの分泌が減り、骨密度は低下します。



おすすめ予防対策は、まず「食事」



骨にはカルシウムが必要なことがよく知られていますが、食事に必要なエネルギー量や栄養バランスがとれていないと、骨の成長が阻害され、骨密度を増やすことができず、10歳代であっても骨折しやすくなることもあります。大切なのは1日3食をバランスよく、しっかり食べること。そのうえで、健康で丈夫な骨をつくるためにカルシウム、ビタミンD、たんぱく質などを意識して、3食栄養バランスの良い食事をとりましょう。

★骨の主成分である「カルシウム」について

- ・摂取量は男女ともにどの年代も不足しています。
- ・小学校低学年の推奨量は550mg～600mg、高学年では700mg～750mgとなっています。
- ・大人は骨粗しょう症予防のために1日700mgのカルシウムを摂るように心がけましょう。

では、どのような食品を食べることで、不足なくカルシウムをとる工夫をすればよいでしょうか。

【カルシウムが多くとれる食品】

	食品名	1回量[目安量]		カルシウム含有量
	牛乳	200ml	[コップ1杯]	220mg
	プロセスチーズ	20g	[1切れ]	126mg
	ヨーグルト	100g	[1パック]	120mg
	厚揚げ	100g	[1/2枚]	240mg
	高野豆腐(乾)	20g	[1個]	126mg
	木綿豆腐	100g	[1/3丁]	93mg
	ししゃも(生)	40g	[2尾]	132mg
	小松菜	70g	[1/4束]	119mg
	水菜	50g	[1/4束]	105mg
	ひじき(乾)	10g	[煮物1食分]	100mg

吸収率が良い食品として、牛乳や乳製品が知られています。

3食以外におなかが空いたときは、間食にチーズやヨーグルト、小魚などをとり入れて、不足しがちなカルシウムを補うのもおすすめ。厚揚げや豆腐などの大豆製品は、骨の主成分であるカルシウムが豊富なおうえ、女性ホルモンと似た作用をもつ大豆イソフラボン（植物性エストロゲン）を含んでいるため、骨粗しょう症予防対策にはうってつけの食材です。

ところでみなさんは、ハム・ソーセージなどの加工食品やラーメンなどのインスタント食品、スナック菓子などをどの位の頻度で食べていますか？これらには、リンという物質が入っています。リンはカルシウムの吸収を阻害して、せっかくとったカルシウムの吸収を妨げ体外へ排出するので、食べすぎに注意が必要です。

食事以外にも適度な運動や、適切な時間に就寝して十分な睡眠をとる等の生活習慣を行い、早速今日から「骨活」を始めましょう。

〈市健康政策課より〉

参考：厚生労働省 スマート・ライフ・プロジェクト
善方裕美先生と学ぶ骨粗しょう症予防「骨活のすすめ」

10/19（日）【無料開放公共施設等】伊丹市民が対象です。伊丹市民の方とわかる身分証等をご提示ください

【稲野公園運動施設 ☎ 772-8734】

10:00～15:00

- ◆自由広場（フラフープ・輪投げ）
- ◆卓球（最終受付14:00まで）
- ◆自転車（最終受付14:30まで・人数制限あり）

【ローラースケート場 ☎ 773-0081】

11:00～15:00（1回の利用時間は2時間）

< 関連行事 >

【ヨット試乗会 ☎070-9006-6183】

10:00～12:00 13:00～15:00

※天候などの安全上の理由で中止・中断することがあります。

場所:瑞ヶ池公園(西側ヨット保管場所)

費用:1人につき100円

乗船時間:10分～20分（先着順で随時受付）

【ぎょうぎ温泉（『ふらっと』ふれあいセンター1F） ☎784-6690】

大きなお風呂に入って家族みんなで体も心もリフレッシュ♪ジャグジー風呂やサウナもお楽しみいただけます。

- ◆営業時間 16:00～23:00（※入館受付は22:30まで）
- ◆対 象 12歳未満のこども

【こども文化科学館 ☎ 784-1222】 入館:9:00～16:45

500万個の星々がきらめく空を見上げてみましょう。

プラネタリウム投影

- ◆ちびっこ投影「お月さまのばけくらべ」10:00～
- ◆レギュラー投影「月をめざしてーロケットを作った研究者たちー」

①11:15～ ②13:30～ ③15:00～ ④16:15～

※当館には駐車場はありません。バスなどの公共交通機関（神津バス下車）又は伊丹駅前（有料）をご利用ください。※館内ではマスクの着用をお願いいたします。



※中止や変更になる場合がありますので、詳しくはホームページ等でご確認ください。

「家庭の日」だんらんホリデーHP

令和7年10月「家庭の日」だんらんホリデー協賛店一覧

飲食・グルメ・お菓子			
◆焼肉「じゅうじゅうカルビ」(堀池3) *全商品 10%引き	773-1129	○インド料理「タンドリー デイライト」(西台1) *飲食代10%引き・お子様にアイスクリームをサービス	772-3883
○焼肉・手打ち冷麺(神戸ビーフ使用)「成田屋」(瑞穂町6) *料理ドリンクから10%引き(ただしランチは除く)	782-5899	○インド料理「ミラ・マハル」(瑞穂町5) *自店ポイント2倍 骨付きチキンプレゼントクーポン プレゼント(但しご家族でご来店の方 お子様連れ大歓迎)	783-0520
☆白雪ブルワリーレストラン「長寿蔵」(中央3) *飲食代10%引き(割引上限3000円)	773-1111	◆うどん店「得得うどん伊丹店」(船原2) *全商品10%引き(但し、他のサービス券との併用はできません)	784-5928
○芦屋串の助「kura」伊丹店(中央3) *飲食代10%引き	783-1110	◆お食事処「純白そば月山」(中央1) *3品以上の注文につき、最安値の1品無料 (但し、他のサービス券との併用はできません)	773-0935
◆飲食店「一休ラーメン」(昆陽南3) *出前のみ 全品10%引き	783-6474	☆◆茶 房「みどり園」(阪急伊丹駅リータ1F) *喫茶のみ10%引き	772-3562
○回転寿司「すしー流 伊丹店」(昆陽6) *飲食代 5%引き	788-3001	○洋菓子「シャンポール」(瑞穂町4) *全商品10%引き	782-0277
○お食事処「清修庵」(イオンモール伊丹昆陽4F) *飲食代10%引き	787-8872	◆飲食店「カフェ クオーレ」(南野北5) *お子様のみジュース、またはパニアアイスをプレゼント	777-5050
◆たこ焼き「大阪やき三太 伊丹荒牧店」(荒牧南3) *たこ焼き全種類2ヶ当り10円引き (例)大玉たこ焼き10ヶ600円→550円	777-8009	◆洋菓子店「お菓子のメリーメロ」(中野西4) *デコレーションケーキ、焼菓子、ケーキ10%引き	779-3039
園芸・浴場・レンタル着付・美容室・音楽など			
◆園芸店「山中育樹園」(大野3) *花・苗・鉢・観葉植物など10%引き	782-8031	☆◆ラ★ミューゼ伊丹店(中央1) *「ママと一緒にカット」大人(4400円税込)+小6まで 1名550円税込 2人目からは770円税込	775-1068
◆園芸店「花しきぶ」(野間1) *全商品10%引き(親子連れに限る)	782-8799	◆エステ&美容室「サロン・ド・ワークス」(中野西3) *2800円以上の施術をされた方BOXティッシュ プレゼント。高校生以下のカットの方シャンプー無料 エステされた方オプションサービスあり。	782-8685
☆◆「花苗・鉢花「よびこ堂」(行基町1) *種、野菜苗、資材を除き10%引き	777-1212	○どうもと音楽教室(西野7) *音楽知育リトミック(0歳~5歳対象) 1,500円(税込)→1,000円(親子1組)要予約 (予約サイトより) https://reserva.be/oyako	775-3934
◆伊丹浴場組合「橘温泉」(桜が丘1) *小学生以下無料(大人1人につき2人まで)	782-2246		
☆小槌屋(和装レンタル・着付け、写真撮影)(瑞ヶ丘1) *レンタル衣装を兄弟姉妹割引(2人目半額) 平日、着物着付教室開催	779-7151		
アリオ方面		伊丹ショッピングデパート	
☆◆ベーカリーショップ「サンブレッド伊丹店」(伊丹2) *パン全品10%引き	777-5882	☆◆服飾雑貨「うさぎや」 *全商品 10%引き	773-3080
☆衣料店CASUAL FASHION「TON TON」 *全品2900円以上お買い上げで500円引きと、 プレゼントあり	783-1367	◆手芸店「丸十」 *全商品 10%引き (一部除外品あり)	782-3435
◆生花・苗「花くみ(かくみ)」 *全商品10%引き	771-8501	◆フリーマーケット「お店ごっこ」 *リサイクル・手作り雑貨など出店できます。契約月は BOXどこでも無料! 翌月半額! 但し、翌々月通常料金 まで続けていただける方に限ります。	785-4435

だんらんホリデー10月分協賛店 サービス券	だんらんホリデー10月分協賛店 サービス券
このサービス券を切り取る。または、HPからスマホ画面でサービス券を提示する方法で、お店の方からサービスを受けてください。 ※他の割引との併用については、お店にご確認ください。	このサービス券を切り取る。または、HPからスマホ画面でサービス券を提示する方法で、お店の方からサービスを受けてください。 ※他の割引との併用については、お店にご確認ください。
(10月19日(日)のみ有効)	(10月19日(日)のみ有効)

中央サンロード			
☆たこ焼き「三笠屋」 *全商品10%引き(但し、飲料は除く)	772-8377	☆◆家電雑貨「日新電器」 *全商品 10%引き	772-2838
☆茶 道「香島園」 *540円以上お買い上げのお客様、ジュースバーのドリンクをお子様へプレゼント!	770-3344	☆写真店「松村カメラ」 *証明写真修正500円引き	772-1515
○かまぼこ店「今石蒲鉾店」 *全商品10%引き	772-3192	☆◆服飾雑貨「うさぎや」 *全商品 10%引き	783-8163
		◆宝飾・時計・メガネ・ジュエリーの「三愛」 *店頭割引価格より、さらに1割引き	772-3935
イオンモール伊丹 (場所:①1F ②2F ③3F)			
①靴修理「リアット」(1F) *靴修理5%OFF ※一部対象外あり	771-2704	③フードコート「海鮮丼と串カツまるき」(3F) *まるきの漁師丼5%OFF ※他の割引サービスとの併用不可	773-5272
①ベーカリー「Heart Bread ANTIQUE」(1F) *お会計より5%OFF	767-7067	③レストラン「鎌倉パスタ」(3F) *お子様パスタご注文の方お子様ドリンク無料 ※お子様とご一緒の方限定	783-0309
②レグウェア「靴下屋」(2F) *税込2200円以上で10%OFF※他の割引との併用不可	778-3303	③レストラン「古潭」(3F) *全商品5%OFF※小学生までのお子様連れ限定	767-6357
②宝飾「ジュエリーツツミ」(2F) *ピアス・イヤリングを2点以上お買い上げ20%OFF ※一部対象外あり他の割引との併用不可	770-9955	③レストラン「串屋物語」(3F) *飲食代10%OFF	781-3922
②韓国コスメ「cos:mura」(2F) *税込5,000円以上お買い上げでバック3枚プレゼント	767-7789	③レストラン「美山」(3F) *飲食代5%OFF	764-5772
②スマホ修理店「スマートクール」(2F) *iphone修理 1000円引き	767-1011	③レストラン「土佐わら焼き 龍神丸」(3F) *会計時5%OFF ※お子様とご一緒の方限定	764-6668
③時計「THE CLOCK HOUSE」(3F) *定価販売の腕時計10%OFF ※一部対象外あり他の割引との併用不可	777-2151	③アミューズメント「テクモピア」(3F) *ゲームメダル10枚プレゼント	771-1096
③ハヤースalon「Beauty Stage」(3F) *「ペアカットクーポン」 父母、祖父母とお子様(小6まで)のペア割 大人カット+キッズカット→7,000円 (通常:大人4,700円、子供3,300円) ※同時ではなく、順番に切らせていただきます。	771-1388	③☆ほけんの窓口(3F) *初めてご相談いただいた方 粗品プレゼント ③楽天モバイル(3F) *お見積りいただいた方 粗品プレゼント ※時間により在庫切れの場合があります。詳しくはスタッフにお尋ねください。	773-7480 769-8610
☆印のお店は、こども未来部次世代育成課の「いたみ子育て家庭応援事業」の応援店として登録いただいています。 ◆印のお店は少年愛護センターの「青少年を守る店」協力店として登録いただいています。 ※「家庭の日」だんらんホリデー当日、協賛店が都合により休業されている場合があります。			

◎10月は 強化月間協賛店が5店舗加わり、59店舗で割引サービス等を実施していただきます。

○和菓子店「寶樹庵」 (安堂寺7) *自家製品のみ10%引き	777-7200	○洋菓子店「フランダース昆陽店」 (昆陽東3) *全商品10%引き	777-4561
○御菓子司「中 満」 (宮ノ前3) *全商品10%引き	782-3154	○園芸店「フローラ」 (中野北4) *花苗など10%引き	783-0004
○ハヤークット「QBハウス」(イオンモール伊丹テラス) *サービス券提示でノベルティープレゼント	090-1034-2178		



「家庭の日」だんらんホリデーホームページを開いて、協賛店のサービスをご利用ください。

【主 催】 伊丹市 伊丹市教育委員会 伊丹市小・特別支援学校長会 伊丹市中学校長会
だんらんホリデー事業担当 伊丹市教育委員会事務局生涯学習部社会教育課 ☎072-764-7814