

10月は「家庭の日」
だんらんホリデー強化月間



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。

DANRAN HOLIDAY
2026

10月号

ITAMI



だんらんホリデー

10月の「だんらんホリデー」は、18日です。(第3日曜日)

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。



家庭教育キャリアクター
クロバーちゃん

01 TOPIC 頑張らずに 家族で朝食習慣を！

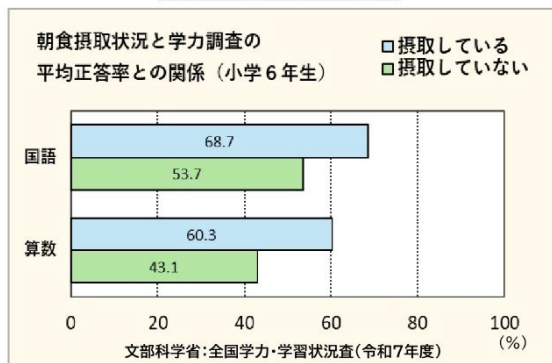


毎日忙しい朝。早く起きれない、食欲がない、朝食を食べる時間がない、という方も多いのではないのでしょうか。しかし、朝食にはお腹を満たすだけではなく重要な役割があり、朝食を食べる人・食べない人では様々なところで差があることがわかっています。簡単に効率の良い朝食を食べて、家族みんなで朝食の習慣をつけませんか？

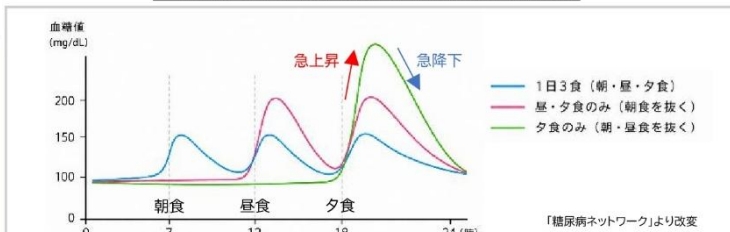
朝食を食べる人・食べない人は 実はこんなところで差があります！

朝食欠食は栄養バランスの偏り、体のだるさ、睡眠の質の低下、イライラ感や集中力の低下、体内時計の乱れなどを引き起こし、学力や健康に影響を与えます。

学力調査の結果にも



昼食後の活動や生活習慣病にも関係



食事を1日に3食、規則的に食べると血糖値は安定しますが、朝食を抜くと、次の食後の血糖値は急激に上昇し、その後急降下することで、眠気や倦怠感を引き起こすことがあります。また、大人では急激な血糖値の上下を繰り返すと、メタボや動脈硬化、糖尿病のリスクを高めます。

朝食を習慣づけるためには？

組み合わせて食べることも血糖値の変動を緩やかにします

1. 食べていない人はまずこちら

時間がない・・・

調理不要のもので簡単に用意



その他の食品例



食欲がない・・・

口に入れやすいものや好きなものから



2. 組み合わせで栄養バランスも意識

主食

例)ごはん、パンなど



ごはんはまとめて冷凍しておく、毎朝楽に！

+主菜を

例)卵、肉、魚、大豆製品、乳製品などのたんぱく質を含むおかず



前日の残り物を活用するのもおすすめ！

+副菜を

例)サラダ、トマト、キウイ、バナナなどの野菜や果物



カット野菜や冷凍野菜、フリーズドライも活用！

参考:農林水産省 めざましごはんとは？

<https://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamasai/about/>

02 TOPIC 笑顔あふれる音楽を 始めてみませんか？

親子の笑顔がピアノの音色にのって、教室いっぱいに広がります。楽しいレッスンの中で、「好き」が「大好き」に。「大好き」が「夢中」に。たくさんの音楽にふれながら、感性を育て、心を豊かに。

今しか味わえない我が子との愛おしい一瞬。どうもと音楽教室で、笑顔あふれる音楽をはじめてみませんか！？



協賛店舗からのお店と一家団欒にまつわる記事を募集しております！他の協賛店さんも、ぜひ応募ください。

昨年も
大好評

「家庭の日」だんらんホリデーイベントのお知らせ
「親子でリトミック」

日時：令和8年10月18日(日)午前中

場所：東りいたみホール地下1階多目的ホール

★ 詳しくは「家庭の日」だんらんホリデーHPまたは、10月1日号の「広報伊丹」をご覧ください ★

伊丹市民のための 10月18日(日)利用

無料で楽しめる 公共施設！

伊丹市民だとわかる
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（輪投げ・縄とび）
- ◆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）

03 TOPIC 私たちにできる福祉

能登や熊本での大きな地震、線状降水帯による各地の水害、また観測史上最高の気温、長すぎる残暑など、自然災害や気候変動の脅威を感じるが増えてきました。地震や水害などでの被害に遭われた方々には、心よりお見舞いを申し上げます。

そのような中で、全国各地から集まった自衛隊・警察・消防・役所の職員、そしてボランティアの方々が復旧作業に打ち込んでおられる姿には、本当に頭の下がる思いがいたします。

俳優で歌手の杉良太郎さんの言葉です。「自らの経験から福祉にはお金と時間がかかる」と話し、「お金がない人は時間を寄付すればいい。お金も時間もない人は福祉に対する理解を示し、実際に活動をしている人に拍手を送るだけで十分。それでも立派な福祉家なんです。福祉ってそういうものです。」と、人に押し付けたりしないスタンスを感じます。

私たちも、私たち一人ひとりができることで「福祉」をしていきたいものです。

【市立伊丹ミュージアム ☎ 772-5959】

10:00～18:00（入館は、17:30まで）

◆酒にのまれ展

【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「月夜のハロウィンパーティー」10:00～

◆レギュラー投影「あっ、流れ星！～夜空いっぱい、星の雨！？～」

①11:15～ ②13:30～ ③15:00～ ④16:15～

◆学習投影「プラネタリウムで小学校理科『月の観察』」12:20～

※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停下車）又は伊丹功パーク駐車場(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。
詳しくは伊丹市ホームページ、各施設等にお問い合わせください。

◀「家庭の日」だんらんホリデーHP



令和8年10月「家庭の日」だんらんホリデー協賛店一覧



店名(住所) サービス内容	いたみ子育て応援店	青少年を守る店	電話番号	店名(住所) サービス内容	いたみ子育て応援店	青少年を守る店	電話番号
飲食・グルメ・お菓子							
○焼肉「じゅうじゅうカルビ」(堀池3)		○	773-1129	○インド料理「ミラ・マハル」(瑞穂町5)			783-0520
*全商品 10%引き				*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(但しご家族で来店の方 お子様連れ大歓迎)			
○白雪ブルワリーレストラン「長寿蔵」(中央3)	○		773-1111	○うどん店「得得うどん伊丹店」(船原2)		○	784-5928
*飲食代10%引き(割引上限3000円)				*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)			
○飲食店「一休ラーメン」(昆陽南3)		○	783-6474	○お食事処「純白そば月山」(中央1)		○	773-0935
*出前のみ 全品10%引き				*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)		○	
○回転寿司「すしー流 伊丹店」(昆陽6)			788-3001	○茶房「みどり園」(阪急伊丹駅リータ1F)	○	○	772-3562
*飲食代 5%引き				*喫茶のみ10%引き			
○お食事処「清修庵」(イオンモール伊丹昆陽4F)			787-8872	○洋菓子「シャンボール」(瑞穂町4)			782-0277
*飲食代10%引き				*全商品10%引き			
○たこ焼き「大阪やき三太 伊丹荒牧店」(荒牧南3)		○	777-8009	○洋菓子店「お菓子のメリメロ」(中野西4)		○	779-3039
*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				*デコレーションケーキ、焼菓子、ケーキ10%引き			
○飲食店「カフェ クオーレ」(南野北5)	○	○	777-5050				
*お客様のみじゅう、またはパニアアイスをプレゼント							
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)		○	782-8031	○ラ★ミュージー伊丹店(中央1)	○	○	775-1068
*花・苗・鉢・観葉植物など10%引き				*「ママと一緒にカット」大人(4400円税込)+小6まで 1名880円税込 2人目からは1100円税込			
○園芸店「花しきぶ」(野間1)		○	782-8799	○エステ&美容室「サロン・ド・ワークス」(中野西3)			782-8685
*全商品10%引き(親子連れに限る)				*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		○	
○「花苗・鉢花」よびこ堂」(行基町1)	○	○	777-1212	エステされた方オプションサービスあり。			
*種、野菜苗、資材を除き10%引き				○どうも音楽教室(西野7)			775-3934
○伊丹浴場組合「橘温泉」(桜が丘1)		○	782-2246	*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			
*小学生以下無料(大人1人につき2人まで)							
○小槌屋(和装レンタル・着付け、写真撮影)(瑞ヶ丘1)			779-7151				
*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	○						
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)	○	○	777-5882	○服飾雑貨「うさぎや」	○	○	773-3080
*パン全品10%引き				*全商品 10%引き			
○衣料店CASUAL FASHION「TON TON」			783-1367	○フリーマーケット「お店ごっこ」			785-4435
*全品2900円以上お買い上げで500円引きと、 プレゼントあり	○			*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。		○	
○生花・苗「花くみ(かくみ)」		○	771-8501				
*全商品10%引き							

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18日(日)のみ有効)	(10月18日(日)のみ有効)

店名(住所) サービス内容	いたみ子育て 青少年を守る店	電話番号	店名(住所) サービス内容	いたみ子育て 青少年を守る店	電話番号
中央サンロード					
○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	○家電雑貨「日新電器」 *全商品 10%引き ○写真店「松村カメラ」	○ ○	772-2838 772-1515
○かまぼこ店「今石蒲鉾店」 *全商品10%引き		772-3192	*証明写真修正500円引き ○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) *当店平常価格から5%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「串家物語」(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パック3枚プレゼント		767-7789	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
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☆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		773-7480
③ヘアーサロン「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。		769-8610
「いたみ子育て応援店」は、こども未来応援課の「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。 「青少年を守る店」は少年愛護センターの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、 52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
○ヘアーカット「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推進課 ☎072-764-7814