

すくすくぐんぐん 伊丹っ子



睡眠・習慣・自己調整

～生活リズムが創り出す未来の力～

伊丹市では今年度、子どもたちの健やかな成長を支えるため、「**睡眠を中心とした生活習慣の改善**」を教育基本方針の柱の一つとして位置づけています。就寝・起床時刻の安定、十分な睡眠時間の確保、スマートフォンやタブレットの使用時間（スクリーンタイム）を2時間以内に抑えることなど、**生活リズムの安定は、記憶力や集中力の向上、免疫力の強化につながる**と科学的にも示されています。

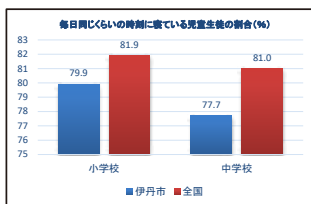
令和7年度全国学力・学習状況調査においても、睡眠時間と学力との間に相関が見られており、**生活習慣の改善は、学力向上にもつながる重要な要素**です。

市教育委員会では、**大阪大学大学院連合小児発達学研究所と連携協定を締結**し、専門的知見を活かした取り組みを進めています。夏休み前には、同大学院監修のもと、5歳児から中学3年生までの各年代に応じた**生活習慣リーフレット**を作成し、各学校園所を通じて、ご家庭に配布しました。

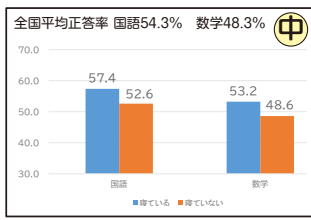
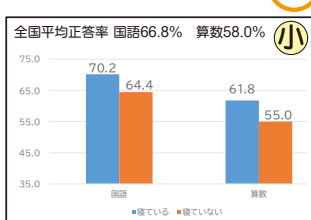
今後も市教育委員会は、子どもたちが自ら生活リズムを整える「自己調整力」を育み、将来、**自分の人生を主体的に切り拓いていけるよう支援**してまいります。

教育委員会・学校・家庭が一体となり、子どもたちの未来のために、睡眠を軸とした生活習慣の改善に継続して取り組んでいきましょう。

伊丹市と全国の就寝時刻の比較



睡眠と学力の関係



R7全国学力・学習状況調査より

生活習慣改善リーフレット

夏休みを迎える前に…保護者の皆様へ

生活リズムの確立に向けて

伊丹市では、睡眠を重視した児童生徒の生活習慣改善に取り組んでいます。本資料は、大阪大学連合小児発達学研究所監修のもと作成いたしました。基本的な生活習慣の確立は、今後の学習や人生をよりよく生かすことにもつながりますので、ご家庭で活用いただきますようお願いいたします。

*睡眠不足によって情緒や不安定な状態、学習成績の低下することなど、幸福感や生活の質が低下することが報告されています。

夏休みに意識してほしい3つのポイント

食生活
学校がある日と同じ時刻にごはんを食べましょう。

睡眠
朝は日光を浴びて、体内時計を整えましょう。

運動
体を動かす機会を確保しましょう。運動不足は睡眠不足につながります。

伊丹市は、睡眠を中心とした生活習慣の確立の他、たがいのちがいを豊かにする「**カルフルな教育**」、接続期における段差を軽減する「**坂の連携**」の推進に重点的に取り組んでいます。

「睡眠」の効果とよい睡眠のために家庭でできること

睡眠の効果

- 計画・実行力UP**
睡眠は、自分の行動をコントロールする力を高めます。この力が学習にも生かされます。
- 記憶・集中力UP**
良質な睡眠時間を確保することでより学習内容が定着しやすくなります。一度寝ては効果はありません。
- 免疫力UP**
よく眠ると免疫力が高まり、疲れがとれます。入試等の大切なタイミングで体調を崩さないためには、毎日の睡眠が重要です。

家庭でできること

- 日光浴**
夏休みも学校がある日と同じように（遅くとも1～2時間以内）時刻に起床し、日光を浴びて体内時計を整えましょう。
- 食生活**
自分の好きなものだけでなく、栄養素が摂れるバランスの良い食事を意識して3食摂りましょう。
- 運動**
良質な睡眠のためには、適度な運動も必要です。1日60分以上の運動は良い睡眠を保つ上で目安です。

厚生労働省によると中学生はスクリーンタイムは2時間以下を推奨
睡眠時間の目安は8～10時間
1日当たり60分以上の運動を推奨

新しい地域クラブのマスコットキャラクター たみにゅー



部活動が令和8年度中に「地域クラブ活動」に新しく生まれ変わります。生徒がキャラクターの名前とデザインを考えました。



詳細記事



ホームページ



Instagram



第3日曜日は「家庭の日」 だんらんホリデー

子どもと一緒に過ごしたり、家族だんらんの機会を進んでつくりたりするなど、市民みんなで家庭や家族について改めて考える日です。詳しくは、市ホームページ・チラシ（毎月発行）をご覧ください。



家庭教育キャラクタークローバーちゃん

冬のイベント情報

中央公民館

第23回伊丹子ども市展作品募集

子どもの創作活動を奨励し、地域における文化・芸術の裾野を広げるため、伊丹子ども市展を開催します。

部門：2部門「絵画」・「書」

応募資格：幼児（5歳以上）、小学生、中学生

出品料：無料

応募・問合せ先：詳細は中央公民館まで
TEL 784-8000
FAX 784-8001

事前応募：令和8年1月26日（月）まで

会期：令和8年2月7日（土）～11日（水・祝）

場所：スワンホール



人権ポスター・人権啓発標語作品展 人権週間記念作文・ポスター、人権啓発標語の入賞作品

市と市教育委員会は、小・中学生から人権週間記念作文とポスターを募集し、作文は4,752編、ポスターは472点、人権啓発標語は3,793点の応募があり、ポスター・人権啓発標語の入賞作品を展示します。

日時：12月2日（火）～12日（金）

午前9時30分～午後8時

（2日は午後1時から、土・日曜日は午後6時まで）

場所：伊丹市立図書館「ことば蔵」 1階ギャラリー



令和7年度 人権週間記念ポスター入賞者



南小学校 五年 宮原 希帆



荒牧中学校 三年 本田 天希

問合せ：人権教育室 TEL 784-8113

伊丹市埋蔵文化財センター

歴史ロマン体験学習「革細工に挑戦」

月1回、物づくりを体験することから、昔の人々の生活ぶりを学ぶことを目的とした講座です。

日時：令和8年1月17日（土） 午前10時、午後1時

場所：伊丹市埋蔵文化財センター

参加費：500円

参加方法：12月8日（月）から、
電話（784-8090）にて事前申込

対象・定員：小学生（3年生以下は保護者同伴） 各10人



Instagram



詳細ページ

「第44回全国中学生 人権作文コンテスト」入賞者

伊丹地区大会（伊丹市、宝塚市、川西市、三田市、猪名川町）に、13,945編の応募があり、伊丹市からは以下の6名のみなさんが入賞しました。

- 手話から学ぶこと 非公表
- 前を向いて 東中学校 3年 非公表
- いじめの線引き 天王寺川中学校 3年 和泉 直歌
- 画面の向こうの人を大切に 天王寺川中学校 3年 非公表
- 親権についてあなたはどのように思いますか？ 荒牧中学校 3年 南 侑輝
- マイナスをプラスに 笹原中学校 2年 片岡 心花

こども文化科学館

こども文化科学館 冬のイベント

★プラネタリウム レギュラー投影 「オーロラを見に行こっ♪」

今夜の星空とともに旬の話題や季節ごとのテーマを解説員がご案内します。

開催期間：12月6日（土）～3月1日（日）

投影開始時刻はホームページでご確認ください。

★プラネタリウム ちびっこ投影

星と物語で楽しむ40分。プラネタリウムデビューにも。11・12月のおはなしは「クリスマスの夜のこと」、1月～3月22日（日）は「星どろぼうをつかまえる！」です。

開催日時：日曜日・祝日 午前10時～

★プラネタリウム トワイライト投影

夕方のひととき、星空をじっくりながめてみませんか。メガスターの星空を楽しみたい人におすすめ！

開催日時：土曜日 午後4時15分～

★ちょこっとサイエンス

家族で楽しく身の回りにある科学にふれる実験ショー。

開催日時：毎月第2・第4日曜日 午後2時25分～



「第8回 伊丹でみつける・さぐる・かんがえる図書館を使った調べる学習コンクール」受賞者決定&作品の展示

全50作品の応募があり、いずれ劣らぬ力作ぞろいでした。その中でも特に優れた作品について、11月2日(日)にことば蔵で表彰式を行いました。また、応募作品の複製をことば蔵や各分館で展示します。



ことば蔵展示期間: 12月2日(火)～12月28日(日)

部門	作品名	作成者
優秀賞(6作品)		
小学生(低学年)	点字ってどこにあるの? ぐらしのなかの点字たんけん	松田 実清
小学生(中学年)	びっくり! アカハライモリの研究! ― 集まるイモリと腹模様 ―	北岡 朝陽
小学生(高学年)	浮く野菜、浮かばない野菜 ちがいをを見つけみんなで浮こう!	多々隈 結衣
中学生	阪神大震災被災時ロウソクと牛脂ロウソクを使った二つの燃焼実験	高橋 魁斗
高校生	ウサギの腸内細菌と乳酸菌について	楠本 愛羽
大人	昭和40～50年代 伊丹市民のお買い物事情調査	いたみアーカイブ
特別賞: 教育長賞(1作品)		
小学生(高学年)	紙飛行機研究所 ～理想の紙飛行機への道～ 満空型編	石塚 結弦
特別賞: 審査員賞(1作品)		
小学生(中学年)	花火の色について	中川 結心
特別賞: 図書館長賞(1作品)		
小学生(低学年)	みんぞくいしようにについて	黒川 友菜

サンタのおたのしみ袋

ことば蔵の司書が選んだ3冊の本を、中身が見えないようにラッピングして貸し出しします。大人も子どもも思わず借りたくなるような本がいっぱい! どんな本が入っているかは、借りてからのお楽しみ。袋ごとにつけられたテーマをヒントに本との思いがけない出会いを楽しみませんか。

日時: 12月20日(土) 午前9時半～午後6時
(袋がなくなり次第終了)

対象: 市民 (要図書館利用券)

参加費: 無料

※1人1袋、先着75袋(児童書…50袋、一般書…25袋)

問合せ: ことば蔵(図書事業) TEL 783-2775

こま名人の「新春こま回し」

熊本市の無形民俗文化財に指定されている「肥後ちゃんかけこま」の実演や、珍しい形のこまの回し方をこま名人・三木一仁さんに教えてもらいます。



日時: 令和8年1月10日(土)午後2時から

参加費: 無料

参加方法: 来館または電話にて事前申し込みが必要

対象・定員: 小学生以下とその保護者 30組

問合せ: ことば蔵(交流事業) TEL 784-8170

その他イベント
情報はこちら



冬の展覧会

★柿衛文庫コレクション

「俳諧・俳句のオノマトペ」展

柿衛文庫所蔵品より、オノマトペが使われている俳諧・俳句資料や、句の意味・句に添えられた絵から音を感じられる資料を展示。

日時: 10月24日～12月21日

場所: 展示室1



★谷川俊太郎 絵本★百貨展

谷川俊太郎が手がけた絵本から約20冊を取り上げ、原画とあわせて多彩なクリエイターによるインスタレーション作品などを展示。

日時: 10月24日～12月21日

場所: 展示室2・3・5



★2025伊丹国際クラフト展「ジュエリー」

工芸作品の国際公募展。今年度のテーマは「ジュエリー」。世界各国の応募から選ばれた98作品の入賞・入選作品を展示。

日時: 11月15日～12月21日

場所: 展示室6



★I/M Collection展

市立伊丹ミュージアムと公益財団法人柿衛文庫が所蔵する美術・工芸・歴史・俳諧の作品資料から、今回は「誘惑」をテーマに選出した作品を紹介。

日時: 令和8年1月17日～3月8日

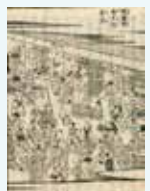
場所: 展示室1・2・3

★旧村シリーズ17 伊丹郷町Ⅱ

江戸時代における伊丹での本の流通・出版事情や、町人文化について紹介。

日時: 令和8年1月17日～2月22日

場所: 展示室5



★第49回「むかしのぐらし展」

昭和を中心とした労働・生活・娯楽など人々の暮らしの様子を、民俗資料を用いて紹介。

日時: 令和8年1月17日
～2月22日

場所: 展示室6



★ひななざり@旧岡田家住宅

国指定重要文化財である旧岡田家住宅に、明治・大正・昭和のひななざりが一堂に会する展示。関連企画として2月7日(土)にリースのおひなさまを作るワークショップを開催。詳細は当館ウェブサイトをご覧ください。

日時: 令和8年2月1日～3月3日

場所: 旧岡田家住宅



リッチメニュー※

※LINEトーク画面の下部に表示されるメニュー。

便利なボタンが増えました！

子育て情報や市バスダイヤ、各種オンライン申請のページなど、リッチメニューのボタンが増えました。「基本メニュー」「暮らし」「子育て/健康」のタブに分かれているので、情報が見つけやすい！

ごみの捨て方に迷ったらLINEで解決！

リッチメニュー「ごみ」ボタンをタップ。トーク画面に「傘」「スプレー缶」などと入力すると、捨て方が自動応答で表示されます。



「伊丹市公式LINE」がパワーアップ！

メッセージ配信

欲しい情報だけが届きます！

リッチメニューで「受信設定」を行うと、各ユーザーの興味・関心や年齢・居住地に合わせた情報だけが届きます。
※受信設定を行わないと、全体配信のメッセージしか届きません。



こんな情報が届きます

子育て情報

子育て支援情報や教育委員会からのお知らせ、学級閉鎖のお知らせなど

くらしの情報

ごみや税金、交通についてのお知らせ

健康・福祉の情報

健（検）診や健康イベントの案内など

イベント情報

子ども・親子向けイベントやスポーツ系イベントなど



教育相談…少年愛護センター

☎ 772-6171 (電話相談)

☎ 780-2484 (来所相談)

不登校、ひきこもり、いじめ、こころの相談に応じます。

(電話相談・来所相談)

月曜・火曜・木曜・金曜：午前9時～午後6時

水曜・土曜：午前9時～午後5時 ※来所相談は予約制です



ひょうごっ子SNS悩み相談

子どものための窓口。WebやLINEを使って、匿名で相談や学校への連絡ができます。

(SNS相談)

令和7年4月1日～令和8年3月31日

午後5時～9時（新しい相談は午後8時半まで）



子どもからの悩み相談…伊丹っ子SOS相談室

☎ 780-4493 (電話相談・来所相談)

友達のこと、家族のこと、学校のこと、自分ひとりで悩んでいないかな？

子どもだけ（18歳未満）が相談できるよ。大丈夫、一緒に考えましょう。

(電話相談・来所相談)

平日：午前9時～午後5時半

場所：市役所2階こども福祉課



タブレットの「まなびポケット」の中のブックマークから直接アクセスできるよ

ひょうごっ子(いじめ・体罰・子ども安全・不登校)相談24時間ホットライン

子どものSOS全般について、子どもや保護者などの相談に応じます。

[365日・24時間]

0120-0-78310（通話料無料・携帯電話利用可）

伊丹市内公立小・中学校 特別支援学校 臨時講師募集



伊丹市教育委員会では、市内の小・中学校、特別支援学校での勤務を希望する臨時講師を募集しています。詳細は市ホームページをご覧ください。WEBエントリーも受付中です。



WEBエントリー



募集詳細

子どもと保護者のなやみ相談…少年愛護センター

☎ 770-8742 (電話相談)

☎ 780-3540 (来所相談)

問題行動、しつけや子育て、不登校等、子ども・青少年に関する様々な相談に応じます。

(電話相談) 平日：午前10時～午後5時半

(来所相談) 平日：午前10時～午後5時 ※予約制です