



《編集》  
宝塚市子ども未来部子ども家庭室  
子ども家庭支援センター  
〒665-0867  
宝塚市売布東の町12-8  
Tel. 0797-85-3862

インテックス

- P1: ひろば案内と相談日
- P2: きらきらひろば紹介
- P3: 絵本紹介・食育を考える
- P4: 講座紹介

ひろばに来てね!!

「ひろば」って知ってる？

自由に親子で遊べるところです。赤ちゃんから就学前の子どもが遊べるおもちゃがあります。子育てに役立つ情報もあります。ちょっとお出かけしたいなという時にどうぞ!! 授乳やおむつ交換もできますよ。

児童館や保育所にもあるので、お家の近くの「ひろば」に気軽に立ち寄ってみませんか？ 次のページに「プレミラ宝塚」にある“きらきらひろば”の紹介をしているので見てね。



宝塚市子ども家庭支援センター  
支援内容のご案内

(プレイルーム) **きらきらひろば**

市内在住の0～概ね3歳の未就園児と保護者が自由に遊べるスペースです。(妊婦さんも可)授乳室もあります。

平日10時～12時と13時～17時  
(土日祝日、第1・3火曜日、年末年始以外)  
(プレイコーナー)

市内在住の未就学児と保護者が自由に遊べるスペースです。

9時～17時  
(第1・3火曜日、年末年始以外)

\* **就学前子育て相談** \*  
(平日 9:00～17:30)

★専用電話 0797-85-3865

\* **親子育てグループへの支援** \*

\* **産後ヘルパー派遣事業** \*

\* **年齢別子育て講座の開催** \*

\* **子育て情報の提供** \*

※都合により、日時が変更することがあります。

	相談者	予 定	時間
育児相談	ひろば保育士	随 時	10:00～12:00 13:00～17:00
	子そだてサポートひかり相談員	6/11、7/9、 8/13、9/10 (月)	14:00～15:00
妊娠・授乳・卒乳・離乳食(栄養)相談	助産師と管理栄養士	6/6、7/4、 8/1、9/5(水)	14:00～15:00
		6/13、7/11、 8/8、9/12(水)	10:30～11:30
発達相談	子ども発達支援センター	言語聴覚士	7/6(金) 10:30～12:00 (要予約)
		理学療法士	9/27(木) 14:30～15:30 (要予約)
看護師ミニ講座	阪神北広域子ども急病センター 看護師	6/26(火)	15:00～16:00

子ども家庭支援センターは、地域子育て支援拠点事業を行っています。



- ★子育て通信「きらきら」は、宝塚市HPのID:1011317から、
- ★宝塚子育て・子育てガイド「たからばこ」は、宝塚市HPのID:1000570から、最新版をカラーで見ることができますよ!

★きらきら子育てメール★

産前から3歳未満児の保護者を対象に、子育て情報を配信しています。

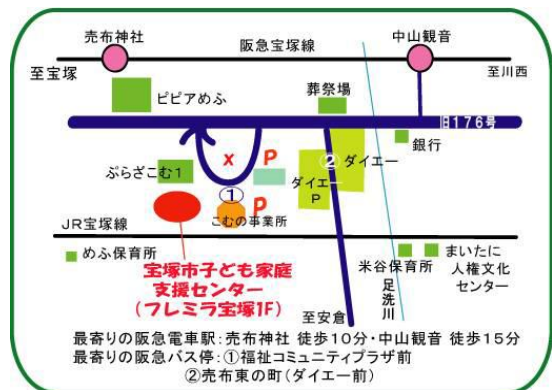
\* 空メールを送って登録してね \*



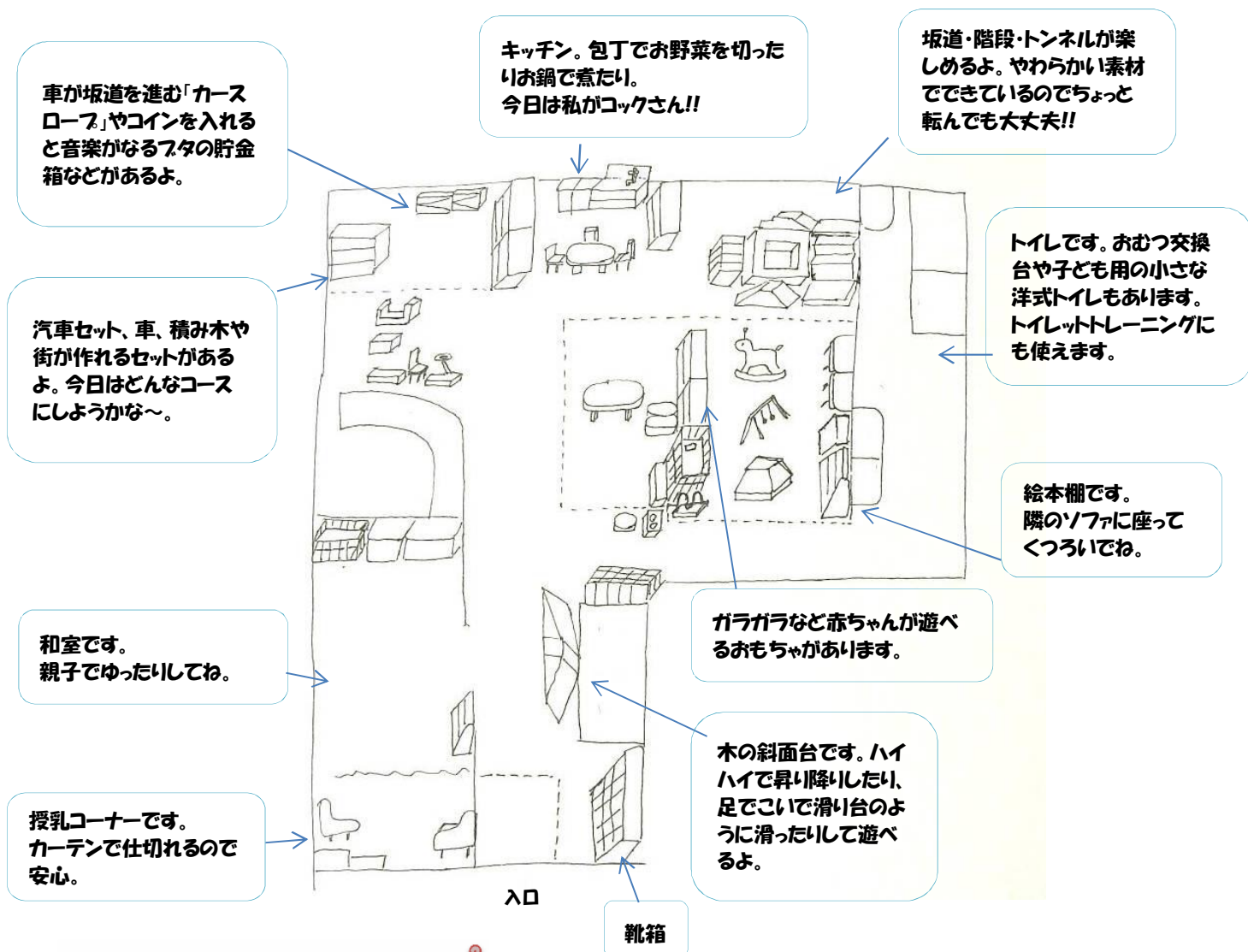
「妊娠期」



「出産後」



# 来て！ 見て！ ここが「きらきらひろば」だよ



## おもちゃの作り方

### ペットボトルのガラガラ

#### 【材料】

- ・ペットボトル (100ml～350ml)
- ・中に入れるもの (ビーズ玉、米、豆類など)
- ・ビニールテープ



#### 【作り方】

- ① ペットボトルの中にビーズ玉等を適量入れる。(ペットボトルの大きさは、お子さんの手の大きさに合わせてください)
  - ② ペットボトルのキャップが開かないようにボンドで貼りつける。
  - ③ キャップの上からビニールテープを 2、3 回巻いて止める。
- ※水やグリセリンを入れてもおもしろいよ。

### ビーズつなぎ

#### 【材料】

- ・ビーズ
- ・平ゴム 15センチ程度



#### 【作り方】

- ① ゴムの端にビーズを1つくり付ける。
- ② ゴムにビーズを通す。
- ③ 最後のビーズにもう片方のゴムの端をくり付ける。

※端を持ってビーズが立つ硬さにくくり付けると赤ちゃんの手でも持ちやすいです。



# 絵本大好き

暑い夏がやってきました！今回は、夏らしい絵本を2冊紹介します。  
涼しいお部屋で、ゆっくり楽しんでみてはいかがでしょうか…。  
(このコーナーは、市立図書館司書が担当しています。)

## 絵本紹介

0歳児～



### 《ほっぴ すてっぴ かぶとむし》

増田 純子／作 福音館書店

かぶとむしくんが、まずは片足を上げて「けん けん けん」。  
次に両足をつけて「ほっぴ すてっぴ じゃーんぽ」。そして最後に羽を広げて飛んでいく…。ただそれだけのシンプルな絵本ですが、かぶとむしくんの表情や動きがとても面白いです。かぶとむしくんのまねをして、一緒に体を動かしてみたいくなりますよ。

2歳児～



### 《ばばばあちゃんの アイス・パーティ》

さとう わきこ／作 福音館書店

暑い夏の日、ばばばあちゃんは子どもたちを集めて、アイス・パーティをすることにしました。ジュースやゼリーやくだものなど、みんながそれぞれに、好きなものを凍らせて、アイスを作ります。たくさんの種類のアイスがあって、とてもおいしそうです！みなさんもぜひ作ってみてくださいね。

## レシピカード

「食育を考える」シリーズは、レシピカードにして、きらきらひろばのポケットに置いてあります。持ち帰って作ってね！

シリーズ  
食育を考える32



## おやつは食べた方がいい？

「夕方になったらグズグズ」「夜中に起きてくる」こんな悩み、午後のおやつで解消できるかも!?

胃が小さい子どもは体に必要な栄養が足りず夕方にお腹がすいてしまいます。

お腹がすいているからと早めに夕食を食べると、夜中にお腹がすいて起きてくる…。そんな時は「おやつ」を入れてみませんか？「おやつ」といっても子どもにとっては足りない栄養を補う「補食」として大切な食事の一つなのです。食べる時間は、昼食と夕食の間 15 時ぐらいがお勧めです。

### ☆ ご飯せんべい (小判形 6 枚分)

<材料> ご飯 60g 前後、青のり・ゴマ・干しエビ 各適量、塩 少々

<作り方>

- ① ご飯を少し粒が残るくらいに潰し、塩・青のり・ごま・干しエビをまぜ丸めて平たくつぶす。
- ② 熱したフライパンに薄くサラダ油を引き、焼き目がつくまでフライ返して平たくつぶしながら両面焼く。

ちょっとアレンジ

- ★干しエビの代わりに鮭フレークを入れる
- ★塩の代わりに粉チーズを入れてもおいしいよ
- ★水で戻したヒジキを入れても栄養価 UP
- ★残った炊き込みご飯を使うとそのまま丸めて焼くだけで楽ちゃん♪





# 子ども家庭支援センターから 地域に発信する子育て講座のご案内



子どもの気持ちがわからない  
子どもの気持ちを理解したい、  
付き合い方を勉強したい！  
講義も聞きたいし、意見交換もしたい！  
友達もつくりたい！

★の講座には、  
一時保育があります

妊婦さんから概ね15歳までの子どもを育てている方を対象に、子どもの発達（育ち）に添った  
関わり方を、講義や意見交換を通して学び、日々の子育てに活かせる講座を各地域で開催しています。  
夏から秋にかけて予定している講座は、下記のとおりです。（いずれも参加費無料）

※都合により変更する場合があります。

※お申し込み・受付期間は、各広報掲載月を参考に「広報たからづか」やHPでご確認下さい。

（市外局番は、0797です）

講座名	内 容	対象者	日程・会場 (広報掲載月)	主催・連絡先 電話・(FAX)
ちょっと スペシャルな 妊婦さん 講座	助産師が、夏～秋の出産準備(衣類選び等)や過ごし方についてアドバイスします。	妊婦	6/27、8/22 フレミア宝塚(6・8月号)	子ども家庭支援センター 85-3862(85-3886)
	管理栄養士が、妊娠期から離乳食を見越した「食事・栄養」についてアドバイスします。		7/25、9/26 フレミア宝塚(7・9月号)	子ども家庭支援センター 85-3862(85-3886)
産前なるほど ザ・カレッジ	まずは、赤ちゃんの心を知ろう。赤ちゃんの持つすごい能力、知っていますか。赤ちゃんへの接し方のコツ。ストレスに負けず、笑顔で子育て。(2回連続講座)	妊婦 (パートナーとの参加も可)	9/29、10/6 フレミア宝塚(8月号)	子ども家庭支援センター 85-3862(85-3886)
産前・産後 なるほど ザ・カレッジ	知りたい！私の赤ちゃん、何を求めているの。みつけよう！私の赤ちゃんのすごい能力。教えて！心の穏やかな子に育てるコツ。ストレスに負けず、笑顔で子育て。(2回連続講座)	妊婦 及び 1～4か月児 の保護者	7/21・28 フレミア宝塚(6月号)	子ども家庭支援センター 85-3862(85-3886)
新米ママの ふれあいタイム 	初めての子育てで困っていることはありませんか？ 保健師・助産師・栄養士など専門家がアドバイスします。 赤ちゃん体操も取り入れた和気あいあいとした講座です。 「そろそろお友だちが欲しいな」という方にもおすすめです。 (2回連続講座)  ※地域子育て支援センターすくすく(米谷保育所内)と 地域子育て支援センターすこやか(わかさ保育所内)は、 3回連続講座です。	第1子で 生後3～ 10か月児と 保護者  (初参加の方)	7/4・11 西谷児童館(6月号)	西谷児童館 91-0735(91-0760)
			7/30、8/6 フレミア宝塚(7月号)	子ども家庭支援センター 85-3862(85-3886)
			9/12・19・26 まいたに人権文化センター (8月号)	※地域子育て 支援センターすくすく 84-0063(81-2717)
			9/18・25 野上児童館(8月号)	野上児童館 76-4501(76-4443)
★ きらきら 子育て講座	大学と共催の講座です。 1歳児の心・ことばなどの発達についての講話と、親同士の意見交換で1歳の子どもへの理解を深めましょう。 (きょうだいの保育は有料) (3回連続講座)	第1子で 1歳児の 保護者 (初参加の方)	9/11・19・25 フレミア宝塚 (8月号)	子ども家庭支援センター 85-3862(85-3886)
★ きらきら親子 ふれあい講座	大学と共同開発した「親育ち支援プログラム」を基にした講座です。親子遊び・グループワークなどを通して子育てのヒントを見つけましょう。 (きょうだいの保育は有料) (4回連続講座)	2歳児と 保護者 (初参加の方)	7/4・11・18・25 くらんど人権文化センター (6月号) 9/6・13・20・27 中筋児童館(8月号)	※地域子育て 支援センターすこやか 73-1133(77-3096) 中筋児童館 80-4156(80-4175)
★ 学齢期子育て パワーアップ 講座・ミニ	「親の言うことを聞かなくなった」「学校や家庭での行動が気になる」などの気がかりを感じている親同士のグループで、思春期になる前に子どもへのよりよい関わり方を考えましょう！ (1・2回連続講座)	4歳～ 小学生の 保護者	6/27 西谷児童館(6月号) 7/6・13 山本山手子ども館 (6月号) 7/13 安倉児童館(6月号)	西谷児童館 91-0735(91-0760) 山本山手子ども館 89-3322(89-3322) 安倉児童館 86-1762(86-1764)
思春期講座	大学と共催の講座です。思春期の子どもが何を考えているのかを共に学びます。 (2回連続講座)	10～15歳児 の保護者	7/25、8/1 フレミア宝塚(6月号)	子ども家庭支援センター 85-3862(85-3886)
夏だ！ 楽しくあそぼう会	年齢別親子遊びの会 (各1回) 手遊び、わらべうた、リズム遊びなどで、親子のスキンシップを深め、みんなで楽しみましょう。	①2歳～ 就園前児と 保護者 ②1歳～ 1歳半未満 児と保護者 ③1歳半～ 2歳未満児 と保護者	① 7/26 10時～11時30分 ② 8/2 10時～10時30分 ③ 8/2 11時～11時45分 フレミア宝塚(7月号)	子ども家庭支援センター 85-3862 (85-3886)

★手話通訳・要約筆記を希望される方は、各主催者へ来館または(FAX)でご連絡下さい★

