



【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

インデックス

- P1:【覚えておきたい応急手当】
P2:【親子育てグループ紹介】
P3:【ミニ菜園を楽しもう】【絵本紹介】
P4:【講座紹介】

覚えておきたい応急手当

きらきらひろばでは、阪神北広域こども急病センター看護師による「看護師ミニ講座」を開催しました。その内容の一部をご紹介します。

◆ やけどをしたとき

- ・冷やしながら皮膚科か外科を受診
- ・流水で20分以上冷やす。※ヒリヒリ感がなくなるまで、衣服の上から冷やす(脱がさない)。
- ・刺激が強い場合は、やけどしたところに直接水圧がかからないよう洗面器などに浸す。
- ・水ぶくれはつぶさない。やけどしたところには何も塗らない。
- ・やけどの面積が大きい時は救急車を呼ぶ。

◆ 頭を打ったとき

- ・こぶがあるときは冷たいタオルか氷のうで冷やす。
- ・家で安静に！当日の激しい運動や入浴は控え、打撲後48時間は様子の変化に注意。
- ・意識がない、呼吸をしていない、名前を呼んでも反応がない、ひきつけなどの症状がある時は救急車を呼ぶ。
- ・打った部分が陥没している、何回も嘔吐する、短時間でも一時的に意識を失った、出血が止まらない、なんとなく元気がない、顔色が悪いなどの時は、すぐに病院の受診を！

◆ ケガ、打撲

- ・まず冷やし、傷があれば流水できれいに洗い、清潔なハンカチやタオル等で傷口を保護する。
- ・傷口が砂などで汚れているときは流水で洗い流す。
- ・傷口を十分おおえる大きさの清潔なガーゼや布を当てて、その上を強く押さえ、止血する。可能なら傷口を心臓より高くしておく。
- ・出血が止まらないときは病院を受診。



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。

*きらきらひろば

*親子育てグループへの支援

*産後育児支援ヘルパー派遣事業

*年齢別子育て講座の開催

*子育て情報の提供

*就学前子育て相談

(平日 9:00~17:30)

★専用電話

0797-85-3865

きらきらひろば

プレイルームは、市内在住の0歳~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。(妊娠さんも可)授乳室もあります。また、プレイコーナーで3歳から未就学児と保護者が遊べます。

プレイルーム 平日10時~正午と13時~17時

(土日祝日、第1・3火曜日、年末年始以外)

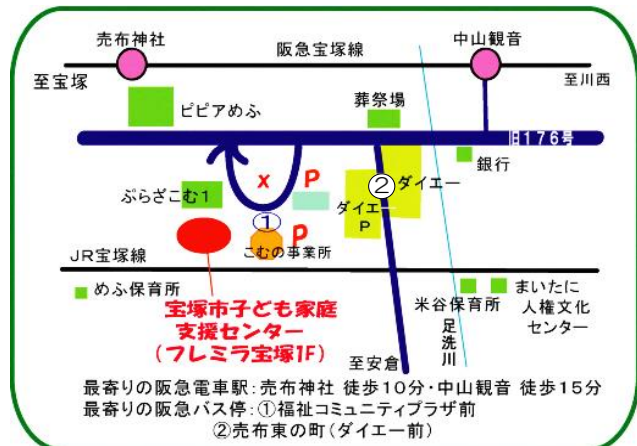
プレイコーナー 平日 9時半~17時

土日祝 9~17時

《ひろば相談》

	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
妊娠・授乳・ 卒乳・離乳食 (栄養)相談	助産師と管理栄養士	12/6、1/10 2/7、3/6 (水)	10:30~11:30
			12/13、1/17 2/14、3/13 (水)
発達相談	子ども発達支援センター	理学療法士	1/11 (木)
		言語聴覚士	3/1 (金)
			14:30~15:30
			10:30~12:00

※都合により、日時を変更することがあります。



宝塚子育て・子育てガイド

「たからばこ」

2023・2024年版

宝塚市 HP の ID

1000570

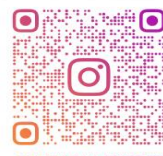
「きらきら子育て
LINE」

妊娠から3歳までのお子さんの成長に関する情報をお届けします



「Instagram」

宝塚市の子育て支援情報について投稿しています。第1・3火曜10:30からのライブ配信もぜひ見てくださいね♪



@TAKARAZUKA_KOSODATE

お友達の輪を
広げたい！

育児や地域の情報
交換をしたい！

外出して気分転換
したい！

親子育てグループであそぼう♪ Part.2

お気軽に見学からはじめてみませんか。前回の秋号と今回の冬号で全13グループをご紹介します。
見学ご希望の方は子ども家庭支援センターへご連絡ください！

📞お申し込み・お問い合わせ先

0797-85-3862(宝塚市子ども家庭支援センター)



それぞれのグループ
についての詳細は
二次元コードから
ご覧ください。

【シュッポップひろば】(売布小校区)

*活動場所 売布会館

*活動日時 第2・4水曜日 10:00~11:30

PR

自由遊びを中心に、芋掘り、クリスマス会など季節の行事を行っています。ママ同士、子育ての悩みや情報交換、お喋りをしてリフレッシュの場となっています。

【ぼけっとひろば】(安倉・美座・小浜・安倉北小校区)

*活動場所 総合福祉センタープレイルーム

*活動日時 第1・3・5水曜日 10:00~12:00

PR

少人数でアットホームな集まりです。自由遊びを中心に芋掘りやBBQ、クリスマス会などの季節の行事を通して、親子共に友達との交流を楽しんでいます。

【ペンギンくらぶ】(中山台小校区)

*活動場所 中山台コミュニティセンター児童室

*活動日時 毎週火曜日 10:30~12:00

PR

お誕生日会や、季節のイベント、製作などを行っています。子ども同士のお友達作りや、親同士の相談・情報交換ができる和やかなグループです。

【わんぱくクラブ】(良元・光明小校区)

*活動場所 西公民館、くらんど人権文化センター

*活動日時 毎週木曜日 10:00~12:00

PR

室内遊びが多いです。年間の予定をあらかじめ決めて、兄弟の予定などに柔軟に対応しています。サポーターと協力して準備し、みんなで楽しく遊んでいます。

【お山のたんぼぼ】(山手台小校区)

*活動場所 フォルテ・ガーデン自治会館
山手台東5丁目自治会館

*活動日時 第1・3・5月曜日 10:15~11:30

PR

親子で楽しんで活動しています。
子どもはもちろん、親同士も交流を通じて、情報交換や息抜きをしながら楽しんでいます。

【ピーチクラブ】(高司・仁川・未成小校区)

*活動場所 高司児童館・阪神競馬場公園

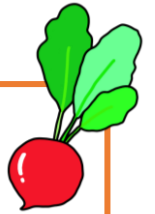
*活動日時 第3・4月曜日 10:00~12:00

PR

児童館や公園で遊んだりイベントを行ったりしています。気兼ねなく自由に遊べます。交流を見守りながら、ちょっとした悩みを気軽に共有しましょう。

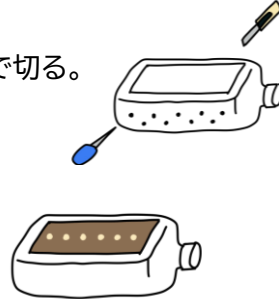


手作りプランターでミニ菜園を楽しもう



ラディッシュ(二十日大根)は約1か月と短期間で育つのが特徴。根の直径が3~5cm程度と小ぶりなので、ペットボトルで作ったプランターでも簡単に育てることができます。間引いた葉も、お味噌汁やおひたしに使えます。親子で野菜作りを楽しみませんか？

- ① ペットボトルを横向けにして上の部分をハサミやカッターで切る。
先のとがった物(錐など)で水はけ用の穴を開ける。
- ② 培養土を入れる。
- ③ 土の中央に指で筋状に溝を作り、1cm間隔で種をまく。
芽が出るまでは20℃以上の室内(窓辺)に置いて、土が湿った状態をキープする。
- ④ 葉が重なってきたら元気な葉を残して間引きし、3~4cm間隔にする。
化成肥料か液肥を追肥する。
- ⑤ 赤い部分が土から出てきたら周りから土を寄せて株元を見えなくする。
- ⑥ 根の直径が3cmくらいに膨らんだら収穫する。



【用意するもの】

- ・2L ペットボトル
- ・ラディッシュの種
- ・野菜用培養土
- ・肥料
- ・ハサミ
- ・カッター
- ・先のとがった物(錐など)

絵本大好き

寒い冬は家の中で過ごしたくなりますよね。でも、真っ白な雪の世界に見える色はきっと特別きれいです。冬の雪の季節に思い出したくなるような絵本をご紹介します。(このコーナーは、市立図書館司書が担当しています)

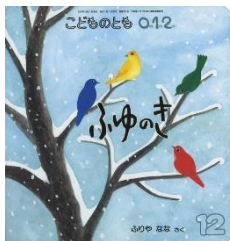
0~2歳向け

『ふゆのき』

ふりや なな/さく

雑誌「こどものとも0.1.2.」(2011年12月)

福音館書店



「あかいとり とんできた」
「あおいとり とんできた」…
1本の木に鳥たちが順々にとまって、順々に飛び去っていきます。ページをめくるごとに降る雪が多くなります。繰り返しの言葉とシンプルな展開で、静かに時間が流れていきます。雪の日にゆったりと楽しみたい絵本です。冬の木は葉っぱが落ちて、とまっている鳥がよく見えます。ぜひ、でかけて子どもたちと一緒に鳥を探してみてください。

3~4歳向け

『いいことってどんなこと』

神沢 利子/さく

片山 健/え

福音館書店



冬の日、屋根の雪が溶けて、しずくを落として

います。ぴちゃぴちゃ ぴてぴて。しずくは跳ねて踊って歌っています。あんまり嬉しそうなので、どうしてそんなに嬉しいの、と女の子がたずねてみると、しずくは、「いいことがあるからよいいことがあるからよ」と答えます。いいことってどんなことかしら。

「いいことってどんなこと？」の繰り返しが心地よくて、この絵本に出会ったあとは「いいことってどんなこと？」と、つい口ずさみたくなりますよ。春を待つ季節に読みたい絵本です。





地域に発信する子育て講座のご案内



『地域に発信する
子ども家庭支援センター
のプログラム』

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。
今後、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)



← 子ども家庭支援センターの講座申し込みはこちら
宝塚市公式 LINE アカウント
[基本メニュー→各種手続き→予約受付フォーム]

★の講座には、
一時保育があります

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	助産師が春の出産準備(衣類選びなど)や過ごし方についてアドバイスします。	妊婦	2/28 プレミア宝塚 (1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。		1/31 プレミア宝塚 (12月号)	
“産前・産後” なるほど・ ザ・カレッジ	臨床心理士によるお話。 ①温かい親子関係をつくるコツ ②赤ちゃんの気持ち/ママの気持ち ③産後のパパの役割、ママの役割 (2回連続講座)	妊婦 (パートナーとの 参加も歓迎)、 生後1~4 か月 児と保護者	3/2・9(2月号) プレミア宝塚	子ども家庭 支援センター 85-3862 (85-3886)
新米ママ・パパの 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？ 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)	第1子で 生後3~ 10か月児と 保護者 (初参加の人)	1/22・29 文化芸術センター (12月号)	子ども家庭 支援センター 85-3862 (85-3886)
			2/28、3/6 高司児童館 (2月号)	高司児童館 76-0205 (76-3643)
★1歳児 きらきら 子育て講座	大学と共催の講座です。講話と参加者同士の意見交換を通して、心・ことばなどの発達について学び、1歳の子どもの理解を深めましょう。 (3回連続講座)	第1子で 1歳児の 保護者 (初参加の人)	2/19・26、3/7 プレミア宝塚 (1月号)	子ども家庭 支援センター 85-3862 (85-3886)
★2歳児 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。 (4回連続講座) (きょうだいの保育については要相談)	2歳児と 保護者 (初参加の人)	2/7・14・21・28 御殿山児童館 (1月号)	御殿山児童館 85-5155 (85-1121)
★思春期講座	大学と共催の講座です。講話と参加者同士の意見交換を通して、思春期の子どもが何を考えているのかを学びましょう。 (質問の時間もあります) (2回連続講座)	10~15歳児の 保護者	2/21・28 プレミア宝塚 (1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、開催日の2週間前までに
各主催者へ来館または(FAX)でご連絡下さい ♥

申し込み日時は、
広報掲載月で
ご確認ください。
(市外局番は、0797です)

イベントのご案内



人形劇フェスタ宝塚

開催日：2024年3月9日(土) 14時~15時

開催場所：プレミア宝塚3階

参加対象：市内在住で、おおむね小学校低学年以下の
子どもがいる家庭(応募多数の場合は抽選)

申込：宝塚市公式 LINE または往復はがきで申し込み

◆申込方法等の詳細は、市ホームページ(1月中旬頃公開)、チラシ(1月中旬以降配布)をご覧ください◆



宝塚市 HP
ID:1014225



↑申込はこちら
(市公式 LINE)

