



すこやか通信 1月

令和8年（2026年）1月
宝塚市高司1-4-32
すこやか専用電話
0797-73-1133

寒い季節になりましたが、保育所では外で遊ぶ子ども達の元気な声が響いています。

『地域子育て支援センターすこやか』では、市内在住、未就園の在宅乳幼児とその保護者を対象に子育て支援事業を実施しています。未就園の子どもが遊べる『園庭開放』や『子育てサロン（室内開放）』赤ちゃん専用のホール開放『ひだまり』など是非遊びに来てください。気象警報や感染症などによって事業が変更になることがありますので最新の情報はホームページをご覧ください。

保育所給食おすすめメニュー

保育所給食のレシピは宝塚市のホームページでもご覧になれます。「保育所給食レシピ」で検索してください。



※わかくさ保育所のホームページの中に、子育て支援のページがあります。宝塚市のトップページでID検索『1000242』もできます。

【れんこんのきんぴら】

シャキシャキした歯ごたえがあります。ご飯によく合う副菜です。

[材料] 4人分

れんこん：250グラム
人参：2分の1本
糸こんにゃく：100グラム
いんげん：5本
白ごま：小さじ1

[調味料]

だし汁 100cc
さとう：大さじ1
みりん：大さじ0, 5
しょうゆ：大さじ1, 5
酒：小さじ2
油：炒め用：適量
ごま油：少々

[作り方]

- いんげんはさっとゆでて1センチぐらいに切る。
- れんこんと人参はいちょう切り、糸こんにゃくは食べやすい大きさに切る。
- フライパンに油を入れてれんこんと、人参と糸こんにゃくをさっと炒める。だし汁と砂糖、みりん、しょうゆ、酒を入れ汁気がなくなるまで煮詰めごま油で香りを付け、白ごまとインゲンを入れさっと火を通す。



★『地域子育て支援センターすこやか』で実施している講座・事業の紹介★

基本事業・相談

利用対象者(宝塚市内在住の未就園児とその保護者)

園庭開放……………毎週月・金曜日 11時～12時(雨天中止)

出前おはなしの会……………第1、2、3週の火曜日 10時半～11時半

(くらんど人権文化センター)



赤ちゃん専用ホール開放『ひだまり』……………第1、2、3週の火曜日 14時～15時 (保育所ホール)

第4、5週の火曜日 10時半～11時半 (くらんど人権文化センター)

子育てサロン(室内開放)……………木曜日(不定期) 10時～12時

みんなで遊ぼう会……………3月5日(木) リズム遊び10時半～11時15分

(要申し込み)

育児相談、電話育児相談……………月曜日～金曜日9時～17時 (専用電話 0797-73-1133)

親子文庫貸し出し……………園庭開放、室内開放事業実施時

※ひとり2冊まで2週間、絵本を借りることができます。

身体測定……………月初めの月曜日と金曜日の園庭開放時 (計2回)
第1、2週目の赤ちゃん専用ホール開放ひだまり時

(要申し込み)

出前発達相談(ことばの相談)……………2月13日(金) 11時～12時(園庭開放時) ※言語聴覚士来所

出前発達相談(うんどうの相談)……………1月27日(火) 14時～15時(ひだまり時) ※理学療法士来所

子育て講座

～子育て講座の一部を紹介します～ ※講座は広報たからづかで募集します。

※市公式LINEからもお申し込みができます

1月の講座

【親子であそぼうなかよし講座】

講師による絵本の読み聞かせや、育児に関する講話を聞いて子育て力アップ！親子でほっこりしましょう。

対象:宝塚市内在住の12か月～1歳11か月までの未就園児とその保護者(初参加) 12組

日時:1月21日(水)、28日(水)、2日間講座 10時～11時半頃

2月の講座

【お父さんも一緒に遊ぼう会】

小さな子どもと楽しめる親子遊びの講座です。寒い季節ですが体を動かして温まりましょう。

対象:宝塚市内在住のひとりで歩ける未就園児とその保護者15組

日時:2月14日(土) 10時半～11時半



【どんなおやつたべているの】

親子で紙芝居やすごろくゲーム等を楽しみながら、体に良いおやつの選び方を学ぶ講座です。

対象:宝塚市内在住の未就園児とその保護者 10組

日時:2月25日(水) 10時～11時半

※詳細は広報たからづかや地域子育て支援センターすこやかのホームページをご覧ください。