

暑い夏にお家で楽しめる手作り水遊びおもちゃを紹介します！

圧縮袋のウォーターベッド

布団圧縮袋に水を入れ、漏れないようしっかり閉じます。中にプラスチック製の小さな玩具やビーズ等を入れてもOK！

その上を歩いたり寝転がったり、手で触ったり、全身で感触を楽しめます。室内でも遊べます。



ペットボトルの水鉄砲

キャップにストローが入る大きさの穴を開け、ストローをさします。

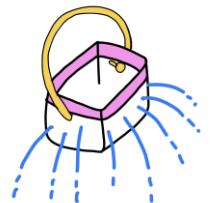
ペットボトルに水を入れ、ふたをしめます。



ペットボトルシャワー

2Lのペットボトルを半分に切り、切り口にビニールテープを貼ります。

千枚通しやきりで小さな穴をいくつか開け、持ち手をつけたら出来上がり。



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

*成長過程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。(妊婦さんも可)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)

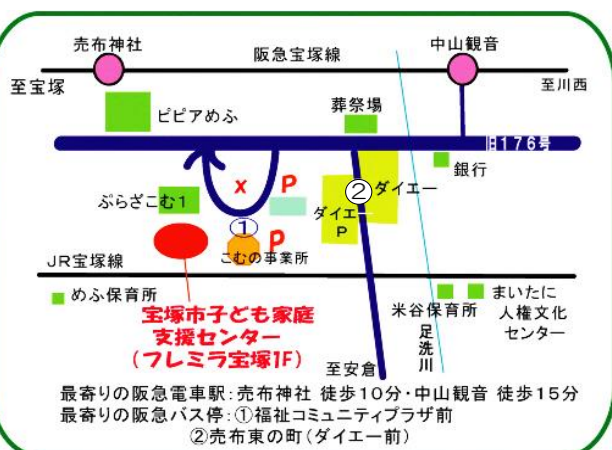
プレイコーナー 平日 9時半～17時

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～正午 13:00～17:00
	子そだてサポート ひかり 相談員	6/25、7/23、 8/27、9/24 (火)	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	6/5、7/3、 8/7、9/4 (水)	10:30～11:30
		6/12、7/10、 8/21、9/11 (水)	14:00～15:00
発達相談	子ども 発達支援 センター	理学 療法士	9/5 (木)
		言語 聴覚士	7/5 (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



水遊び、たのしいな♪



梅雨の時期が終わると、いよいよ夏本番。

夏におすすめの市内のお出かけスポットをご紹介します。

親子で楽しく遊んで、暑い夏を元気に過ごしましょう！

末広中央公園

末広町3-3

阪急逆瀬川駅より徒歩10分

噴水運転時間…9:00～17:15(15分おきに稼働・休止)

広々とした芝生エリアがあり、たくさん体を動かして遊ぶことができます。小川のそばには遊歩道があり、お散歩を楽しめます。芝生エリアの向こうには、ローラー滑り台、はしご、吊り橋などのある大型遊具があります。小さな子どもも遊べる傾斜のゆるやかな滑り台や砂場などもあります。

市役所側の公園の入口付近には地面から水が噴き出す噴水があり、水遊びを楽しめます。噴水のそばには木陰や芝生があります。



市立スポーツセンター屋外プール

小浜1丁目1-11

阪急バス スポーツセンター前下車すぐ

阪神バス 小浜下車すぐ

屋外プールには小さなお子さんでも遊べる、水深50cmの幼児用プールがあります。他にも水深80～90cmの児童用プールやスライダーもあります。更衣室やロッカー、シャワー室もあり、1歳未満のお子さんは無料、1歳～小学生以下は200円、大人は400円で入場できます。



公立保育所 園庭開放

詳しい開催日時など、
各保育所の情報はこちらから→



園庭にある砂場、乗り物、大型遊具、玩具などを使って安心して遊ぶことができます。

夏は水遊びを実施しています。スコップでタライから水をすくったり、カップやバケツに入れたり、じょうろで水を流したり、水鉄砲やシャボン玉をしたり…と楽しめます。

幻想的な光の世界 ～ホテルに会いに行こう～

宝塚市内でもホテルが生息している場所があるのをご存知ですか。梅雨時期から夏にかけて見られる幻想的なホテルが舞う光景を見に行ってみませんか。

ホテルの里ピカピカランド

逆瀬川上流 宝塚ゴルフ倶楽部入口手前
内畑緑地内

阪急逆瀬川駅から徒歩15分 または

阪急バス 西山橋下車

小仁川

阪急仁川駅そばの弁天池に注ぎ込むのが小仁川。
川沿いを仁川小学校付近まで上がっていった回り
(駅から徒歩10分程)でよく見られるようです。

ホテル観賞のタベ

令和6年6月4日(火)、5日(水)

19:30～21:00

宝塚ゴルフ倶楽部

阪急逆瀬川駅から

阪急バス「宝塚ゴルフ場」下車すぐ

詳しくはこちら→



マナーを守って観察しましょう。

きれいな水辺のシンボルでもあるホテルの住みやすい環境を
これからも大切にしたいですね。



丸ごとトマトの炊き込みご飯レシピ



夏が旬のトマトを使ったお手軽レシピです。

<材料> 3~4人分

米2合、だし汁300ml、玉ねぎ 1個、トマト 1個、みりん 大さじ2、しょうゆ 小さじ1、鶏ひき肉40g

<作り方>

1. 米はといで30分ほど浸水させておく
2. トマトのヘタを取り除く
3. 玉ねぎは下部1cm程を残し、放射線状に4本の切込みを入れる
4. 炊飯釜に米、だし汁、玉ねぎ、トマト、鶏ひき肉、みりん、しょうゆを入れ、炊飯する
5. 炊き上がったらトマトをつぶしながら全体を混ぜ、器に盛る



絵本大好き



0~2歳向け

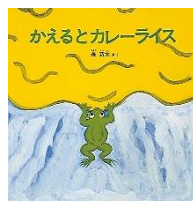
『かえるとカレーライス』

長 新太 / 作
福音館書店

「ぼくはかえるです。ケロ ケロ ケロ」
かえるのすむ池のそばの山がブルブルふるえたかと思ったら、けむりがモクモク出て、ドーンと音がしました。山の上からドロドロ流れてきたのはカレー！？

「いただきまーす。」とカレーを食べちゃうかえるくんのとぼけた味わいが何とも言えません。

カレーを食べたかえるくんの声はどうなったかな？



2~3歳向け

『パパ・カレー』

武田 美穂 / 作
ほるぷ出版

「きょうのカレーはパパがつくる。」

パパ・カレーの材料は、牛肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん。しょうが、にんにく、カレールウは当然！ だけど、うちのカレーにはもひとつ大事なものがある。

「さいごにバナナつぶすのは きみのやく！」

子どもたちにも役割があって、美味しいカレーのできあがり！
きっとそれぞれのおうちに秘伝のカレーがあるのかも。

今度のお休み、子どもと一緒に
つくってみてはいかがでしょうか？



夏、暑いなか食べるカレーはサイコー！ キャンプでも、お店でも、もちろんうちでも。
みんなのお好みはどんなカレーですか？

(このコーナーは市立図書館司書が担当しています。)



地域に発信する子育て講座のご案内



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

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)

*6月下旬より手順変更予定です
[イベント広報→予約受付フォーム]

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、季節ごとの出産準備(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	7/24 プレミア宝塚 (6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。		6/26 プレミア宝塚 (5月号)	
			9/25 プレミア宝塚 (8月号)	
なるほど! “産前・産後” あかちゃん講座 ～臨床心理士と 学ぶ 親子の きずなづくり～	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赤ちゃんの心理学 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 児の保護者 ※9/28・10/5は 祖父母も参加OK	7/27・8/3 プレミア宝塚 (6月号) 9/28・10/5 プレミア宝塚 (8月号)	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。 親子ふれあい遊び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～ 12か月児と 保護者 (初参加の人)	7/29・31 プレミア宝塚 (6月号)	子ども家庭 支援センター 85-3862 (85-3886)
			6/19・26 米谷保育所(5月号) 9/18・25 米谷保育所(8月号)	地域子育て 支援センター すくすく 84-0063 (81-2717)
もぐもぐ かみかみ タイム	離乳食完了期からの食事で困っていることはありませんか? 栄養士による離乳食完了期から幼児食初期に向けてのアドバイ スや相談。保育士による親子遊び、参加者同士のフリートークタ イムでお友達を作りましょう。	第1子で 生後11か月～ 1歳6か月児と 保護者	7/17・22 プレミア宝塚 (6月号)	子ども家庭 支援センター 85-3862 (85-3886)
★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)	9/4・9・11 プレミア宝塚 (8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)	6/21・28・7/5・12 野上児童館 (5月号)	野上児童館 76-4501 (76-4443)
			8/19・21・26・28 プレミア宝塚 (7月号)	子ども家庭 支援センター 85-3862 (85-3886)
★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、思春期の子どもの何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	7/1・8 プレミア宝塚 (6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)



『地域に発信する
子ども家庭支援センター
のプログラム』
(宝塚市HP)