夏 2025 子育て通信 Vol. 92 きらきら

【編 集】
宝塚市子ども未来部
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:【スキンシップを楽しもう！】
P2:【お家で楽しむ水あそび】
P3:【親子で楽しむおかしづくり】
【絵本紹介】
P4:【講座紹介】

スキンシップを楽しもう！ ～スキンシップは子どもの心の栄養剤～

- あやすときには、名前を呼んだり、ほっぺをくっつけたり、手を握りましょう。
- オムツ替えの時には「のびのびー」「ばんざーい」と言葉をかけながら、手や足を軽く曲げ伸ばしをしましょう。
- ガラガラやオルゴールなど気持ちの良い音、揺れるものなど、耳と目で楽しめるおもちゃを！
- 子守唄をうたいながら、そっと抱っこをしたり、背中や肩を優しくとんとんしましょう。
- 首がすわるころには、向き合って、笑顔で抱いたり、ゆすったりしましょう。
- 「いないいないばあ」で、言葉の楽しさを伝えましょう。
- 膝の上に乗せて、ゆすったり、腰を支えて持ちながらピョンピョン跳んでみたりしましょう。
- 「♪あがりめさがりめ♪」などと、うたいながら、お子さんの顔に触れて遊びましょう。「好き、好き」などと言いながら、いろいろな部位をくっつけて、スキンシップを楽しみましょう。

宝塚市 子ども家庭支援センター

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】

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ます。(妊婦さんも可)授乳室もあります。

平 日 10時～正午・13時～17時
(土日祝日、第1・3火曜日、年末年始以外)

【キッズコーナー】

3歳～未就学児と保護者が遊べます。

平 日 9時半～17時
土日祝 9～17時

宝塚市子ども家庭支援センター 支援内容のご案内

- 親子育てグループの支援
- 産後・育児支援ヘルパーの派遣
- 年齢別子育て講座の開催
- 子育て情報の提供

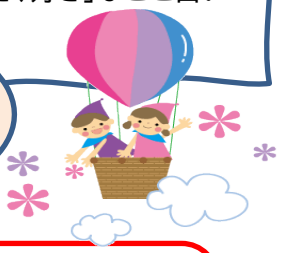
ひろばには、保育士が常駐しています。気軽にご相談ください.

【専門相談】

	相談者		相談内容(例)	予 定	時間
育児相談	子そだてサポート ひかり 相談員		子どもや家族に関する相談について	6/24、8/26、9/30、10/28(火)	10:30～11:30
				7/22(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		授乳、卒乳、離乳食の進め方等について	7/2、8/6、9/3、10/1(水)	10:30～11:30
				6/11、7/9、8/20、9/10、10/8(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	運動発達で気になることについて	9/4(木)	14:30～15:30
		言語聴覚士	言葉の発達で気になることについて	7/4、11/14(金)	10:30～12:00

※都合により、日時を変更することがあります。

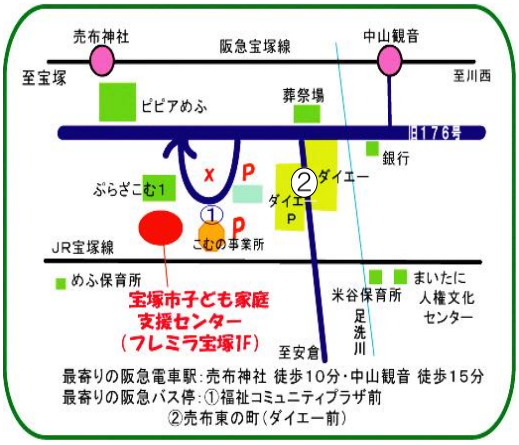
子育て情報配信中！



「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

宝塚子育て・子育ちガイド「たからばこ」
2025・2026年版
宝塚市 HP の ID 1000570

「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 からの保育士のわらべうたもぜひ見てくださいね♪
@TAKARAZUKA_KOSODATE



最寄りの阪急電車駅:売布神社 徒歩10分・中山観音 徒歩15分
最寄りの阪急バス停:①福祉コミュニティプラザ前
②売布東の町(ダイエー前)

お家で楽しむ水あそび

たべられないから
気をつけてね！

≪泡のソフトクリーム≫

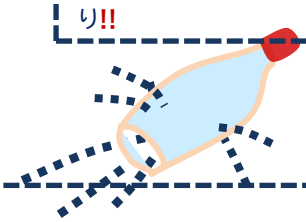
用意するもの
固形石鹸　おろし金
ペットボトルやマヨネーズの容器
プリンやゼリーのカップ

作り方
①固形石鹸をおろし金で粉にする
②粉にした石鹸と少量の水をペットボトルに入れて振る
③できた泡をカップにとろ～りと入れてできあがり!!

≪くるくる回る牛乳パックのシャワー≫

用意するもの
牛乳パック１個･曲がるストロー２本･紐

作り方
①牛乳パックの下の方2か所に穴を開ける
②曲がるストローを穴に入れる
③上部に紐を付ける
※ストローの向きを変えると回る向きが変わるよ!!

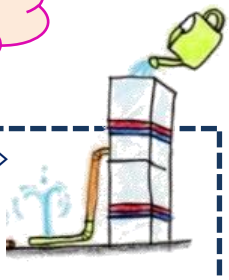


≪マヨネーズボトルの水てっぽう≫

用意するもの　マヨネーズボトル

作り方
マヨネーズボトルの下の方に小さい穴をいくつか開け、水を入れてボトルを握るだけで水が出るので、小さいお子さんも楽しめます。柔らかなボトルの感触もおすすめです。

いろいろあそべて
たのしいね！



≪牛乳パックの噴水≫

用意するもの
牛乳パック2個　曲がるストロー2本

作り方
②　1個の牛乳パックの下の方に穴を開ける
②牛乳パックを縦に2つ、つなげる
（穴を開けた方が上になるようにする）
③　ストローを2本つなげ、牛乳パックの穴に差し込む
出口をふさぎ、2、3カ所穴をあける
④上の牛乳パックに水を入れて噴水開始!!

≪水遊び･プール遊び時のポイント≫

★水　　温　水が冷たいとびっくりすることがあります。お湯を足すか日光に当てておくと入りやすくなりますよ。
★紫 外 線　10 時から 14 時は特に紫外線が強いです。帽子をかぶったり、日陰を作るなどの対策をしましょう。
★休　　息　体が濡れていると体温が下がりやすいです。水から出た時は体についた水滴をしっかり拭きとってね。
★水分補給　水遊びをしていても体内の水分は減っています。
★安　　全　＊子どもは水深10cm でも溺れます。
＊マヨネーズやペットボトルのキャップは呑み込まないようしっかり締めてね!!
＊子どもさんから目を離さないでね。

危ない！

≪水遊び後≫
暖かいお風呂に
入ったり、お湯のシャワー
を浴びて体を温めてね

親子で楽しむ　おやつづくり　Let's COOking

こんなメリットがあるよ！

五感の発達が促されます！

ママ・パパとのコミュニケーションが弾みます！

チャレンジ精神や主体性が育ちます！

実体験から危険性を学びます！

甘さ控えめ豆乳プリン

【材　料】

無調整豆乳　450cc
ゼラチン　5g
さとう　大さじ2
きな粉（あれば）好きな量
黒みつ（あれば）好きな量

【作り方】

1 豆乳を耐熱容器に入れて電子レンジ600Wで3分チンする。
2 お水でふやかしたゼラチン、砂糖を順に入れてよく混ぜ溶かす。
3 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やして固める。
4 きな粉と黒みつをかけて完成☆

♡ 黒みつは黒砂糖（粉末）30gと水大さじ2を混ぜて600wで3分チンしたものをよく混ぜて冷やせばできます！

オーブンも火も使わないから暑い夏にピッタリ。ヘルシーでいくらでもたべられますよ！

0～2歳向け

『コップちゃん』

中川　ひろたか　／文

ブロンズ新社

あなたは自分のコップをもっていますか？身近なコップは、ちいさい人たちにとってはお友だちみたいなものなのかな。それとも分身みたいに感じているのでしょうか。

この絵本の主人公のコップちゃんは、ゴロンとしたり、いないいないをしたり。

おいしいジュースがトクトク入って、最後は、みんなでカンパーイ！

ああ、おいしい。

3～4歳向け

『まほうのコップ』

長谷川　摂子／文

福音館書店

ただのコップにただの水を入れると…「まほうのコップ」に早変わり！

後ろにきゅうりを置くと、にょろり。

しめじを置くと何になる？「がまがえる」が出現！いろんなコップ、いろんなビンでもためしてごらん、のぞいてごらん。

誰でもできるコップのまほう、夏の日、やってみてくださいね。

お気に入りのマイコップ。使って飲めば、おいしさもアップ！

（このコーナーは市立図書館司書が担当しています。）

★の講座には、
一時保育があります

地域に発信する子育て講座のご案内

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
［イベント・広報→予約受付フォーム］

（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、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（パートナーとの参加も歓迎）	9/24 フレミラ宝塚（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。		6/25・10/15 フレミラ宝塚（5月・9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 ※9/27・10/4 は祖父母も参加 OK	7/26・8/2 東公民館（6 月号） 9/27・10/4 フレミラ宝塚（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）	7/30・8/6 文化芸術センター（6 月号）	子ども家庭支援ｾﾝﾀｰ 85-3862（85-3886）
			6/17・24 9/ 9・16 米谷保育所（5 月・8 月号）	地域子育て支援センター すくすく 84-0063（81-2717）
			9/20・27 中筋児童館（8 月号）	中筋児童館 80-4156（80-4175）
			10/21・28 野上児童館（9 月号）	野上児童館 76-4501（76-4443）
★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）	9/1・8・10 フレミラ宝塚（8 月号）	子ども家庭支援ｾﾝﾀｰ 85-3862（85-3886）
★親子ふれあい講座 ～イヤイヤ期をうまくのりこえよう！～	イヤイヤ期まっさかりの時期！親子遊び、交流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）	1～3 歳児と保護者（初参加の人）	6/20・27・7/4・11 野上児童館（5 月号）	野上児童館 76-4501（76-4443）
			10/2・9・16・23 中筋児童館（9 月号）	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	児童館職員によるワークショップ等を通し、参加者同士のグループで、思春期前の子どもへのよりよい関わり方を考えましょう。　（2回連続講座）	4歳～小学生の保護者	9/26・10/3 野上児童館（8 月号）	野上児童館 76-4501（76-4443）
★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	7/8・22 フレミラ宝塚（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。

『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）