



親子で楽しむおでかけスポット



春爛漫!!「今日はどこに行こうかな?」そんなときにおすすめのプレミア宝塚周辺の公園をご紹介します。
ぽかぽか陽気の中で、親子でゆったり過ごしたり、元気に体を動かしたり…
春を探しにいくお散歩やお出かけのヒントにしてみてくださいね。

売布公園

宝塚市売布1丁目25 (阪急売布神社駅から徒歩6分)

住宅街の中にある落ち着いた雰囲気公園です。すべり台、ブランコ、ボルダリングなどの遊具があります。低めのすべり台は小さなお子さんも楽しめます。



星の荘公園

宝塚市星の荘13 (阪急売布神社駅から徒歩8分)

住宅街の中にある公園。すべり台、スプリング遊具、鉄棒、砂場など、いろいろな遊具があります。小さなお子さんも座りやすいおむつ型ブランコもあります。



中筋4丁目さくら公園

宝塚市中筋4丁目2-2 (JR 中山寺駅から徒歩5分)

駅から近く、アクセスしやすい公園です。小さな子でも遊びやすい遊具(すべり台)があります。広いスペースもあり、のびのび体を動かして遊べます。公園から JR の電車を見ることができ、乗り物好きなお子さんにもおすすめ。



中筋5丁目かいつか公園

宝塚市中筋5丁目8 (JR 中山寺駅から徒歩4分)

目を引くのは大きなタワー型の縄のジャングルジム。登ったり渡ったりと体をたくさん動かして遊べます。広いスペースもあるので走り回って遊べます。近くにパン屋さんやホームセンターもあり、お買い物のついでに立ち寄りやすい立地です。



きらきらひろばでは、公園マップを作成中です。
利用者みなさんからの公園情報もお待ちしています!



絵本大好き



春、あたたかくなると、いきものたちも目を覚ましてうごきます。どんないきものたちにあえるかな？(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

『かめかめたいそう』
斉藤 模 / さく
福音館書店



春です！のそりのそり起きてきたかめさん
といっしょにたいそうしましょう！かめさんの
こうらみたいに丸くなれるかな？

『ペンぎんたいそう』の新シリーズで、かわい
いイラストのかめさん親子といっしょにゆっく
りのんびりたいそうできます。

3~4歳向け



『はるがきた！いいものいくつ？』
おおたぐろ まり / さく
福音館書店

公園で春はいくつ見つかるかな？つくし
1ぽん、てんとうむしが2ひき、じゃあ、かえ
るは…？リアルなタッチで描かれた絵を見
わたして、いっしょに春さがしを楽しめる絵
本です。だんだんむずかしくなりますよ。

おすすめレシピ

さわらは春が旬の魚のひとつ。季節の食材を味わうことは、
子どもにとっても大切な体験です。保育所の給食でも親しま
れている、さわらの味噌漬け焼きのレシピをご紹介します。

さわらの味噌漬け焼き

【材料】4人分(大人2人・子ども2人)

- ・ さわら…4切れ(1人約40グラム)
- ・ みりん…大さじ1
- ・ 白みそ…20グラム
- ・ 砂糖…少々

【作り方】

1. 白みそをみりん和砂糖で溶いてさわらにからめて
15分くらい味をしみこませる。
2. オーブンで焦げないように中火で焼く。
(魚焼き器、フライパンでも焼けます)

※宝塚市保育所給食レシピより



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)

★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、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)	5/27 プレミア宝塚 (4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。		6/22 プレミア宝塚 (5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 (パートナーの 参加も歓迎)、 生後1～4か月 児の保護者	5/23・30 プレミア宝塚 (4月号)	子ども家庭 支援センター 85-3862 (85-3886)
お母さんのため の骨盤ケア ～産後ママの 骨盤体操～	バランスボールを使って子どもと一緒にからだを動かしながら産後の心身のケアをしましょう。参加者同士の子育ての情報交換や交流もあります。	生後2～8か月 児と母親	5/29 プレミア宝塚 (4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 優先)	4/11・18 御殿山児童館 (3月号)	御殿山児童館 85-5155 (85-1121)
			5/14・21 安倉児童館 (4月号)	安倉児童館 86-1762 (86-1764)
			6/3・10 わかくさ保育所 (5月号)	地域子育て 支援センターすこやか 73-1133 (77-3096)
			6/16・23 米谷保育所 (5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	離乳食から幼児食への移行で困っていることはありませんか？ 栄養士・作業療法士による幼児食への移行についてのアドバイス。保育士による親子遊び、参加者同士の交流もあります。	第1子で 生後11か月～ 1歳6か月児と 保護者	6/25・29 プレミア宝塚 (5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!～	親子遊びやグループワークなどを通して、子どもの自己主張と向き合うヒントを見つけましょう。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。 (4回連続講座) (きょうだいの保育については要相談)	1～3歳の子ども と保護者 (初参加の人 優先)	6/2・9・16・23 子ども館 (5月号)	山本山子ども館 89-3322 (89-3322)
			6/9・16・23・30 野上児童館 (5月号)	野上児童館 76-4501 (76-4443)
★幼児期から 学齢期の 知っとこ! セミナー	幼児期や学齢期に入って、子どもとの距離を感じていませんか。聞きたい!話したい!そんなあなたのための講座です。 (3回連続講座)	4歳～小学生の 保護者	6/9・23・30 プレミア宝塚 (5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)