



インデックス

- P1:【子育て相談♡ほっとステーション】
- P2:【夏の過ごし方】
- P3:【子どもの食育～子どもとおやつ～】
【絵本紹介】
- P4:【講座紹介】

子育てほっと♡ステーション

～地域子育て相談機関～

【利用時間】 月・水・木・金 10～12時 13～15時
【休所日】 火・土・日・祝日、年末年始
【場所】 プレミラ宝塚内 きらきらひろば・キッズコーナー

子育ての『知りたい』と『助けて』をつなぐ案内所！

- ★ 子育ての『あ、これどうしよう』のお悩みに、一番近い相談相手のコンシェルジュが対応します。
- ★ 「ちょっと誰かと話したい」「手続きがわからない」など、どんな小さなことでも相談してください。

♪ 妊婦の方や未就園児以外の保護者の方も気軽にお声かけください。



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歳のお子さんと保護者が自由に遊べます。(妊婦さんも見学歓迎)
授乳室もあります。

平日 10時～正午・13時～17時
(休み:土日祝日、第1・3火曜日、年末年始)

【キッズコーナー】

概ね3歳～就学前のお子さんと保護者が遊べます。
平日 9時半～17時 土日祝 9時～17時
(休み:第1・3火曜日、年末年始)

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
- 🐰 成長過程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。気軽にお声かけください。

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・子育てガイド

「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。地域の親子育てグループの情報もお届けします。

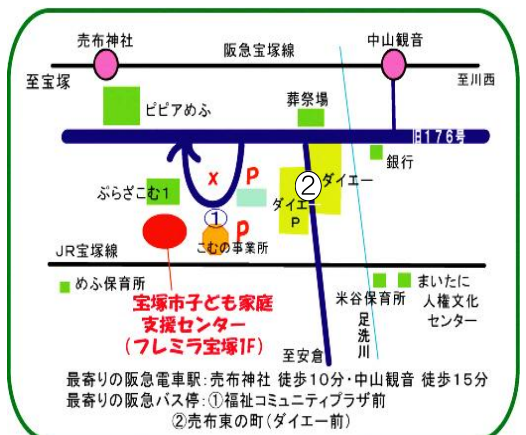


@TAKARAZUKA_KOSODATE

【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	5/26、6/23、 7/28、8/25 9/29(火)	10:30～ 11:30	
			6/3、7/1、 8/5、9/2、 10/7(水)	10:30～ 11:30	
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	6/10、7/8、 8/19、9/9、 10/14(水)	14:00～ 15:00	
			9/3(木)	14:30～ 15:30	
発達相談 (未就園 対象)	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	7/3、11/13(金)	10:30～ 12:00
		言語 職掌士	言葉の発達で気になることについて		

※都合により、日時を変更することがあります。





子育てのヒント

夏の過ごし方

海やプールへ初デビュー・帰省・遠出の旅など夏の予定がいっぱい！！
楽しく過ごすためにも、無理な活動は避けて余裕を持って過ごしましょう。

★ お出かけで気を付けること ★

- ① 紫外線と熱中症予防に、10時から16時ぐらいまで外へ出るのは、できるだけ避けましょう。外出時には、通気性の良い薄手の服や帽子をかぶり、直射日光を避ける工夫を！
- ② 日中、日陰を見つけるのは、けっこう大変！ベビーカーに日よけカバー、抱っこ時には日傘、車なら窓に紫外線カットの日よけを！
- ③ ベビーカーは、地面に近く熱がこもりやすいので、日陰を選び、時々抱き上げて体の熱を逃がしてね。
- ④ 遠出は、休憩できる場所を確認しておき、無理のない計画を！
- ⑤ 持ち物は、多めのお茶や補液(※1)・各種保冷剤・濡れタオル・日陰を作るグッズなど用意すると、親子とも安心！

※体調が悪い時には、中止や行き先変更の決断も大切です。



注意!

ヤケド

砂浜はもちろん、すべり台などの金属製品は、思いのほか熱くなっていることがあります。遊ぶ前に確認をしましょう。素足や素肌は、要注意！



注意!

*海・プール・お風呂などでは、水深約10cm以上で、おぼれる危険性が増大。(乳児は約2~5cmでも顔がつかれば危険)

※必ずそばにいて、目を離さないでね

★「熱中症」にご注意!

《水を「怖いもの」と思わせない》

- ・水を急にかげられると、おどろいたり、苦しかったりで「水に対する恐怖感」が生まれることがあります。
- ・様子を見ながら、足→手→お尻→お腹…と、水をかけながら、徐々に慣らしてあげましょう。
- ・お風呂が大好きでも、冷たい水は苦手な子がいます。水の温度は「ぬるま湯」くらいから始めてください。
- ・お風呂で楽しく遊ぶ経験があったり手作りグッズを持って行ったりすると安心感がもてますよ。

日本の夏の平均気温は、この10年でさらに上昇し、特に2023年・2024年・2025年の夏は、観測開始以来トップレベルの高温が続いています。昼間だけでなく、夜間の気温が下がりにくくなったため、体への影響も心配です。

*室内でも、直射日光を避け、室温/26℃~28℃、湿度/50%~60%を目安に。

*乳幼児は大人よりも体温調節がうまくできないので、特に注意が必要です。

次のような症状には気をつけてください。

- ・顔が赤く熱いまたは逆に顔色が悪い
- ・元気がなく、ぐったりしている
- ・機嫌が悪く、いつもよりぐずる
- ・おしっこの回数が少ない、尿の色が濃い
- ・意識がぼんやりしている
- ・嘔吐が続く
- ・体が熱いのに汗をほとんどかいていない

♥ 必要な水分と塩分をとりましょう ♥

*外出時だけでなく室内でも、水や麦茶でこまめに水分補給しましょう。

*睡眠・入浴・お出かけなど、汗をかき前後にも水分をとりましょう。

※補液は、日常的な水分補給としての使用は不向きです。

補液(※1)の作り方



水 500ml ・塩 1.5g(1つまみ)
砂糖 10g(大さじ1) レモン 1切れ

↓
以上をペットボトルに入れてよく振る



子どもの食育 ～子どもとおやつ～

成長するのにたくさんのエネルギーを必要とする子どものおやつは、**補食**としても大切です。子どもの健康な心と体は、おやつを含めた食生活によって作られます！

Q おやつ目的ってなに？

- A ① 食事では取りきれなかった栄養の補給源です。おやつは子どもの補食として重要です！
- ② おやつは適量は1日に必要な総エネルギーの10～20%とされ、2歳児までは150kcal、3歳以降では200kcal程度です。
- ③ 心と体のリフレッシュの時間です。親子でゆっくりと顔を合わせて会話を楽しみましょう。
- ④ 手作りおやつならアレルギー対応や原材料が分かっている、栄養管理もばっちり！

☆ ご飯せんべい(小判形6枚分)

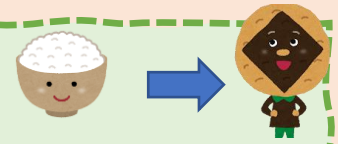
《材料》 ご飯…60g前後、青のり・ゴマ・干しエビ…各適量、塩 少々

《作り方》

- ① ご飯を少し粒が残るくらいに潰し、塩・青のり・ゴマ・干しエビをまぜ、丸めて平たくつぶす。
- ② 熱したフライパンに薄くサラダ油をひき、焼き目がつくまでフライ返しで平たくつぶしながら両面を焼く。

《ちょっとアレンジ》

- ★干しえびの代わりに鮭フレークを入れる。★塩の代わりに粉チーズをいれてもおいしいよ。
- ★水で戻したひじきを入れて栄養価UP。★残った炊き込みご飯を使うとそのまま丸めると楽だよ。



絵本大好き

0～2歳向け



『たべたいな』



みやまつ ともみ/さく
福音館書店

表紙にはおいしそうなプリン。たべたいな。

たまごぼうろ、ヨーグルト、いちご、さつまいも、ぶどうゼリー。ページをめくるたびに、貼り絵で描かれたおいしいおやつが登場します。

ちいさい人たちにとって、おやつは楽しみであるとともに、体を作る大切なものですね。「生きること」そのもの、なのかもしれません。さあ、最後に出てくる「きょうのおやつ」はなんでしょう？

3～4歳向け



『しろくまちゃんのほっとけーき』



わかやま けん/さく
こぐま社

「わたし ほっとけーき つくるのよ」しろくまちゃんは、おかあさんと一緒にホットケーキをつくります。ぽたあん。どろどろ、ぴちぴちぴち、ぷつぷつ。やけたかな。

大きなホットケーキを、自分自身で作って、お友だちと分けっこして食べる。なんて幸せな事でしょう！ 絵本の中の、ホットケーキができる過程もゆっくり見せてあげてくださいね。



(このコーナーは市立図書館司書が担当しています。)

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、体調管理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)	9/30 プレミア宝塚(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。		6/22・10/29 プレミア宝塚 (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 ※10/3・10は 祖父母も参加OK	7/18・25 東公民館(6月号) 10/3・10 プレミア宝塚(9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)	6/16・23 9/ 8・15 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)
			6/3・10 わかさ保育所 (5月号)	地域子育て 支援センター すこやか 71-7130 (77-3096)
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。				
【子ども家庭支援センターの講座申し込みについて】 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]から ・申し込み日時は、広報掲載月でご確認ください。 ・★の講座には、一時保育があります。 ・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(全講座対象)				
				
★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)	8/31・9/7・9 プレミア宝塚 (7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)	6/9・16・23・30 野上児童館 (5月号)	野上児童館 76-4501 (76-4443)
			6/2・9・16・23 山本山手子ども館 (5月号)	山本山手子ども館 89-3322 (89-3322)
			10/6・13・20・27 中筋児童館 (9月号)	中筋児童館 80-4156 (80-4175)
★幼児期から学 年齢期の知っ 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)
★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	9/29・10/6 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	7/9・16 プレミア宝塚 (6月号)	子ども家庭 支援センター 85-3862 (85-3886)