

冬

2024 子育て通信 Vol. 90

【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:【手洗いをしましょう】  
P2:【ファミリーサポートセンター事業】  
P3:【いただきます・ごちそうさま】  
【絵本紹介】  
P4:【講座紹介】



## 歌ながら楽しく手洗しよう!

冬は感染症が流行する季節です。外遊びの後、食事の前、トイレの後などにはしっかり手を洗う習慣をつけ、元気なからだで冬を乗り切りましょう!

「どんぐりころころ」のメロディに合わせて歌ってみてね!



♪おててをあらおう ゴッシン  
せっけんつけて ゴッシン  
ゆびのあいだも ゴッシン  
おみずでながして にっこにこ



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  
(第1・3火曜日、年末年始を除く)

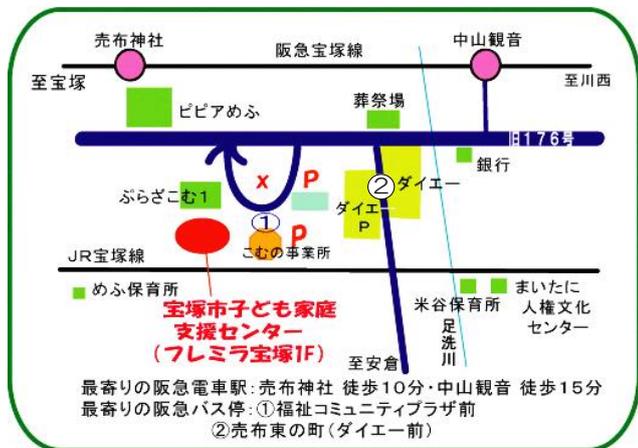
プレイコーナー 平日 9時半～17時  
土日祝 9～17時

(第1・3火曜日、年末年始を除く)

### 《ひろば相談》

	相談者	予定	時間
育児相談	ひろば保育士	随時	10:00～12:00 13:00～17:00
	子そだてサポート ひかり 相談員	12/24、1/28、 2/25、3/25 (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	12/4、1/8、 2/5、3/5 (水)	10:30～11:30
		12/11、1/15、 2/12、3/12 (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	1/9 (木) 14:30～15:30
		言語聴覚士	3/14 (金) 10:30～12:00

※都合により、日時を変更することがあります。



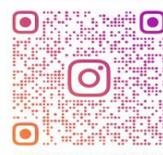
宝塚子育て・子育てガイド  
「たからばこ」  
2023・2024年版  
宝塚市 HP の ID  
1000570



「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。  
わらわら等の動画配信  
(第1・3火曜 10:30 投稿)  
もぜひ見てくださいね♪



TAKARAZUKA\_KOSODATE

たとえば  
こんなとき

復職したら保育園のお迎えに間に合わないかも…  
上の子を送って行かないといけないけど体調がすぐれない  
たまには子どもを預けてリフレッシュしたいな～



# ファミサポさん に

## 頼ってみませんか？

あなたの子育て応援します！



子育てがひと段落した先輩ママさんや、  
子育て中のご家庭に理解のある地域の方が  
お手伝いしてくれます

**利用料金は… 1時間 700円～900円**

※その他交通費などかかった場合は実費負担になります

たとえばこんなサポート活動があります



保育施設への  
送迎



習い事の  
サポート



子ども連れて  
出づらい時の預かり



リフレッシュ利用



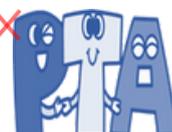
病気や病後の  
お子さんのサポート



集団保育



宿泊を伴う  
サポート



PTA活動の代行

宝塚市ファミサポではできないこと

お申し込み、お問い合わせはこちら



**0797-85-4535**

「利用してみようかな？」「もっと詳しく知りたいな」  
そう思ったなら、まずはファミリーサポートセンターまでお電話ください。

### もしもの時は

サポート中のケガや事故に備えて  
補償保険に加入しています。  
(保険掛け金の負担はありません)

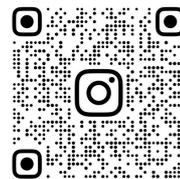
### 対象となる方

0歳～小学校6年生までの子ども  
がいて、宝塚市内在住・在勤及び  
伊丹市、川西市、三田市、猪名川  
町在住の方。

### 宝塚ファミサポ情報



HP



Instagram

## 宝塚市ファミリーサポートセンター

〒665-0867 宝塚市売布東の町12番8号 フレミラ宝塚2階 (月～土 9:00～17:00)

宝塚市ファミリーサポートセンターは、宝塚市から委託を受け「一般財団法人宝塚市保健福祉サービス公社」が運営しています

# 「いただきます」「ごちそうさま」

普段、何気なく言っている食事の前と終わりのあいさつには、自然の恵みや栽培、料理をしてくださった方への感謝の気持ちが込められています。『いただきます』『ごちそうさま』のやりとりは、親子の温かな関係性を育みます。親子で楽しく食事することで“お腹”も“心”も満腹！大人があいさつする姿をみせていくことで、子どもたちも自然と食への興味や感謝の気持ちを学んでいくでしょう。



## いただきます

「いただく」は、もともと「頭にのせる」の意味ですが、物をもらったり、飲食することを意味するようになりました。私たちが生きていくために命をくれた動植物や自然の恩恵、米・野菜などを作った人や料理してくれた人への感謝など、さまざまな感謝の気持ちが込められているといわれています。



## ごちそうさま

「馳走」は食事の用意で走り回ること。走り回って食事の準備をしてくれたことに対する感謝の気持ちが込められているといわれています。



## 絵本大好き



0～2歳向け

### 『ふゆといえば・・・』



新井 洋行／さく  
アルファポリス

ふゆといえば・・・、  
ゆきだるま！つくっ  
たあとは、てがつめ

たーい。てがつめたいといえば・・・、てぶ  
くろ！ひだりてみぎて、なかよくぼかぼ  
か。ぼかぼかといえば・・・、なんでしょう？

ふゆにはたのしいことがたくさんあります。ふゆのたのしみをひとつひとつ連想しながら親子で楽しめるえほんです。

3～4歳向け

### 『ふゆのコートをつくりこ』



石井 睦美／文  
布川 愛子／絵  
ブロンズ新社

しんとしずかなあさ、  
さきちゃんがめをさま  
すと、そとはいちめんゆきげしき。さきちゃん、お  
かあさんのあかいコートをしたてやのミコさんにし  
たてなおしてもらうことにしました。「さきちゃん、  
ふゆはなにしておそぶ？」「ふゆのおとってどんなお  
と？」「ボタンはどうしたい？」ミコさんは、さきちゃんにいろいろききながら、さきちゃんにぴったりの  
コートをつくってくれます。

さむい冬の日にも、あたたかい気持ちになるえほんです。

(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



『地域に発信する  
子ども家庭支援センター  
のプログラム』

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)

★の講座には、  
一時保育があります



← 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]

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	助産師が春の出産準備(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	2/26 プレミア宝塚 (1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。		1/29 プレミア宝塚 (12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 児と保護者)	2/8・15(1月号) プレミア宝塚	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)	1/22・27 プレミア宝塚 (12月号)	子ども家庭 支援センター 85-3862 (85-3886)
			2/26、3/5 高司児童館 (2月号)	高司児童館 76-0205 (76-3643)
★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)	2/17・19・26、 プレミア宝塚 (1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)	2/5・12・19・26 御殿山児童館 (1月号)	御殿山児童館 85-5155 (85-1121)
★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	2/28、3/7 プレミア宝塚 (1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、(市外局番は、0797です)  
広報掲載月で  
ご確認ください。

