秋 2025 子育て通信 Vol. 93 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:【実りの秋を楽しもう！
～食育ってなーに？～】
P2:【家族でおいしく食育を！】
P3:【親子でアートを楽しもう！】
【絵本紹介】
P4:【講座紹介】

実りの秋をたのしもう ～ 食育ってなーに？ ～

食育は、生きる上での基本の、知育・徳育・体育の基礎となるものです。様々な経験を通じて「食に関する知識」や「食を選択する力」を身につけ、正しい食習得を実践することは、人間としての豊かさにつながります。だからこそ、小さい時から食の大切さや感謝の気持ちをお子さんと一緒に育んでみませんか！

【家庭の中で食育を・・・！】

- 朝食を食べましょう。
- 3食規則正しく食べましょう。
- 食の知識やあいさつ・箸の使い方などマナーを伝えましょう。
- 旬の食材を食生活に取り入れましょう。
- バランスよく食べましょう！

楽しい雰囲気の中で食事をすると、大人も子どもも笑顔いっぱい。

子育て情報配信中！

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歳のお子さん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】

概ね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
(第1・3火曜日、年末年始以外)

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。気軽にご相談ください。

【専門相談】

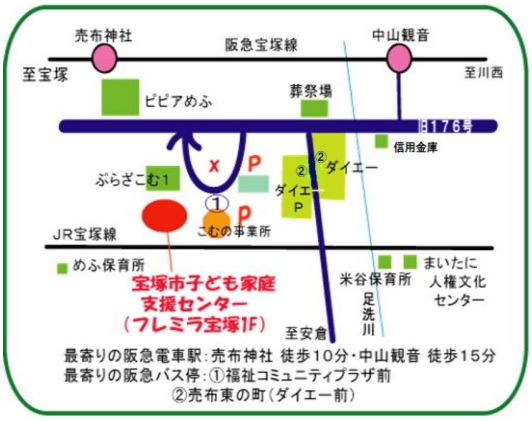
	相談者		予 定	時 間
育児相談	子そだてサポート ひかり 相談員		8/26、9/30、10/28、12/23(火) ※11/25(15時～16時)	10:30～11:30
妊娠・授乳 卒乳・離乳食 (栄養)相談	助産師と管理栄養士		8/6、9/3、10/1、11/5、12/3、1/7(水)	10:30～11:30
			8/20、9/10、10/8、11/12、12/10、1/14(水)	14:00～15:00
発達相談	子ども発達支援センター	理学療法士	9/4、1/8(木)	14:30～15:30
		言語聴覚士	11/14(金)	10:30～12:00
看護師 ミニ講座	阪神北広域こども急病センター 看護師		10/1(水)	14:00～15:00

※都合により、日時を変更することがあります。

「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。
絵本の読み聞かせ情報もお知らせします。
@TAKARAZUKA_KOSODATE



家族でおいしく食育を！

天然だしで 毎日の食事をよりおいしく！

簡単昆布だし

＜材 料＞
乾燥昆布　10g
水　1ℓ

＜作り方＞
① 昆布の汚れは、水気をよく絞ったキッチンペーパーでふき取る。
② 保冷ポットに材料を入れ、冷蔵庫で1晩置いたら昆布は出して冷蔵庫で保存。

★ 干ししいたけ・煮干しなどもこの方法でOK。安全でいろいろな料理に使えます。
★ 取り出した昆布は水分をとり、しょうゆ瓶に入れておくとだししょうゆができますよ。

かつおだし→合わせだし

＜材 料＞
かつお節　10g
水(昆布だし)　500㎖

＜作り方＞
① 鍋に水が沸騰したら中火にし、かつお節を入れたら火を止める。
② かつお節が沈んだら、ざるにペーパータオルを敷いてこすと澄んだだしがとれる。
③ 水を昆布や他のだしにすると合わせだしに！
★ だしを温めて、スープとして飲んでもおいしいよ！

旬のブロッコリーを おいしくたべよう！

ブロッコリーの旬は、11月から3月だよ！

≪お好み具材のマヨチーズ焼き≫

＜材 料＞
ブロッコリーの穂　2株
ハム　3-4枚
ツナ缶　小1缶
コーン缶　小1缶
マヨネーズ　適 量
ピザ用チーズ　適 量

＜作り方＞
① 耐熱皿にブロッコリー・刻んだハム・ツナ・コーンなどを入れ、マヨネーズをジグザグに振りかける。
② チーズを散らしてオーブンに入れ、焦げ目がつくまで焼く。

≪人参のベーコン巻≫

今まで芯は、捨ててたけど、おいしい一品ができたわ。

ブロッコリーの芯っておいしい

＜材 料＞
ブロッコリーの芯　2株
人 参　1本
ベーコン　6枚

分量/大人2人・子ども2人

＜作り方＞
① ブロッコリーの芯と、さっとゆでた人参は、ベーコンの幅の長さで拍子切り。
② ①を半分に切ったベーコンで巻く。
③ フライパンを熱し、はじめは巻き終わりを下にして両面をこんがり焼く。

≪ブロッコリーの下ごしらえ≫
①小房に切り、ボールに水を張って振り洗いすると汚れが取れる。
②深さ2－3㎝くらいの沸騰したお湯に、塩少々と芯→小房の順に入れ、フタをして再沸騰したら火を止める。
★天然だしで茹でたら、そのままで食べられますよ。
★一番栄養のある芯は、炒めものや煮込みに Good！

おやこでアートをたのしもう！

秋は、屋外で自然遊びを楽しむのに最適な季節！お子さんと近くの公園や山などに出かけ、自然とたっぷり触れ合い、落ち葉や木の実を収穫！そしておうちに帰ったら親子で楽しむ工作タイムを！

≪用意するもの≫

・落ち葉や木の実、小枝など
・段ボール、色画用紙
・工作用ボンド

秋いっぱいのアートフレーム

≪作り方≫

① 段ボールと画用紙で作ったフレームに、拾ってきた落ち葉や小枝、木の実などをボンドなどで、自由に飾り付けましょう。
② 内側に子どもが描いた絵を飾ると、素敵なアートの出来上がり。

落ち葉で動物アート

① 細長い葉っぱは、ウサギの耳やきつねの顔。いろいろな葉っぱの形を利用して、ボンドで画用紙に張り付けると、子どもが大好きな動物の出来上がり！

絵本大好き

0～2歳向け

『できあがり』
彦坂　有紀、もりと　いずみ　／文
福音館書店

ロールパンやぎゅぎゅっとにぎった
ごはんで、あなたなら、なにをつくり
ますか？　この本では、ページをめくると、
おいしい食べものができあがります。
あなたの好きなものは
入っていたかな？

3～4歳向け

『うどんできた！』
加藤　休ミ／文
福音館書店

うどんを自分でつくったことはありますか？　おかあさんと子どもたちが、うどんをつくっています。粉を出して、塩水をまぜて、こねてこねて…。読んでいるだけでも自分でつくったような気持ちになれます。巻末に分量が載っているので、ぜひつくってみてください。この秋、自分でつくったうどんを食べてみませんか？

（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

★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)

▲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	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。		10/15 フレミラ宝塚 (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 か月の子どもと保護者 ※9/27・10/4 は祖父母も参加 OK	9/27・10/4 フレミラ宝塚 (8 月号) 12/ 6・13 西公民館(11 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。	産後 2～8 か月の母親	10/20 フレミラ宝塚 (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 か月児の子どもと保護者 (初参加の人)	9/20・27 中筋児童館(9月号)	中筋児童館 80-4156 (80-4175)
			9/9・16(8 月号) 12/2・9(11 月号) 米谷保育所	地域子育て支援センター すくすく 84-0063 (81-2717)
			10/21・28 野上児童館(9月号)	野上児童館 76-4501 (76-4443)
			11/12・19 わかくさ保育所 (10 月号)	地域子育て支援センター すこやか 73-1133 (77-3096)
			11/4・11 子ども館(10 月号)	山本山手子ども館 89-3322 (89-3322)
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？ 作業療法士や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 か月の子どもと保護者	11/10・13 フレミラ宝塚 (10 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 歳の子どもと保護者 (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！親子あそび、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 歳の子どもと保護者 (初参加の人)	10/2・9・16・23 中筋児童館(9 月号)	中筋児童館 80-4156 (80-4175)
			11/6・13・20・27 安倉児童館(9月号)	安倉児童館 86-1762 (86-1764)
			12/1・8・15・22 フレミラ宝塚 (11 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	9/26・10/3 野上児童館(9 月号)	野上児童館 76-4501 (76-4443)

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)でご連絡ください。

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)

イベントのご案内

わっしょいフレミラ秋まつり

【開催日時】2025年10月25日(土)・26日（日）　10時から15時
【場所】フレミラ宝塚
【内容】10月25日（土）
★あそびのコーナー、きらきらひろばオープン
★その他…バザー、屋台など

10月26日（日）
★展示

人形劇フェスタ宝塚

【開催日時】2025年11月8日(土)　14時から15時頃
【場所】フレミラ宝塚　3階　大会議室
【参加対象】市内在住で、おおむね小学校低学年以下の子どもがいる家庭
（応募多数の場合は抽選）
【申込】宝塚市公式LINEで申込み

←申込はこちら
宝塚市公式LINEアカウントを
友だち追加
［イベント広報→予約受付フォーム］

◆詳細は、市広報10月号、市ホームページ（9月下旬頃公開）、
子ども家庭支援センターInstagram、チラシ（9月下旬以降配布）
をご覧ください。

合同児童館まつり

【開催日時】2025年11月30日(土)　10時～15時
【場所】西谷児童館
【内容】市内の児童館で毎年開催しています。今回は西谷ふれあい夢プラザで開催される収穫祭に合わせて、親子や子ども同士で楽しめる遊びのコーナー、ワークショップなどを行います。