



秋をみつけよう！

暑さの中にも朝晩の風やふとした瞬間に、少しずつ、でも確かに季節の移り変わりを感じられる頃となりました。

【耳をすまして…】賑やかだった蝉の大合唱から、心地よいスズムシやコオロギの音が聞こえてきます。

【見上げて…】澄み切った空に、うろこ雲、ひつじ雲やすじ雲が浮かんでいます。また、青々とした葉っぱの先が、ほんのり色づいているのを発見できるかもしれません。

【肌で感じて…】日陰や夕方に吹く風は、夏のベタついた暑さと違うカラッとした涼しさが混じってきます。

【さわって ひろって…】草花の種や木の実が実ります。丸いもの、星のようなもの、プロペラのようなもの…種はいろいろな形や色をしています。

大人が気づかないような足元に落ちている小さなドングリやツルツルの石、揺れる葉っぱに、最初に気づくのは子どもだったりします。子ども達が見つけたものの中に、きっと「秋の宝物」が入っています。一緒に見つけてみましょう！



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。

【きんぎょひろば】

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

【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

【宝塚プレミアム休館日】第1・3火曜日、年末年始

☆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】

【子育てぽんこ♥ステーション】

子育ての「これどうしよう」に
コンシェルジュが対応します。

【利用日】 月・水・木・金

【時間】 10時～12時

13時～15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
- 👤 成長過程別子育て講座の開催
- 👤 子育て情報の提供

子育て情報 配信！

「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



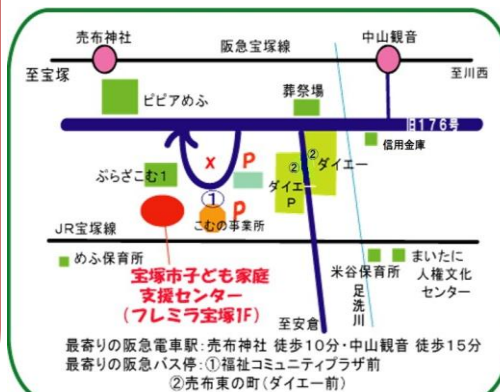
「Instagram」
宝塚市の子育て支援情報を
投稿しています。



@TAKARAZUKA_KOSODATE

	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		9/29、10/27、11/24、1 2/22(火)	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		9/2、10/7、11/4、12/2、 1/6(水)	10:30～ 11:30
			9/9、10/14、11/11、12/ 9、1/13(水)	14:00～ 15:00
発達相談 未就園児対象	子ども 発達支援 センター	理学 療法士	9/3、1/7(木)	14:30～ 15:30
		言語 聴覚士	11/20(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		10/21(水)	14:00～ 15:00

※都合により、日時を変更することがあります。



子育て中の SNS&スマートフォン（スマホ）との“ちょうどいい距離感” って・・・

役立つ子育て情報を得たり、同じ悩みを持つ人と共感したりして、スマホや SNS は現代を生きる私達には必要なものとなっています。しかし、スマホに気を取られていて、「子どもの声への反応が遅れてしまった」ということはありませんか？ **つながりすぎて疲れていませんか？**

スマホの便利さと上手にお付き合いしながら、「ちょうどいい距離感」について考えてみましょう。

画面から目を離してみると・・・こんな素敵な変化が起きますよ！

♡ 「見つめ合う時間」がアップ

赤ちゃんや幼児は大好きな保護者と「目が合うこと」「表情を交わすこと」で安心します。

♡ 言葉のやり取りがアップ

スマホを見ながらの会話は、どうしても「うん」「そうだね」といった生返事になりがちです。

子どもの「これ見て！」や「どうして？」の問いかけに表情豊かに応えることで子どものコミュニケーション力にもつながります。

♡ 子どもの安全がアップ

こんな光景を見ました。横断歩道で信号待ちをしているパパと小さなお子さん。パパはスマホを見ています。お子さんは、赤信号なのにとび出そうとしています。慌てて子どもを制止するパパ。大事には至りませんでした。ケガなどの事故はほんの数秒の「視線のズレ」の間に起こります。



ちょっとした工夫でうまく距離感がとれますよ！

♡ スマホを置く場所を決める

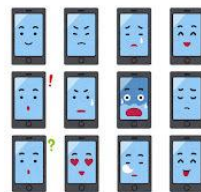
「スマホのドッグ(基地)」を 1ヶ所作りましょう。ポケットやテーブルの上ではなく、少し離れた机に置く習慣をつけるだけで、無意識にさわる回数が減ります。

♡ 「画面オフ・タイム」を作る

「食事中」「お風呂あがりから寝るまで」「保育園・幼稚園のお迎えから家まで」など、スマホをさわらない時間を決めてみましょう。

♡ 通知をオフにする

SNS の通知音やポップアップは、集中を遮る最大の原因です。SNS アプリの通知はオフ、またはサイレントモードにしておくことをおすすめします。



目の前の子どもの「今」は「今だけ」です

大人にとって何気ないことであっても、子どもは必死になってやろうとします。小さな体から漂ってくる「今、集中しています」のオーラ。思ったようにできなくて涙ぐんだり怒ったりため息をついたり。その必死さを見ているからこそ、子どもができた時には自分のことのように嬉しくなります。

スマホなどの画面の向こうからは、知らないことに気づくこともたくさんありますが、目の前では何気ない日々の生活の中に愛おしい子どもの世界が広がっています。

そんな時間を親子で味わってみませんか。



秋の味覚を楽しもう！

さつまいもは自然な甘みがあり、腸内環境を整え便秘解消に役立つ食物繊維と免疫力アップや肌の調子を整えるビタミンが豊富です。



さつまいもドーナツ

《材料》

- ・さつまいも:100g
(レンジで加熱して潰したもの)
- ・絹ごし豆腐:100g
- ・ホットケーキミックス:100g

※豆腐を加えることで、冷めても柔らかくて食べやすい食感になります。

《作り方》

- ① ボールに絹ごし豆腐を入れ、泡立て器で滑らかになるまで混ぜる。潰したさつまいも、絹ごし豆腐、ホットケーキミックスを加えてよく混ぜる。
- ② 一口大に丸める。(手に少し油をつけると丸めやすいです) 丸めずにスプーンですくい入れて揚げても大丈夫です
- ③ 170度の油でキツネ色になるまで揚げる。
または、丸めずにぺったんこの形で、バターで焼いてもいいですよ。



絵本大好き



0～2歳向け

『どんぐりころちゃん』

みなみじゅんこ / 作
アリス館



「どんぐりころちゃん♪ あたまはとんがって♪ おしりはぺっちゃんこ♪」という わらべうたの えほんです。

かわいいどんぐりたちがわらべうたに合わせておどります。巻末に楽譜が載っているので、お子さんを膝にのせてわらべうたでもあそんでみてくださいね。

3～4歳向け

『リリとネネのどんぐりパンケーキ』

田島かおり / 作
講談社

りすのリリとねずみのネネはどんぐりパンケーキのおみせをやっています。あつめたどんぐりでふくらこんがりパンケーキをつくり、野いちごをすりつぶして甘いソースもつくります。おみせの看板を出すと、お客さんがつぎつぎに集まってきましたよ。読んでいるとおいしいパンケーキを食べたくなります。



(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

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)



『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) 詳しい内容はここから

(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	9/30 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。		10/29 プレミア宝塚(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※10/3・10は 祖父母も参加OK	10/3・10 プレミア宝塚(9月号) 12/ 5・12 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 (初参加の人優先)	11/6 プレミア宝塚(10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 (初参加の人優先)	9/5・12 中筋児童館(8月号)	中筋児童館 80-4156 (80-4175)
			9/8・15(8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)
			10/20・27 野上児童館(9月号)	野上児童館 76-4501 (76-4443)
			11/11・18 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)
			11/10・17 子ども館(10月号)	山本山手子ども館 89-3322 (89-3322)
			9/14・17 西公民館(8月号)	子ども家庭 支援センター 85-3862 (85-3886)
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 (初参加の人優先)	11/26・30 プレミア宝塚(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 (初参加の人優先)	8/31・9/7 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 (初参加の人優先)	10/6・13・20・27 中筋児童館(9月号)	中筋児童館 80-4156 (80-4175)
			11/5・12・19・26 安倉児童館 (10月号)	安倉児童館 86-1762 (86-1764)
			12/3・7・14・23 プレミア宝塚 (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	9/29・10/6 野上児童館(9月号)	野上児童館 76-4501 (76-4443)

【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)





イベントのご案内



☆わっしょいフレミラ 秋まつり 2026☆

【開催日時】 2026年10月24日(土)・25日(日) 10時から15時

【場所】 フレミラ宝塚

【内容】 10月24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25日(日)

★展示



☆人形劇フェスタ宝塚☆

【開催日時】 2026年11月7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、おおむね小学生以下の子どもがいる家庭
(応募者多数の場合は抽選)

【申し込み】 宝塚市公式 LINE で申し込み



← 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月下旬公開)
子ども家庭支援センターInstagram、チラシ(9月下旬配布)を
ご覧ください。

