



## 歩こう！あるこう！さんぽしよう！ ～お子さんのペースでゆっくり、ゆっくり～



寒くなると、外に出るのがおっくうになりがちで、ついつい、室内で過ごしがちになります。でも、子どもは、大人と違って寒さなんてへっちゃら、元気いっぱいです。そんな時は、お子さんと思い切って出かけ、冬の景色を、ゆっくりと楽しみませんか！

いつもの見慣れた景色でも、冬の光や風の具合、空の色、雲の流れ、季節の変化をお子さんと一緒に感じ合うことで自然の美しさや不思議さなど発見できます。

また、寒い時こそ、「寒さ」を実感することで、体の調節機能も発達します。



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。(妊婦さん見学歓迎)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時～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。

### 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。  
絵本の読み聞かせ情報も  
お知らせします

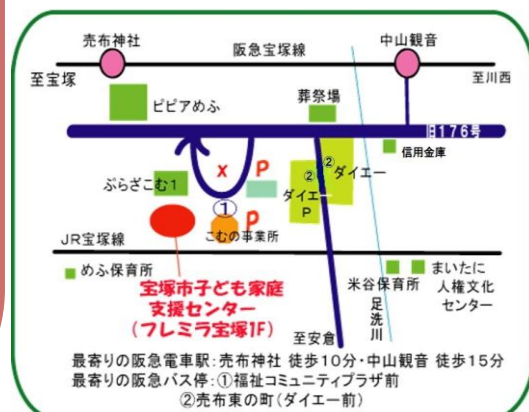


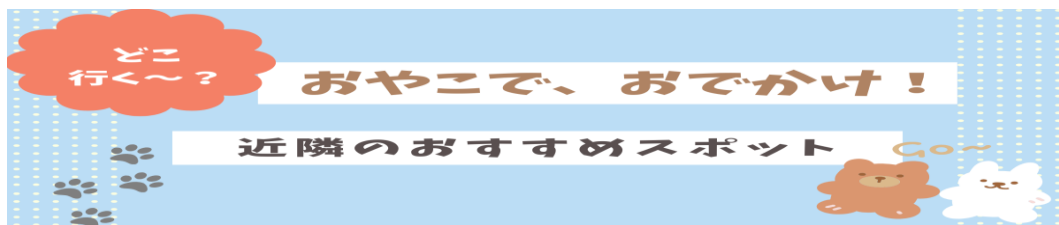
@TAKARAZUKA\_KOSODATE

### 【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		12/23、1/27、3/24(火) ※2/24(15時～16時)	10:30～ 11:30
妊娠・授乳 卒乳・離乳 (栄養) 相談	助産師と管理栄養士		12/3、1/7、2/4、 3/4(水)	10:30～ 11:30
			12/10、1/14、2/18、 3/11(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	1/8(木)	14:30～ 15:30
		言語 聴覚士	3/9(月)	10:30～ 12:00

※都合により、日時を変更することがあります。





**上の池公園(安倉北4丁目)**  
 ・たくさんの木々があって、中央には、大きな築山。築山を登ったり、降りたり。散策ができます!

**末広中央公園(末広町)**  
 ・大型遊具だけでなく、小さい子ども向けの遊具もあって、安心して遊ぶことができます。広場で思いっきり走ったり、追いかけっこをしたり…。親子で存分に遊べます。

**山本新池公園  
(あいあいパーク南側)(山本東3丁目)**  
 ・芝生やベンチが各所にあって、親子でお弁当を食べるのにぴったりです。入り組んだ庭園を親子で探検するのも面白いです。

**宝塚市立宝塚園芸振興センター  
あいあいパーク(山本東2丁目)**  
 ・3,000種類以上の植物が販売されています。親子でお花を見るのもいいですね。



**♪お出かけポイント♪**

冬場は、室内外、空気が乾燥して、夏と同様に喉が渇きます。水分をこまめにとることが病気の感染予防になります。

★水分補給を忘れず、さんぽには水筒を持って、出かけましょう。

★衣服は厚すぎず、サイズに少しゆとりのある服を重ねる方が、服の間に層ができて、保温効果が増すので、暖かいです。

★外出後はうがいや流水と石けんでしっかり手洗いをしましょうね。

**♪お出かけ先での授乳やおむつ替え♪**

**赤ちゃんの駅**

授乳やおむつ替えができます

ここでは、授乳やおむつ替えができます! このポスターやフラッグが目印です。(R7年9月末現在 市内107ヶ所)





## “ふゆ”をおやこで、たのしもう！

雪、霜、氷など、冬の自然に子どもたちもころがわくわく！  
冬ならではの、“寒さ”と“おいしさ”を親子で大いに楽しみましょう。

### おやこで遊ぼう

#### ♪ 見た目もおいしそうな【ウィンターゼリー】 ♪

##### 《作り方》

- ◆ プリンカップに水を入れて、木の実や葉っぱ、花びらなど、見つけたものをいれて、外に出しておくとカチカチに凍るよ。
- ◆ 水を色水にすると、おいしさもアップ！ ※ 溶け出しても決して、飲まないでね！

#### ♪ 氷って…つ・め・た・い・な ♪

- ◆ バケツに、お子さんと一緒にお水をいれて、外に出しておきましょう。翌日には、バケツの中は、氷。そっと手のひらで、なでたり、つついたり、割ってみたり…。できた氷を手を持って透かしてみたり。そんな遊びから“冷たさ”を実感してみましょう。

### 旬の大根をおいしくたべよう～大根もち～

#### 《材 料》(8～10個)

大根 1/4 本  
キャベツ 適量  
片栗粉・薄力粉 各大さじ4  
サラダ油 適量 醤油 おおさじ1

#### 《作り方》

- ① 大根の皮をむいておろし、軽く水気を切る。
- ② キャベツをみじん切りにする。
- ③ ①に②と片栗粉、薄力粉を加えよく練って平たい丸にまとめる。
- ④ フライパンに油を敷き、表面がカリッとなるまで両面を焼く。
- ⑤ 醤油をサッとまわし入れて、香ばしくなれば出来上がり。



## 絵本大好き

0～2歳向け



『ゆきのひのうさこちゃん』  
ディック・ブルーナ / 文・絵  
いしい ももこ / やく  
福音館書店

ゆきのひ、そとにあそびにでかけたうさこちゃん。そりすべりをしたり、すけーとをしたりしてあそびます。そうしてうさこちゃんがであったのは……？

うさこちゃんといっしょにゆきのいちにちをたのしんでくださいね。

3～4歳向け



『ゆきがやんだら』  
酒井 駒子 / 作・絵  
Gakken

よなかからふりつづいたゆきがつもって、そとはまっしろ。えんもおやすみになりました。いそいでそとにでようとすると、ママにとめられてしまいます。

えんにもいけない、ママもでかけないゆきのひの、うさぎのこどもとママのしずかないいちにちのおはなしです。

(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

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

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)

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	1/28 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。		2/19 プレミア宝塚(1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	12/6・13 西公民館(11月号)  2/7・14 プレミア宝塚(1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か月の 子どもと保護者 (初参加の人)	12/2・9 米谷保育所(11月号)	地域子育て 支援センター すくすく 84-0063 (81-2717)
			2/4・9 プレミア宝塚(1月号)	子ども家庭 支援センター 85-3862 (85-3886)
			3/5・12 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歳の子どもと 保護者 (初参加の人)	2/16・18・25 プレミア宝塚(1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)	12/1・8・15・22 プレミア宝塚 (11月号)	子ども家庭 支援センター 85-3862 (85-3886)
			1/14・21・28・2/4 御殿山児童館 (12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歳の 子どもと保護者	2/5・19 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)でご連絡ください。

申し込み日時、定員等の詳細については、広報掲載月でご確認ください。  
講座の申し込み人数が、非常に少ない場合は、開催を見合わせることもあります。



『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)