

## 第7章 子育て情報

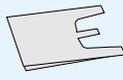
### 1. こどもと一緒に出かけよう

普段は、忙しくてなかなか子供と一緒にいられないパパ。休みの日は、子供と一緒に出かけしてみませんか？

普段、家の中では見ることのできない子供の姿が見られ、新たな楽しみが増えるかもしれません。まずは、お出かけの準備をしましょう。



(準備するもの)

- ・ハンドタオル 
- ・ティッシュやウェットティッシュ 
- ・着替え (肌着も忘れずに)
- ・おむつとおしりふき 
- ・ゴミや汚れたものを入れるビニール袋 
- ・帽子や日よけ
- ・ミルクやお茶などの飲み物 
- ・おやつ 
- ・ベビーカー
- など 

☆車でお出かけの時は、赤ちゃん用CDやおもちゃもあれば、便利。

### 2. 子育て情報誌など

#### 「にしのみや子育てガイド」

「母子健康手帳」交付時に皆さんに配布しています。妊娠期から子供の健康、子育てに関する様々な支援制度や各種相談窓口、保育所・幼稚園・子育て関連施設など、子育てに役立つ情報を一冊にまとめ、分かりやすく掲載したものです。「父子手帳」と合わせて子育てに役立ててください。



#### 「にしのみや子育てガイド 子育てポータルサイト」

<https://www.nishi.or.jp/kosodate/>

子育てに関する情報を集めたポータルサイト。妊娠、出産、子どもの遊び場、保育所・幼稚園などの保育施設、各種相談などカテゴリに分けて情報を提供。



## 「西宮市のLINEに登録しよう！」

西宮市公式LINEに登録し、「受信設定」を行うと、親子で楽しめるイベントやお子様の年齢に応じた子育て情報など様々なコンテンツをお届けします。



<https://page.line.me/hlq0377g>  
登録はこちら👉

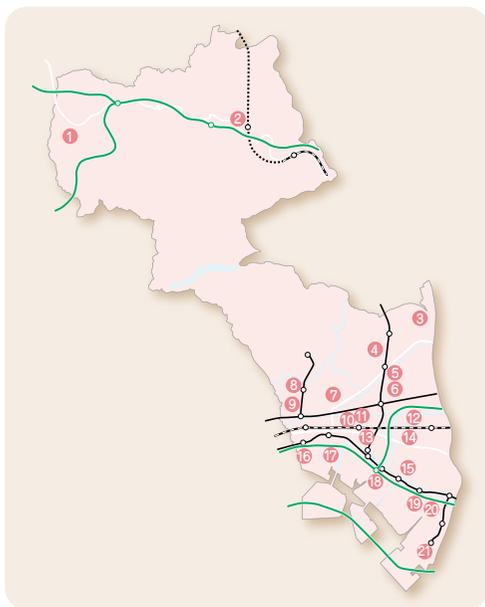
## 3. 子育てひろばへ行ってみよう！

### 子育てひろばとは

主に0歳～3歳未満までの子供と保護者を対象に、子供同士があそび、親同士が交流や情報交換ができる場です。市内に21か所あります（R6.8現在）。月に1回以上、講座やイベントも開催しています。特に土日開設しているひろばでは、パパの利用も多く、子供たちと一緒に過ごしています。常駐しているスタッフもパパの利用には慣れていきますので、わからないことがあったら気軽に何でも聞いてみてください。

◎各ひろばは、P55～57をご覧ください。

◎児童館・児童センターは乳幼児から中学生まで（未就学児は保護者同伴）が自由に遊べる子供のための施設です。各児童館・児童センター内の一部に「子育てひろば」としてご利用いただけるスペースがあります。





## 6 高木北子育てひろば

- 1 薬師町7-5(高木北小学校内東門側)
- 2 0798-65-1940
- 3 月～土 10:00～16:00



4 「親子で過ごすステキ時間」をモットーに、親子でゆっくり過ごしていただけるひろばです。木目調のやわらかい雰囲気のお部屋で、楽しく気持ちよく過ごしてください。



## 7 大社児童センター

- 1 神垣町7-32
- 2 0798-73-4702
- 3 月～土 10:00～17:00 (12:30～13:30閉館)



4 大型遊具の日や0歳対象の日など、楽しいプログラムを実施しています。毎日のふれあいタイムも好評です。



## 8 あいあいひろば

- 1 石劔町19-13
- 2 0798-71-2933
- 3 火・水・木 10:00～15:30



4 親子でゆっくり過ごしながら、気軽に交流できる場です。手作りおもちゃや、わらべうたなど、楽しいあそびがいっぱいあります。



## 9 親と子のほっとスペース たんぽぽひろば

- 1 雲井町8-43
- 2 0798-61-2123
- 3 月～金 (第1、3、5休) 10:00～15:00



4 こどももおとなも笑顔になれる、ほっとできる、ころがほかほかする、ながらり合って支え合える、そんなひろばです。

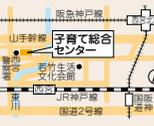


## 10 子育て総合センター 親子サロン

- 1 津田町3-40
- 2 0798-39-1521
- 3 月～日 9:30～16:30 (12:00～13:00閉室)



4 庭には芝生や砂場があり、夏には水遊びもできます。また付属あおぞら幼稚園の絵本室が開放され、親子で絵本が楽しめます。土日とも開室していますので、パパの利用も多いです。



## 11 むつみ児童館

- 1 芦原町7-7
- 2 0798-66-0510
- 3 月～土 10:00～17:00 (12:30～13:30閉館)



4 明るく広い館内では、大型の乗り物などでのびのびと遊べます。0歳対象のイベントやリミック、おはなし会など親子で楽しむ講座も充実しています。



## 12 子育てひろば KANKAN かんかん

- 1 瓦林町3-15テクノヒルズ105号
- 2 0798-64-5355
- 3 月～金 9:30～14:30 お昼休みなし



4 「ゆったりんびり」「ありのままを受け入れて」「一歩一歩」を合言葉にいつでも気軽に立ち寄れるひろばです。五感に響くイベントも開催しています



## 13 津門児童館

- 1 津門稲荷町5-23
- 2 0798-35-6297
- 3 月～土 10:00～17:00 (12:30～13:30閉館)



4 令和5年10月からリニューアルオープン。明るく、あたたかい雰囲気の空間でゆったりと過ごせます。子育てイベントや講座を開催するなど、親子が気軽に集い交流できます。



## 14 ほおずき子育てひろば (まつぼっくり保育園)

- 1 甲子園口6-1-36
- 2 0798-68-1010
- 3 月～金 9:30～15:30(12:00～13:00は休み)



4 保育園と併設しており園の行事にも参加していただけます。明るい部屋でゆったりと過ごして下さい。交流の輪を広げましょう。



## 15 ふたばっこ (甲子園二葉幼稚園)

- 1 甲子園三保町6-10
- 2 0798-41-0278
- 3 月～金 9:00～14:00



4 外でも遊べる「ふたばっこ」。園庭には花も咲いています。パパの参加も大歓迎! 保育園内では親子でおしゃべりしながら昼食タイムもできます。ちょっとした困りごと相談もお気軽に。



## 16 香櫨園子育てひろば

- 1 中浜町3-32(香櫨園小学校内)
- 2 0798-33-5630
- 3 月～土 10:00～16:00



4 めくもりのある手作りおもちゃや木のおもちゃがいっぱい! 親子でほっこりして過ごしていただける空間です。



## 17 浜脇児童館

- 1 浜脇町3-13
- 2 0798-35-2359
- 3 月～土 10:00～17:00 (12:30～13:30閉館)



4 風通しよく明るい陽射しがさしこむ部屋で、ゆったりと過ごさ、いろいろなおもちゃで遊べます。テラスでは三輪車や車などの遊具で遊べる日があります。



## 18 今津子育てひろば きら・きら

- 1 今津二葉町4-10
- 2 0798-33-0925
- 3 火～土 9:30～14:30



4 飲食可のカフェスペースでは離乳食教室やおやつ教室、またプレイルームではヨガやボディケアの講座も好評開催中! 「きら・きら」でひと休みしましょう!



## 19 武庫川女子大学 子育てひろば

- 1 鳴尾町4-14-4
- 2 0798-61-2571
- 3 月火金 9:30～16:00(12:00～13:30は休み)



4 親子で遊びながら子どもの成長を喜びあったり、子育ての悩みなど利用者の皆さんと共に分かち合う地域交流の場です。どうぞお気軽にあそびに来て下さい。



## 20 鳴尾児童館

- 1 笠屋町19-1
- 2 0798-46-7496
- 3 月～土 10:00～17:00 (12:30～13:30閉館)



4 赤ちゃんと一緒に安心してくつろげる部屋があります。すべり台などの大型遊具、長い廊下で車などの乗り物も楽しめます。



## 21 高須児童センター

- 1 高須町2-1-35
- 2 0798-49-1308
- 3 月～土 10:00～17:00 (12:30～13:30閉館)



4 玄関前までベビーカーで乗り入れができて便利。明るく広々とした館内でのびのびと遊べます。パパの利用も多く、おもちゃや親子イベントが充実している楽しいひろばです。



## 4. 市内のおすすめスポット

(1. 所在地、2. 問合せ、3. 駐車場、4. 特徴)

### みやっこキッズパーク

1. 芦原町7番32号
2. 0798-67-7321
3. なし
4. 子供たちが思い切り五感を活かし遊び楽しむ空間として生まれた子育て総合センターの屋外施設です。就学前の子供たちは、保護者の責任の下でご利用ください。月曜・年末年始は休園。10:00~17:00開園(12:00~13:00は除く)。



### 西宮浜総合公園

1. 西宮浜3丁目
2. 0798-26-6606
3. あり(有料)
4. 海辺の眺望を活かしながら、市民の健康づくりや子どもの遊び、スポーツやレクリエーション、憩いの場として、幅広い世代で多様な楽しみ方のできる総合公園です。また、大型の遊具やさまざまな種類の遊具が楽しめるみやっこキッズダムなどがあります。



### 鳴尾浜臨海公園

1. 鳴尾浜3丁目ほか
2. 南地区 0798-48-9386  
北地区 0798-35-3611  
海づり広場 0798-40-7650
3. あり(有料)
4. 北地区には、白球の森・市民の森のほか、広い芝生広場も備えております。南地区には、「花と緑と小川」「海の見える丘」「緑を育む」ゾーンが整備されており、海の見える丘ゾーンには海づり広場や芝生広場があります。



### 浜甲子園運動公園

1. 西宮市枝川町20番
2. 0798-35-3611
3. あり(有料)
4. 広場には、バイキング気分が楽しめる大型遊具があります。帆船をモチーフにした巨大遊具があることから、別名『船の公園』と呼ばれています。1階の船底部分はジャングルジムになっています。



## その他のおすすめスポット(父母アンケートより)

### 市内

西宮浜ヨットハーバー、エコパーク甲子園浜、甲山森林公園、阪急西宮ガーデンズ、ららぽーと甲子園、コロワ甲子園 他

### 市外

阪神競馬場、こべっランド、伊丹スカイパーク、元浜緑地尼崎スポーツの森、六甲山牧場 他

## 育休取りたいけど取れない… それでも家族を支えたい

 会社を変える = 育休が取れる組織に

### 育休関連・マネジメントセミナー

サステナブルな組織運営のためにマネジメントマインドのアップデートを促します。

### 引継ぎ支援と「業務の5S」

不要な仕事はやめて業務を見える化し、無理のない仕事配分を目指します。

### 問題解決チーム支援

残業が多いのは問題が常態化している可能性が。再発しない解決手法を伝授します。

 我が家をVer.up = 余力のある家に

### 食事準備の省力化：おかずの作り置き

3時間で主菜7品 + 副菜7品程を調理。アレルギー対応も可能です。

### ママのひと時の休息：シッティング

沐浴などの赤ちゃんのお世話やお兄ちゃんお姉ちゃんのお世話もお任せください。

### ハウスキーピング

掃除・洗濯・買い物に加え、日々の暮らしを楽にする整理整頓もいたします。



株式会社きらり



兵庫県西宮市神園町1-16-1

☎ 0798-85-2384

<https://www.kirari-for-family.com> ▶

◀ Instagram@kirari\_for\_family



## 先輩パパから

- 自分1人の時間はなくなりますが、幸せは2倍・3倍・4倍に広がります。夫婦協力ができれば、幸せは2倍、しんどいことは2分の1となることを実感しました。
- できることから少しずつ子育てに参加して、できることを増やしていければ子供との時間もとれるようになってくると思います。子供と一緒に遊べるのは10年程しかないので、その時はその時の成長を大切に感じてほしいです。
- まだまだ奮闘中で偉そうなことは言えないですが、子供って一か月、一年前を振り返るとできてなかったことができるようになっていて、少しずつ成長しています。頑張っています。

## おわりに

子供の時には全く気付かなかったことが、大人になって気付くことってたくさんあると思います。その逆もちろんあります。

子供の時は、なかなか親の気持ちや苦労が分からないものですが、子育てをすることによって親の気持ちが分かるようになることって多いと思います。恐らく、今から生まれてくる赤ちゃんも同じで、大きくなって子供を育てて初めて親の有難さや我が子を思う気持ちが分かるようになるものだと思います。

その時に、親への感謝を次の代へ引き継いでもらえるように。子供の未来が明るいように。自分が見た明るい未来が子供にも受け継がれるように。その流れが永遠に続くことを願って・・・

父子手帳編集委員会

平成 21 (2009) 年 6 月「父の日」発行

令和 6 (2024) 年 8 月 第 9 刷発行

発行元：〒662-0853 兵庫県西宮市津田町 3-40

西宮市 こども支援局 子育て支援部 子育て総合センター

TEL：0798-39-1521 FAX：0798-35-8001

E-mail：vo\_kosodate@nishi.or.jp

※この父子手帳に関するご意見や感想をお寄せください。

(E-mail、FAX、郵便等をお願いします)

編集：父子手帳編集委員会（この手帳は、市職員で構成される「父子手帳編集委員会」が、保育士、保健師及び市民の皆さん等の意見を取り入れながら編集し作成したものです。）

