



きらりたのしいくらし

# KITA-KU

春号

子育てを応援します！

地域からのイチオシ情報を掲載します♪

<発行>

北区子育て支援連絡会

北区役所・子育て支援室

北区扇町2-1-27

TEL:06-6313-9533

FAX:06-6313-9905



\* この情報紙は区役所の他、各子育て支援施設にも配架しています！

北区本庄東 3-8-2 電話:06-6375-0410 FAX:06-6371-3177(聞くこと、話すことが不自由な方のみ)



おすすめ絵本の紹介♪



## 「どうすればいいのかな？」(くまくんの絵本)

わたなべ しげお/ぶん おおとも やすお/え 福音館書店



くまくんが考えながらシャツやパンツを身に着けます。くまくんのユーモラスな仕草に思わず微笑んでしまう絵本。成長するにつれ、少しずつひとりできるようになる子どもたちの姿とダブります。他の「くまくんの絵本」シリーズも読んでみて！

## 「あぶくたった」(わらべうたえほん)

さいとう のぶ/構成・絵 ひさかたチャイルド



幼い頃耳にしたことがある日本の童謡「あぶくたった」のリズミカルな言葉にあわせ、昔懐かしいかっぽう着を着たねずみの母さんがおしるこを作ります。ねずみさん一家が次々に現れて…。  
わらべうたの心地よい響きを赤ちゃんや大きくなった子どもたちとも一緒に楽しめる絵本。



こんにちは！  
子育てコンシェルジュです！



子育てコンシェルジュとは、保育サービスにかかわる相談員です。就学前の保育サービスにかかわる疑問や相談をお聞きします。区内の教育・保育施設・保育サービスの情報を集め、各家庭の状況やニーズを伺い、タイムリーにご案内します。

北区役所福祉課(保育担当)3F33番

06-6313-9489 三木

地域子育てサロンをはじめ、子育て情報は、北区ホームページ、または携帯サイトをご覧ください。北区子育てマップや、情報誌 KITA-KU も掲載されています。

★ 北区のホームページ・・・<http://www.city.osaka.lg.jp/kita/>  
★ 北区の携帯サイト・・・<http://www.city.osaka.lg.jp/mobile/kita>

バーコードリーダー搭載機種をお持ちの方は右記の画像を読み込んでアクセスできます。





提供：愛のめぐみ保育園 北区天神橋 8-4-16  
TEL 06-6755-4600 FAX 06-6755-4603

### 白身魚の煮つけ (中期～後期)

《材料》

- ・白身魚(タラなど) 15～30g
- ・ブロッコリー(柔らかい穂先の部分) 10～20g(小房 2 つ程度)
- ・出汁 材料がかぶる程度
- ・薄口しょうゆ 風味づけ程度

- 作り方 -

- ① 白身魚を下茹でしておく。
- ② ブロッコリーは月齢に合わせ (中期：1～5 mm角、後期:1 cm角程度)に切り出汁で柔らかくなるまで煮る。
- ③ 茹でた白身魚の皮、血合い部分(あれば骨も)を取り除き、月齢に合わせてほぐす。
- ④ ②③と出汁を鍋に入れてひと煮たちさせ、しょうゆで風味づけをして完成。  
※魚にもともと塩分が含まれているので、しょうゆは入れなくてもOKです。



### じゃがいものスープ (中期～後期)

《材料》

- ・じゃが芋 15～20g (約小1/4～1/3個分)
- ・出汁 適量
- ・薄口しょうゆ 風味づけ程度

- 作り方 -

- ① ジャガイモを月齢に合わせて切る。  
手づかみ食べができるように、短いスティック状に切ってもよい。
- ② 鍋に入れ、出汁で柔らかくなるまで茹でる。じゃが芋が軟らかくなれば完成。  
後期食では、薄口しょうゆで風味づけをます。  
※野菜の甘味が十分に出ていると、あえてしょうゆを加える必要はありません。  
(水分を含め、50～70g が盛り付け量の目安です。)



※じゃが芋のような根菜類は、冷たい状態の出汁から茹で始めます。火の通りにくい中心まで、まんべんなく火が通すことができますよ♪

## 音色つばさ保育園



### ～子育てカフェ～

保護者の方が子どもと一緒に過ごすサークルではありません。少しの時間ではありますが、ゆっくりお茶を飲み自由な時間を持ってリフレッシュし子育てを頑張りたいという思いから、音色つばさ保育園では子育て支援の一環として行っております。

【日時】毎月1回開催(火曜日) ※行事の都合上変更有

【申し込み方法】電話で要予約(締め切り:開催日の約2週間前まで)

※ご利用いただける方へのみ、招待状にてご案内差しあげます。

【対象者】大阪市在住0歳児(6ヶ月以上)～2歳児までの乳児とその保護者

【人数】7名(人数が定員を超えたら抽選とさせていただきます。ご了承ください)

【費用】お子様一人につき 200円

※子育てカフェの間、お子様は保育園でお預かりします。

### ～保育園で遊ぼう～



「どうやってあそべばいいのかな?」

「友達がほしいな」「保育園ってどんなところ?」

子育てに頑張っていられっしやるみなさま。

親子で体を動かしたりいろいろな遊びを楽しみましょう!

是非ご利用ください。

【日時】毎月1回開催(第4金曜日) ※行事の都合上変更有

10時～11時まで『要予約』 詳しい開催日はお問い合わせください。

【申し込み方法】電話で要予約(締め切り:開催日の約2週間前まで)

※ご利用いただける方へのみ、招待状にてご案内差しあげます。

【対象者】大阪市在住0歳児(6ヶ月以上)～2歳児までの乳児とその保護者

【人数】約10名

(人数が定員を超えたら抽選とさせていただきます。ご了承ください)

【費用】無料

【申し込み】音色つばさ保育園 大阪市北区本庄東 1-24-9 TEL 06-6373-0283 FAX 06-6373-0277

# かんたん!安い!!手作りおもちゃ★ ポットン落とし

クオリスキッズ北梅田保育園



## 材料

- ◎ミルク等のふた付の空き缶
  - ◎ペットボトルのふた(10~20個くらい)
  - ◎ホース(100円ショップ等で購入できます)
  - ◎ビニールテープ
- } どちらか一つで  
構いません😊

## 作り方

- ①空き缶のふたにペットボトルのふたやホースが通る大きさに穴を開ける。(切り口が気になる場合はビニールテープを貼ってカバーする)
- ②ペットボトルのふたとふたを合わせてビニールテープで固定する。また、ホースを5cmくらいの長さに切る。
- ③完成!!



# ごっこ遊びに使う 手作りおもちゃ

## キラキラボトル

- <材料>
- ・空ペットボトル
  - ・キラキラスパンコール、ビーズなど
  - ・洗濯用のり(透明のもの)
  - ・食紅
  - ・ビニールテープ

## <作り方>

- ①容器に少量の水を入れ、食紅を溶かしておく。(食紅が濃すぎるとビーズが見えにくい)
- ②ペットボトルに洗濯のりを入れ、①の色水で程よいとろみ具合になるように調節していく。
- ③スパンコールやビーズを入れる。
- ④最後にボトルのフタをしっかりと締めビニールテープで何周かして、キャップを回せないようにしておく。



こどもは“見立てつくり遊び”が大好き♪  
いろいろな素材の物をままごとのお料理に使います。



- 例えば
- ①スポンジを3cm角ぐらいに切ったもの
  - ②ホースを2~3cmの輪切りにしたもの  
(ホースはホームセンターなどで手に入ります)
  - ③毛糸を10cmぐらいの長さに鎖編みしたもの

これらのもので、いろいろな食材に見立てて、遊ぶことができます。  
(注)細かいのでお子さんが物を口に入れなくなる2歳半~3歳ぐらいから使えます。

情報提供: 同心保育園 子育て支援センターにここに



北区同心1-5-27 (月~金 10時~15時)

080-6227-4702 FAX 06-6881-0674



## ~中津保育園~

# 親子ふれあいあそび



## ♪ろめんでんしゃ♪

ファソー ソファ ファ ファーラー ソファファ  
ろめーん でんしゃに ○○ちゃん のせて

ソファファファファファファ ソファファファファファ  
いまにおちるぞ いまにおちるぞ

ファファー ソー ファソ  
すと とーんとん

- ☆お膝にのせて上下に揺らして遊ぶあそびです。
- ☆最後の「すと とーんとん」で足を広げて、足の間にお子さんを落とします。

保育園でもみんな大好きな遊びです!  
おうちでもぜひチャレンジしてくださいね。



## かいせいプチ保育園 天満橋園



かいせいプチ保育園 天満橋園は  
0歳から2歳児までの保育園です。  
お天気のいい日は滝川公園、南天満  
公園へお散歩に行ったり、お部屋では  
リトミックなどで身体をいっぱい動かして  
元気いっぱい遊んでいます。  
園庭開放はありませんが、いつでも見学に  
来てくださいね。(要予約)

北区天満2-1-11 アルス天満橋

TEL&FAX 06-6232-8817

# 人気の手作りおやつ

## ～マーラーカオ～

### ★材料★

ホットケーキ粉 200g 卵 2個 油 60cc  
醤油 15cc 牛乳 100cc 三温糖 30g 干しぶどう(お好みで)



### ☆作り方☆

- ①三温糖と油を混ぜ合わせ、卵と牛乳を入れ混ぜる。
- ②①にホットケーキ粉と干しぶどうを入れ混ぜる。
- ③②をカップや型に流しいれ、弱火で約12～13分蒸し上げる。
- ④竹串でついて、中まで蒸されていれば完成。



干しぶどうがなくても十分美味しいです♪

上白糖より三温糖のほうが甘みが強いのでおすすめです☆

是非、ご家庭でも作ってみてください♪

提供: ポポラー大阪長柄園

北区長柄中 3-3-6

TEL: 06-4800-7050



# きたの旭ヶ丘学園



園庭開放『なかよし広場』



2月6日(月)

3月6日(月)

全日 10時～11時頃

雨天の場合は中止です!

★場所★きたの旭ヶ丘学園 運動場

★対象★0歳～未就園児とその保護者

★内容★保育園にいるお友達や先生と  
楽しく遊びましょう!!



申し込み・問い合わせ

きたの旭ヶ丘学園

北区兎我野町 3-10

TEL 06-6361-8344

FAX 06-6361-8348



## 大淀保育所

### 「なかよしひろば」

大淀保育所では毎月第2金曜日に地域交流

「なかよしひろば」を実施しています。

保育所未入所のお子様と保護者の方に

参加していただいています。

今年度最後の地域交流を2月に実施します。

今回は北図書館「絵本の会北」の方をお招きして、  
大型絵本やエプロンシアターなど楽しい内容を  
企画していますのでぜひご参加ください。

2月10日(金) 10時から11時

事前にご連絡をくださいね♥

電話&FAX 06-6458-6200

平成29年度も5月からスタートします。

大淀保育所 北区大淀中 4-9-11



## Kikki

区役所1階には、子育て支援ルーム

Kikki(キッキ)があります♪

かわいいお部屋でほっこり遊んで

頂けます。ぜひご利用ください♪

月～金 10時～16時 予約不要・無料

(正午～13時 CLOSE)

土日祝はお休み



問い合わせ 子育て支援室 TEL 06-6313-9533 FAX 06-6313-9905

### 子育て相談メールをご利用ください!

子育て支援室では、子育て相談メールを受け付けています。  
お悩みに、保育士・保健師・心理士が、  
返信メールでお答えします(秘密厳守。匿名可!)

[kita-kosodate@city.osaka.lg.jp](mailto:kita-kosodate@city.osaka.lg.jp)



# 地域の子育てサロンに遊びに行ってみよう♪ 予約不要です☆



地域の民生委員・児童委員・主任児童委員が中心になって運営しています。誰でも自由に参加できます♪

サロン名	開催場所	住所	開催日程
さくらんぼの会	済美福祉センター	中崎西 1-6-8	第1・4月 13:30~15:00
めだかクラブ	滝川公園地域集会所	天満 4-7-20	第2火 10:00~11:30
パンダクラブ	豊仁地域老人憩の家	長柄中 3-4-2	第2水 13:30~15:00
ぽっぽクラブ	中津福祉会館 2F	中津 3-4-37	第2木 13:30~15:00
ひよこクラブ	西天満地域福祉センター	西天満 3-12-19	第3火 10:00~11:30
きっずひろば	西天満地域福祉センター	西天満 3-12-19	第1水 10:00~12:00
ハッピースマイル	天神ビル 地下1F	天神橋 1-11-14	第4水 13:30~15:00
とよひが・うりぼうクラブ	豊崎東福祉会館老人憩の家	長柄東 2-1-24	第3水 13:30~15:00
うりぼうクラブ・遊	豊崎東会館	長柄西 1-1-39	第2・4月 13:30~15:00
本庄ペンギンクラブ	本庄会館	本庄東 2-4-39	第4火 13:30~15:00
豊崎ふうせんクラブ	豊崎会館	豊崎 4-7-1	第2金 10:00~11:30
キューピーちゃんクラブ	扇町住宅集会所	扇町 2-3-1	第3火 10:00~11:30
菅北アリンコちゃん	菅北福祉会館	池田町 1-50	第1木 13:30~15:00
ゆずっこ	中三会館 1階	大淀中 3-12-10	第2水 10:00~11:30
カンガルーひろば(第1子0歳児)	中三会館 2階 和室	大淀中 3-12-10	6/29, 11/29 13:30~15:00



## 2月 子育てサロンカレンダー



月	火	水	木	金
		1	2	3
		きっずひろば	菅北アリンコちゃん	
6	7	8	9	10
さくらんぼの会		パンダクラブ ゆずっこ	ぽっぽクラブ	豊崎ふうせんクラブ
13	14 	15	16	17
うりぼうクラブ・遊	めだかクラブ	とよひが・うりぼう クラブ		
20	21	22	23	24
	ひよこクラブ キューピーちゃんクラブ	ハッピースマイル		
27	28	 <p style="text-align: center;">問い合わせ 子育て支援室 TEL 06-6313-9533 FAX 06-6313-9905</p> 		
さくらんぼの会 うりぼうクラブ・遊	本庄ペンギンクラブ			

### 3月 子育てサロンカレンダー

月	火	水	木	金
		1	2	3
		きっずひろば	菅北アリンコちゃん	
6	7	8	9	10
さくらんぼの会		パンダクラブ ゆずっこ	ぼっぼクラブ	豊崎ふうせんクラブ
13	14	15	16	17
うりぼうクラブ・遊	めだかクラブ	とよひが・うりぼう クラブ		
20(祝)	21	22	23	24
春分の日 	ひよこクラブ キューピ-ちゃんクラブ	ハッピースマイル		
27	28	29	30	31
うりぼうクラブ・遊	本庄ペンギンクラブ	 問い合わせ 子育て支援室 TEL 06-6313-9533 FAX 06-6313-9905		

### 健康課情報

#### 手洗い、うがいで感染症予防！！

##### ☆インフルエンザ、感染性胃腸炎流行中！

- ・インフルエンザは感染した人の咳やくしゃみなどでウイルスが飛び散り、それを吸い込むことで感染します。
- ・感染性胃腸炎はノロウイルスなどに、汚染された食品、飲料水、吐物等を介して感染します。

小さなお子さんが感染すると、抵抗力が弱く重症化することもあります。  
日頃から、うつらない、うつさないために、次のことに注意して過ごしましょう。

- 外出後、食事の前、トイレの後などは、しっかりと石鹸で手を洗きましょう。
- 規則正しい生活で、体力を維持しましょう。
- 十分な休養をとりましょう。



#### 麻しん・風しん混合(MR)ワクチンの予防接種を受けましょう！

##### 【1期】

生後 12～24ヶ月に至るまで  
(2歳の誕生日前日まで)



##### 【2期】

小学校就学前1年間

☆平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれの方は  
平成29年3月31日までに受けましょう。