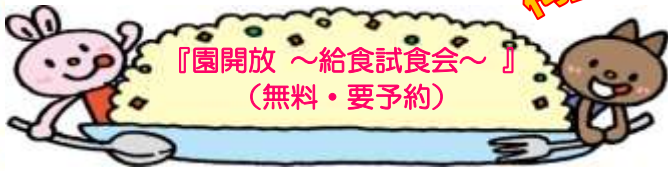


梅田ひまわり保育園



『園開放 ～給食試食会～』
(無料・要予約)

【日時】 11月18日(土) AM 10:30~11:30

【場所】 梅田ひまわり保育園

【対象】 0歳~1歳児とその保護者

【内容】 豚汁と麦ごはんのおにぎりを食べませんか?

とっても美味しいですよ♪

子育てのあれこれもお話ししましょう。

【予約】 親子10組様限定です。

ご予約をお願いします。

給食で
大人気メニュー!

一緒に食べよう♡



申込・問合せ: 梅田ひまわり保育園

TEL&FAX: 06-6110-5922

『園開放 ～親子製作～』(無料・要予約)

【日時】 1月27日(土) AM 10:30~11:30

【場所】 梅田ひまわり保育園

【対象】 0歳~1歳児とその保護者

【内容】 2月3日は節分です。

一緒に豆入れを作りましょう♪

子育てのあれこれもお話ししましょう。

【予約】 親子5組様限定です。

ご予約をお願いします。



さつき保育園



さつき保育園の
人気メニューです!

油淋鶏 ユーリンチー

<材料>		
鶏もも肉	240g	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
a		
酒	25g	
塩	1g	
にんにく	0.5g	
生姜	2.5g	
b		
濃口醤油	20g	
砂糖	15g	
酢	13g	
ごま油	2.5g	
水	35g	
白ネギ	12g	
生姜	4g	

~下準備~

- ・にんにく、白ネギ、生姜をみじん切りにする。
- ・aの材料を合わせておく。
- ・bの材料を鍋に入れ、一煮立ちさせる。
- ・鶏を5cm角の食べやすい大きさに切る。

<作り方>

- ① aの漬けダレに、30分以上鶏を漬け込む。
- ② ①に片栗粉をまぶし、170℃の油で4~5分揚げる。
- ③ 油を切ったら、bのダレにくぐらせる。

~完成♪~



さつき保育園

大阪市北区本庄西 3-13-5

TEL:06-6374-2537 FAX:06-6376-2163





★北図書館 冬のお楽しみ会★

絵本を中心に、大型紙芝居やパネルシアターなど楽しいプログラムを用意して皆さんをお待ちしています。出演は、絵本の会北のメンバーです。どなたでもご参加いただけます。

とき：1月27日(土) 11時～11時45分
 ところ：北図書館 2階読書室
 定員：50名(当日先着順・無料)

北図書館 北区本庄東3-8-2
 電話：06-6375-0410



「いやだ いやだ」

せな けいこ/さく・え 福音館書店



るるちゃんは、すぐに、「いやだいやだ」と言います。それなら、かあさんも、おやつも、みんな「いやだ」というよ。反抗期の子どもの姿を、素朴でほのほのとしたちぎり絵とリスム感のある文章で楽しく描いた1冊です。

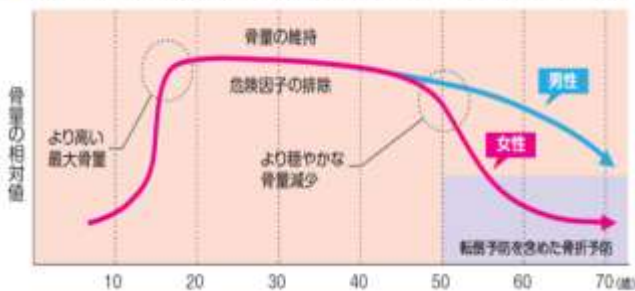
健康課より

子育て世代にこそ知ってほしい 骨粗しょう症！！

骨は、メンテナンスされて新しい骨へと生まれ変わります。コツコツと骨にいいこと始めましょう！

★ポイント1 骨量にはピークがあります！

■ライフステージごとの骨粗しょう症対策(厚生労働省「骨粗しょう症予防マニュアル」より)



骨量は思春期の頃にピークを迎えます。成長期は丈夫な骨をつくり、骨にカルシウムを蓄える大切な時期です。

カルシウム(牛乳、乳製品など) ビタミンD(サケ、さんま、しいたけなど) ビタミンK(納豆、ほうれん草など)など、骨の形成に役立つ栄養素を積極的に摂り入れ、バランスのよい食事を心掛けましょう。また、体を動かし、睡眠をしっかりとりましょう。

★ポイント2 大阪市骨粗しょう症検診を受けよう！

骨密度は40歳ごろより低下し、閉経を迎えると急激に減少しやすくなります。今の自分自身の骨の強さを知り、将来に備えましょう。

内容：かかと部分に超音波を当てることにより骨量を測定します。(測定約10秒)
 対象：18歳以上の大阪市在住の方
 場所：各区保健福祉センターで実施
 申込み方法：予約制 各区保健福祉センターにお申込ください。日程については大阪市ホームページをご覧ください。

無料で検査

その場で結果

土日夜間 実施あり

大阪市 骨粗しょう症 検診



【問い合わせ】北区保健福祉センター健康課 健康相談 TEL06-6313-9968 Fax06-6362-1099
 大阪市骨粗しょう症検診について・・・健康課 健康づくり TEL06-6313-9882

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。



地域の「子育てサロン」に遊びに行ってみよう♪

地域の子育てサロンは、子ども同士を遊ばせたり、親子で遊びながら、子育てに関するノウハウや情報交換をはじめ、いろいろなおしゃべりを通じて気持ちをリフレッシュしたり、お誕生日会やクリスマス会など楽しいイベントもあり、親子で楽しめます♪

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 (平成30年1月までの予定開催日)
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 11/6・11/27・12/4・1/22
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 11/14・12/12・1月休み
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 11/8・12/13・1月休み
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 11/2(第1木)・12/14・1月休み
ひよこくらぶ	西天満地域福祉センター	西天満 3-12-19	第3火 10:00~11:30 9/19・10/17・11/21・12/19・1/16
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 11/1・12/6・1月休み
ハッピースマイル	天神ビル地下1F「スタジオミカ」	天神橋 1-11-14	第4水 13:30~15:00 11/22・12/20(第3水)・1/24
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 11/15・12/6(第1水)・1月休み
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 11/13・11/27・12/11・1月休み
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 11/28・12/19(第3火)・1月休み
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 11/10・12/8・1月休み
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 11/21・12月休み・1/16
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 11/21・12/7・1月休み
ゆずっこ	中三会館 1階	大淀中 3-12-10	第2水 10:00~11:30 11/8・12/13・1/10
カンガルーひろば (第1子の0歳児)	中三会館 2階 和室	大淀中 3-12-10	5/30, 9/28, 11/28 年3回 14:00~15:30

11月 子育てサロンカレンダー



月	火	水	木	金
		1	2	3(祝)
	きっずひろば	菅北アリンコちゃん	開催週が変更です!	
		ぽっぽクラブ		
6	7	8	9	10
さくらんぼの会		パンダクラブ		豊崎ふうせんクラブ
		ゆずっこ		
13 休止中	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		未定
20	21	22	23(祝)	24
	ひよこくらぶ	ハッピースマイル		
	キューピーちゃんクラブ			
27	28	29	30	
さくらんぼの会	本庄ペンギンクラブ	※うりぼうクラブ・遊の会場が耐震工事のため、休止中です。		
うりぼうクラブ・遊	カンガルーひろば			
休止中				

12月 子育てサロンカレンダー



月	火	水	木	金
				1
4	5	6	7	8
さくらんぼの会	開催週が変更です!	きっずひろば	菅北アリンコちゃん	豊崎ふうせんクラブ
		とよひが・うりぼうクラブ		
11	12	13	14	15
	うりぼうクラブ・遊	パンダクラブ	ぽっぽクラブ	
	めだかクラブ	ゆずっこ		
18	19	20	21	22
開催週が変更です!	ひよこくらぶ	ハッピースマイル	開催週が変更です!	
	本庄ペンギンクラブ			
25	26	27	28	29

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

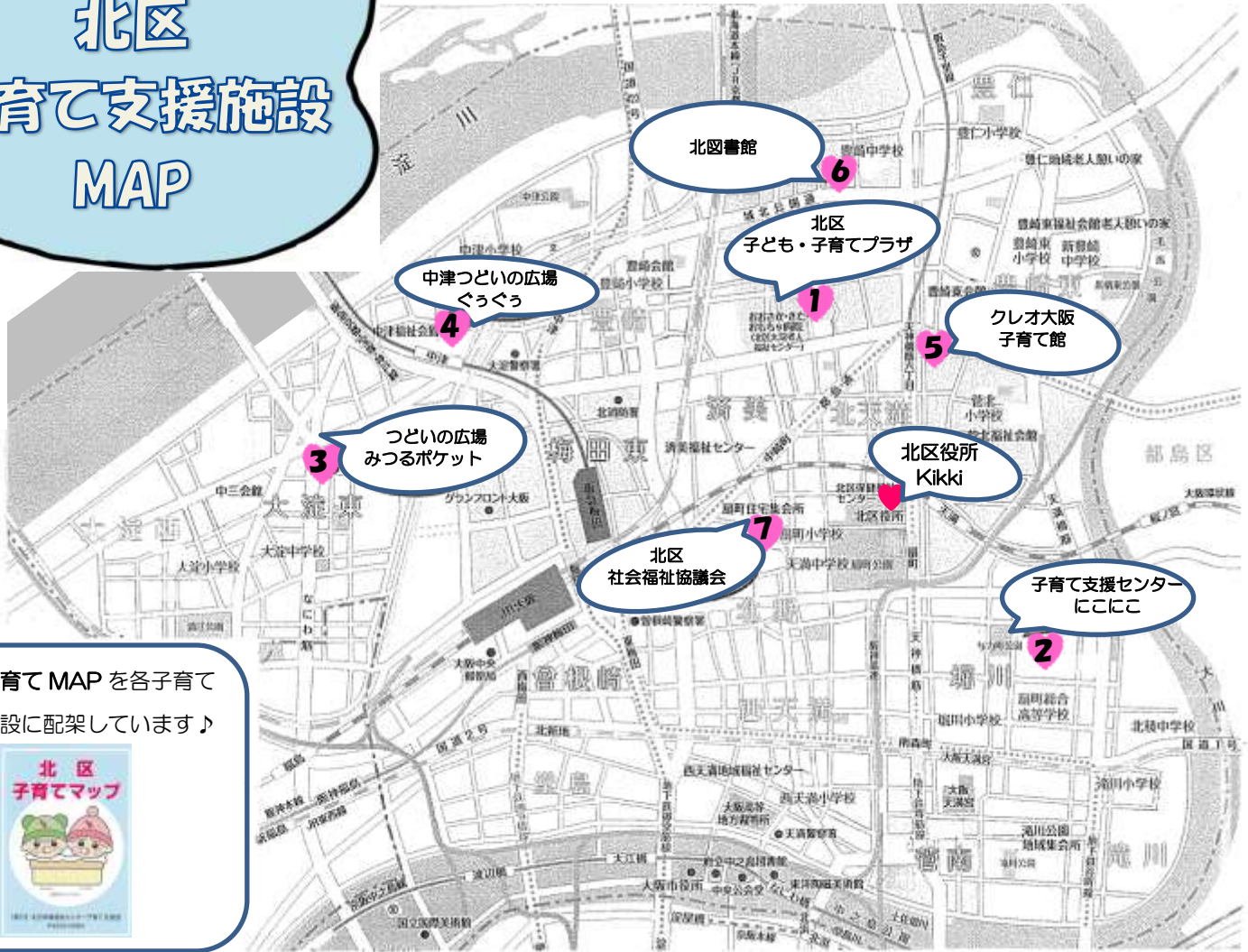




北区 子育て支援施設 MAP

★子育て支援施設★

気軽に交流できる場所を提供します。子育て相談、情報提供を行います。ぜひご利用ください。お待ちしております。



北区子育てMAPを各子育て支援施設に配架しています♪




子育て支援ルーム

Kikki

北区役所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きます。ぜひご利用ください♪

月～金 10時～16時
(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 

kita-kosodate@city.osaka.lg.jp



Kikki の催し



●親子ふれあい遊び・絵本読み聞かせ●

(北区読書ボランティア)

日時：毎月第2、第4月曜日

10:30～11:00

●定期子育て相談会●

(心理士・保育士等専門スタッフ)

日時：毎月第3火曜日

10:00～12:00

※子育て相談は保育士、心理士が随時お聞きします。遊びにきてね♪

問い合わせ 北区役所 3階 子育て支援室

TEL 06-6313-9533

FAX 06-6313-9905