

# 2020 年度 子育てひろば

0歳～2歳児のお子様がいるご家庭を対象に、地域の方にも保育園を知ってもらえるよう、交流の場をつくりました。  
まだ保育園には行っていないけど、保育園ってどんなところ？  
保育園ではどんな遊びや活動をしているのかな？  
など、知ってもらえる機会になればと思っています。  
ぜひご参加ください！



※ 各回30分程度

※ 保育相談や保育園の見学も行えます。

上記以外でも随時、見学を受付しております。

※ 参加には事前申込みが必要です。（下記までご連絡ください）

## ● 9月18日（金）「青空保育」

保育園のお友達と公園で一緒に遊びませんか♪

## ● 9月30日（水）「大きくなったかな？」

保育園で身体測定を行えます☆

## ● 10月30日（金）「ハロウィン」

一緒にハロウィンの製作をしましょう♪

※ 内容は変更することがございます。

【お申込み・見学・お問合せ】

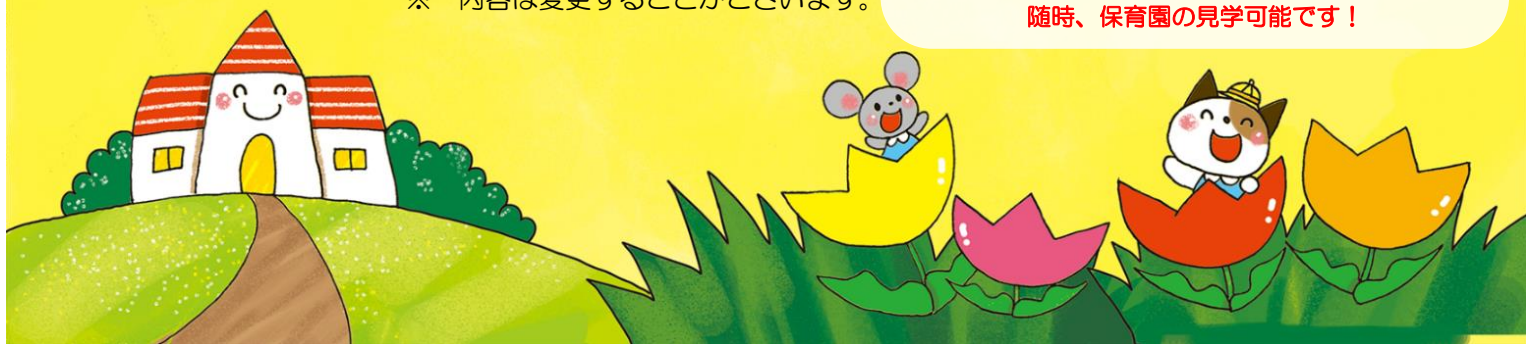
ニチキッズ大淀中保育園

大阪市北区大淀中3-11-32 ドムール北3番館1階

☎06-6442-3631

（月-金 9:00 - 18:00）担当：佐竹

随時、保育園の見学可能です！



## ちゃいれっく東天満保育園

## 園庭開放『らんらんデー』

（当日参加自由・無料）

★日 時：新型コロナウイルス感染拡大予防のため未定  
（保育園の掲示板でご確認ください）

10:00～11:00 （雨天中止）

★場 所：金蘭会保育園 園庭

★対 象：6か月～未就学児迄とその保護者

★内 容：園庭の遊具や砂場で遊びましょう！  
（必ず親子で遊びに来てください）

★持ち物：帽子・水筒・着替え・おむつ・タオル等

申込・問い合わせ 金蘭会保育園

Tel 06-6454-0800

Fax 06-6454-0802

## 【七夕の日のおやつです】

朝に七夕の行事を行い、紙コップシアターを見ました。

当日はあいにくの天候でしたが、おやつのゼリーで天の川を再現しました。

涼しげでおいしいおやつに大満足のこどもたちでした。



# 中津保育園

## 夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ予防の丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる

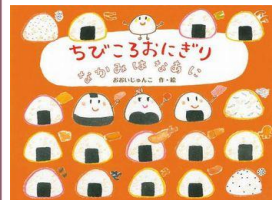
## 水分補給のポイント

子どもは大人よりも身体の水分量の割合が多いため、脱水症状を起こしやすいです。運動後、入浴後、汗をかく前後、子どもが欲しがるときが水分補給のタイミング。特に汗をたくさんかく季節は、こまめに水分を与えるよう心がけましょう。飲ませるものは、麦茶、湯冷まし、母乳、ミルクが良いです（生後3か月くらいまでは母乳、ミルクで十分）。脱水が疑われる場合は、乳幼児用のイオン飲料を上手に使いましょう。

## ちびころおにぎり

さくら組さんのお気に入りの絵本のひとつに「ちびころおにぎり なかみはなあに」があります。

さくさくのかつお節にしようゆをかけてまぜるといいにおいですね。絵本のように、のりまきおにぎりとかつお節をおやつでいただきます！



## \* 地域の子育てサロンに遊びに行ってみよう！ \*

| サロン名             | 開催場所          | 住所         | 開催日時              |
|------------------|---------------|------------|-------------------|
| 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           | 豊仁地域集会場憩の家    | 長柄中3-4-2   | 第2水 13:30~15:00   |
| ぼっぼクラブ           | 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   |
| 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         | 菅南福祉会館        | 天神橋1-3-3   | 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 2階       | 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 2階       | 豊崎4-7-1    | 第2金 10:00~11:30   |
| キュービーちゃんクラブ      | 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 1階       | 大淀中3-12-10 | 年3回開催 14:00~15:30 |
| ほりかわ子育てサロン       | 堀川会館・老人憩いの家2階 | 同心2-8-7    | 不定期開催 10:00~11:30 |

## 9月 子育てサロンカレンダー

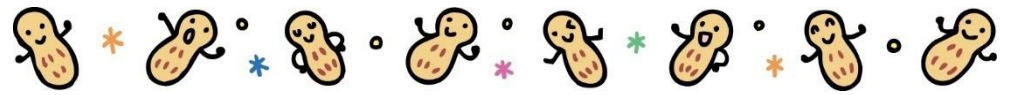
| 月                                    | 火                         | 水                | 木         | 金             |
|--------------------------------------|---------------------------|------------------|-----------|---------------|
|                                      | 1                         | 2                | 3         | 4             |
|                                      |                           | きっずひろば           | 菅北アリンコちゃん |               |
| 7                                    | 8                         | 9                | 10        | 11            |
| さくらんぼの会                              | めだかクラブ                    | ゆずっこ<br>パンダクラブ   | ぼっぼクラブ    | 豊崎ふうせん<br>クラブ |
| 14                                   | 15                        | 16               | 17        | 18            |
| うりぼうクラブ・<br>遊                        | キュービーちゃん<br>クラブ<br>ひよこくらぶ | とよひが・うりぼ<br>うクラブ |           |               |
| 21                                   | 22                        | 23               | 24        | 25            |
| 敬老の日                                 | 秋分の日                      | ハッピースマイル         |           |               |
| 28                                   | 29                        | 30               |           |               |
| カンガルーひろば<br>さくらんぼの会<br>うりぼうクラブ・<br>遊 |                           |                  |           |               |

## 10月 子育てサロンカレンダー

| 月                        | 火                         | 水                          | 木             | 金             |
|--------------------------|---------------------------|----------------------------|---------------|---------------|
|                          |                           |                            | 1             | 2             |
|                          |                           |                            | 菅北アリンコ<br>ちゃん |               |
| 5                        | 6                         | 7                          | 8             | 9             |
| さくらんぼの会                  |                           | きっずひろば                     |               | 豊崎ふうせん<br>クラブ |
| 12                       | 13                        | 14                         | 15            | 16            |
| うりぼうクラブ・<br>遊            | めだかクラブ                    | ゆずっこ<br>パンダクラブ             |               |               |
| 19                       | 20                        | 21                         | 22            | 23            |
|                          | キュービーちゃん<br>クラブ<br>ひよこくらぶ | とよひが・うりぼ<br>うクラブ           |               |               |
| 26                       | 27                        | 28                         |               | 30            |
| さくらんぼの会<br>うりぼうクラブ・<br>遊 | 本庄ペンギンクラ<br>ブ             | ほりかわ子育て<br>サロン<br>ハッピースマイル |               |               |

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となる場合があります。





# 子育て 支援施設 MAP

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♪



## 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いただけます。

開室時間等は  
お問い合わせください。

問合せ：子育て支援室  
TEL 06-6313-9533

予約不要  
無料

## 保育施設申込受付期間中 Kikki をお休みします

Kikki のスペースを保育施設申込書の受付会場として使用しますので、申込書受付期間（9/28～10/12）は Kikki をお休みします。利用を楽しみにいただいている方には申し訳ありませんが、ご了承ください。

## 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**



QRコードから  
送信できます♪



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。

<http://www.city.osaka.lg.jp/kita/>



大阪市 LINE 公式アカウントでは、授乳やおむつ替えができる赤ちゃんの駅 MAP、保育施設空き情報 MAP など、子育てに関するお知らせなどをご覧ください。

LINE 友だち追加用 QR コード

