

親子の絆づくりプログラム“赤ちゃんがきた!”



安全で安心できる雰囲気の中で、お母さん同士で子育ての喜びや悩み、親としての迷いなどを話し合いながら、これからの子育てに必要な知識を学び、仲間づくりができる参加型のプログラムです。

前半1時間半は編成されたプログラム、後半30分は交流・質問タイムの1回2時間、全4回コースです。質問タイムでは保健師などへの相談もできます。

ぜひ、親子で交流しながら少し先を見通した子育てについて、一緒に考えてみませんか?

【対象者】区内在住の生後2~5か月の赤ちゃん(第1子)とお母さん(初めてこのプログラムに参加する方)

※今後の日程等は、広報紙等でお知らせします

参加すると……

- 子育て仲間との出会いがあります。
- 悩みを話し合うことで、育児の不安を解消しやすくなります。
- 子どもとの関わり方を学ぶ中で、子どもがますますかわいく思えるようになり、親子の絆が深まります。

参加者の声 /

困っていることが、自分だけじゃないとわかって安心した。

引っ越してきて間もない中、同じように育児を頑張っているママたちと出会えてよかった。

自分のリラックスが赤ちゃんにも良いと思った。



親子の絆づくりプログラム “赤ちゃんがきた!” のテキスト ～思春期から花ひらく乳幼児期の育児～

このプログラムの初日に購入していただくテキスト(税込1,100円)は、子どもの心の発達論に従って乳幼児期の子育てについて分かりやすく説明しています。幼児期・思春期と子どもの成長にあわせてお使いいただけるお役立ちの子育てテキストです。ぜひご利用ください!

健康課 ☎06-6313-9968 FAX06-6362-1099



パークファン 大阪市みんなで公園活用事業

パークファンとは、もっと自由な発想で、もっと柔軟に、もっと楽しく公園を使いこなすための取組です。

扇町公園(扇町1-1)でも様々なプログラムが開催されます。皆さん、参加してみませんか。

●公園であそぼう! 無料

子どもが遊びをつくる遊び場「プレーパーク」。シャボン玉や自然素材クラフト等を用意しています。ふらっと遊びに来てね。

📅 11/13(土) 10:00~15:00

●野外歌声サロン

公園で空を仰ぎ風を感じながら、みんなで体を動かし気持ちよく歌い、楽しい心豊かな時間を共有します。屋外でもマスクを着用し感染対策を徹底します。お気軽にご参加ください。

📅 ①11/17(水) 14:00~
②12/4(土) 11:00~、13:00~(各1時間)

👤 1人500円

●5人制ラグビー 無料

腰につけたタグを取るというルールで、安全にラグビーに触れ、公園を走り回り、試合を体験していただきます。

📅 11/13(土)
10:00~13:00

【内容】ラグビーボールを使ったアイスブレイクゲーム、タグ取り鬼ごっこ、ハンバーガーラン、5対5でのタグラグビー試合
※参加者の年齢や人数などにより変更する場合があります



詳細は、パークファン公式ホームページ▶

パークファン事務局 ☎0800-888-4886 FAX06-6160-1231



Instagramの投稿募集

「私の好きな北区」「みんなに教えてあげたい北区」の写真や動画を募集しています。ハッシュタグ「#キタフレ」「#kitakufriend」をつけてInstagram (Instagram) に投稿してください。素敵な投稿を北区役所公式Instagram (@kitaku_osaka) や「わがまち北区」紙面でご紹介します。



yutaka_oganさん
コスモスが蝶々みたいに舞ってました。
#大阪ステーションシティ #天空の農園 #コスモス #花のある風景 #キタフレ #植物がある暮らし #花のちから #植物のちから #大阪駅



umedasuzumeさん
#うめだすずめ #大阪駅 #キタ #kitakufriend #キタフレ #雀 #sparrows #街に住む #共存 #多様性 #ウオッチング #僕らの街 #アースダイバー



長岡浩子さん (70代・女性)
思い出の味覚はザク口。小さい頃は家の庭にザク口の木があり、よく食べていました。夢中で食べるのでいつも口や指の先は真っ赤。服まで汚して、母親に食べるのを止められていたほど。
最近ではスーパーでもジュースでしか見掛けないので寂しい。プチプチした食感と独特の甘酸っぱさは、やっぱり生の実じゃないと味わえません。



みんなの秋の味覚

実りの季節。秋に食べたい旬の味覚は?

滝川在住・専業主婦 長岡浩子さん (70代・女性)
おばさんのたまたまい言葉遣いも上品で美しく、私もこんな風に歳を重ねていきたいと憧れている女性です。

大淀中在勤・会社員 船越あずささん (20代・女性)
モンブラン、渋皮煮など、栗のお菓子や料理なら何でも好きです。特に親戚のおばさん手作りの栗まんじゅう。栗の形をした可愛い見た目、中身は栗餡がたっぷり詰まっていて、上品で優しい味わいです。



大崎俊典さん (30代・男性)
大阪湾で秋が旬の魚を釣るのが楽しみです。10月から12月はタチウオのシーズン最盛期で、一晩で10匹以上釣れたこともあります。
タチウオは新鮮なうちに3枚に下ろして刺身に。子どもと一緒にお寿司を作ったり、唐揚げやムニエル、骨は揚げて骨せんべいにしたりと、頭以外全て食べられるところも良いですね。



天満在勤・フォトグラファー 大崎俊典さん (30代・男性)
秋といえばサンマ。それも炭火で焼いたのが良いですね。最近ではガスコンロで調理するのが普通になっていますが、子どもの頃に七輪で起こした炭火で焼いたサンマの味は格別でした。
秋は松茸の季節でもありますよ。昔は淀屋橋の上に露店を出して松茸を売る農家さんをよく見かけました。今やすっかり高嶺の花の食材になりましたが。

西天満在勤・理髪店経営 鉛口明さん (70代・男性)
秋といえばサンマ。それも炭火で焼いたのが良いですね。最近ではガスコンロで調理するのが普通になっていますが、子どもの頃に七輪で起こした炭火で焼いたサンマの味は格別でした。



地域SNSアプリ「ピアッザ」に、「みんなの秋の味覚」を投稿しよう!

ピアッザ 大阪市北区 検索