



妊娠期



妊娠教室 要申込 無料

妊娠教室には「歯の健康と栄養編」「お産に向けて編」「赤ちゃんとの暮らし編」と3つの講座があり、受講の順番や回数は自由です。「赤ちゃんとの暮らし編」では体重3キロ、身長50センチのリアルケアベビー人形を使って保健師の指導の下、育児を疑似体験します。泣き声を上げる人形を抱っこしたり、おむつを替えたり、ミルクをあげたり。「実際の赤ちゃんもこんなに柔らかいんだろうな」と想像できました」という声が聞かれました。妊娠さんは同士で不安や悩みを分かち合うことができ、ここで出会った人が心強いママ友になったという方も。妊娠教室は「プレママ」の強い味方です。



赤ちゃん人形を使った着替えにチャレンジ!

【対象】おおむね妊娠5~8ヶ月の初妊婦の方

詳細はこちら▶ QRコード



妊娠さんと新米ママの交流会 /

詳細はこちら▶ QRコード

プレママ・ママ向けの育児セミナーも開催しています!

育児セミナーの詳細はこちら▶ QRコード

安心して子育てスタート! 北区の産前産後サポート特集

妊娠がわかった日から、出産、そして子育てが始まる日まで。北区にはあなたと赤ちゃんを応援する制度や講座がたくさんあります!

子育ては「チーム戦」。北区役所もあなたのチームメイトです。

産後～子育て期

にこにこあかちゃん広場

要申込

無料

ママと赤ちゃんの自己紹介から始まるにこにこあかちゃん広場は終始ほんわかムード。赤ちゃんがぐずったり、泣いたりしても大丈夫。おむつ替えやミルクもそれぞれのペースで行うことができる安心です。保育士による赤ちゃんとのふれあい遊びや絵本の読み聞かせなど、赤ちゃんとのコミュニケーションの取り方などについての説明もあります。同じような月齢の赤ちゃんを持つママ同士の交流・情報交換や、保育士や保健師に子育ての悩みを直接相談することもできるので、是非ご参加ください。

【対象】生後1~3ヶ月の赤ちゃんとお母さん

QRコード

詳細はこちら▶

ぬいぐるみを使って赤ちゃんとのふれあい遊び「いっぽんばしちょこちょこ」を説明。ママも笑顔で赤ちゃんに「こ～ちょこちょ！」



ここで知り合ったママ友のみんなは子育てを乗り越えた戦友のよう(笑)。子どもが高校生になった今も仲良じです(ミルル)

家で1人で過ごすことが多いので気分転換になりました。来てよかったです!

地域の子育て支援施設・子育てサロン

北区には、子育て中のパパ・ママを応援してくれる場所がたくさんあります。楽しく遊びながら子育てファミリー同士がつながったり、専門家に心配ごと・悩みごとの相談ができます。親子で出掛けでみませんか。

◆詳細は8面へ

赤ちゃん連れでの遠出はハードルが高いので、家の近くにあるのがうれしい。近所のお友だちもできるしね(ミルル)

いたいたい絵本はこの月齢の赤ちゃんにピッタリなセレクトで、わが子にも大ウケ。

親子ともにお気に入りの一冊に(ミルル)

親子の絆づくりプログラム
赤ちゃんがきた!

ママ同士で子育ての喜びや悩みを話し合ながら、赤ちゃんとの関わり方や育児の工夫を学ぶプログラム。専門スタッフが寄り添います。

【対象】生後2~5ヶ月の赤ちゃんとお母さん

¥1,100円(テキスト代)

詳細はこちら▶ QRコード

連続講座なのでママ同士の絆も深まり、お互いに助け合いました!(寺井)

ブックスタート 要予約 無料

赤ちゃんに絵本をプレゼント。読み聞かせの体験など親子で楽しむヒントももらえます。地域の子育て支援施設で行っています。

【対象】3か月児健康診査の対象となる赤ちゃん

QRコード

詳細はこちら▶

赤ちゃん連れでの遠出はハードルが高いので、家の近くにあるのがうれしい。近所のお友だちもできるしね(ミルル)

いたいたい絵本はこの月齢の赤ちゃんにピッタリなセレクトで、わが子にも大ウケ。

親子ともにお気に入りの一冊に(ミルル)

親子の絆づくりプログラム
赤ちゃんがきた!

ママ同士で子育ての喜びや悩みを話し合ながら、赤ちゃんとの関わり方や育児の工夫を学ぶプログラム。専門スタッフが寄り添います。

【対象】生後2~5ヶ月の赤ちゃんとお母さん

¥1,100円(テキスト代)

詳細はこちら▶ QRコード

連続講座なのでママ同士の絆も深まり、お互いに助け合いました!(寺井)

子育て支援室 すべての子どもと保護者の味方でいたい!!

北区役所お仕事見聞録

子育てコニシエルジュー(利用者支援専門員)

保育施設への入所申込み・保育サービスの利用などについての相談・助言・情報提供を行います。

コソシエルジュー

ハイ! 保育所(園)に入所を希望する親子に、どのような施設があるかということや、それらの特徴などを伝えたり、申込みや入所までの手順など個別で相談にのります。予約制(1回1組)なので、ぜひお申し込みください! 地域で開催されるイベントに参加して、子育て相談にのることもあります。

3階30番か子育て支援の窓口

申込書など書類はこち

以前より入りやすくなったりはいえ、点数計算やどこが合うのかなどお悩みも多い保育所選び。個別相談はあります!

ねらい

うう~! 煮詰まつたり追い詰められることも多い子育て。助けを求めてもいいんだね~!

わがまち北区

北区ホームページでは、大阪市の制度や手続き、イベントのご案内など、くらしに役立つ情報を提供しています。

産前から申込OK



産前から申込OK

産後ケア 要申込

産後ケア

子育て応援ヘルパー 要申込

助産師など専門のスタッフから、産後のお母さんのかた、こころ、育児サポートを受けることができます。宿泊・日帰り・訪問のサービスがあります。

【対象】産後1年未満のお母さんと赤ちゃん

¥一部自己負担あり

詳細はこちら▶ QRコード

【対象】0~2歳児を養育する家庭

¥1時間1,500円

詳細はこちら▶

私の頃にはなかった制度。すばらしい! うらやましい!

産後のママは心身ともにストレスフレ。

是非是非利用してほしい(ミルル)

訪問での産後ケアを利用して、助産師さんに乳腺炎の相談やケアをお願いしました。

とっても心強かったです(寺井)

これも私の頃にはなかったなあ。

育児は楽しいけれど本当に長くハードな闘い。

せっかくのありがたい制度、どんどん頼ってほしい(ミルル)

現役ママからのコメント!

毎日大変ですが、でも毎日が楽しいです。ミルル

絶賛イヤイヤ期の2歳児育て中の北区職員・寺井

本紙に「区役所お仕事覗き見」を連載中の漫画家・井上ミルル。高校生と中学生の母

ママ友のみんなは子育てを乗り越えた戦友のよう(笑)。子どもが高校生になった今も仲良じです(ミルル)

子どもが発熱するのってなぜか決まって夜中(泣)。熱性けいれんの時なども、看護師さんの対応が心強い!(ミルル)

ひとりで悩まないで

気掛かりなことがあればすぐに相談してください

北区役所子育て支援室

06-6775-8894

(月～金9:00～17:00)

FAX06-6313-9533

kita-kosodate@city.osaka.lg.jp

(月～金9:00～17:30)

夜間や休日も子育て相談ができます

クレオ大阪子育て館