都島区マスコットキャラクター
都希（とっきー）

都島区 子育て支援情報誌

2026年
2・3月号
（第18号）

発行日：令和8年1月1日
発　行：都島区子育て支援ネットワーク会議
電　話：06-6882-9118（都島区子育て支援室）
編　集：都島区子ども・子育てプラザ

妊娠中・乳児を持つご家庭対象の災害への備えについて

環境の悪化や水分、食事、衛生面の確保が生命の維持に大きな影響を与えます。

日頃からの体調の変化にきをつけましょう。

身体や運動機能の発達に応じた遊びが必要です。

①妊娠期の心身の特徴と備え
- つわり症状や食事の嗜好の変化がみられる。
- 虫歯や歯肉炎などにかかりやすくなる。
- 疲れやすく長時間立ったり重いものを持つことが難しくなる。
- 食事の塩分を控え、水分や栄養・食物繊維を十分にとることも大切。
- こまめに体を動かすことと、適度な休息の両方が重要。
- お腹が大きくなることで、バランスが変化し、転倒しやすいので注意を。
- 避難時にサポートしてくれる人が必要。

②産褥期の心身の特徴
- 悪露が続いたり、腰痛や疲労感がみられる。
- 乳腺炎などの乳房トラブルや尿漏れ・痔などの排泄トラブルが起こることも。
- 身体を回復させる時期で、十分な休養が必要。
- 不安になったり、うつ症状がみられたりすることがある。

モノを揃えるだけがそなえではありません。
予防接種を受けておくことも防災の１つ。

③乳児期の心身の特徴
- 脱水症状を起こしやすいため、十分な水分補給を。尿量にも注意。
- 熱中症や低体温になりやすく、衣類や室温などでの調整が必要。
- 免疫や抵抗力が弱いため、感染症に注意する。
- 皮膚の清潔・保温を保つことが重要。
- 体調が急変しやすい。
- 言葉で意思を伝えることができないので、泣き方や表情、機嫌に注意。

④幼児期の心身の特徴
- 咀嚼や消化機能、排尿の調節機能は未熟なので、発達段階に応じた食事の内容や量などの配慮が必要。
- 乳歯は虫歯になりやすいため、口内を清潔に保つことが大切。
- 言葉で表現できない分、不安や恐怖が生理的な反応になって現れることも。

防災グッズ

ベビー/女性用

出典：内閣府「あかちゃんとママを守る防災ノート」
（企画協力　NPO法人　M－PLUG　p11より引用）

ブックスタート日程表

★赤ちゃんと保護者が絵本を通して楽しい時間を分かち合えるよう、３か月児健診対象の親子に絵本をプレゼントし、絵本についてのお話、読み聞かせをしています。

【対象】３か月児健診対象の児童（おおむね１歳になるまで）
【持ち物】ブックスタート引換券
（３か月児健診の手紙の中に入っています）
【申込み】各施設へお申込みください

場所	2月	3月
支援センターのびのび	12日（木）	12日（木）
フレンドリーともぶち	10日（火）	10日（火）
都島区子ども・子育てプラザ	5日(木) 15日(日)	5日(木) 15日(日)
コティ子育てひろば	5日(木)	5日(木)
なのはな子育てひろば	4日（水）	11日（水）
子育てひろばKids Lab.Hub都島	28日（土）	28日（土）
うれしい保育園都島	27日（金）	27日（金）
うれしい保育園都島本通	―	―
大阪市立桜宮幼稚園	18日（水）	―

あそびにおいで！

※詳しくは各施設に確認の上ご利用ください

このページは、都島区内にある、「子育て支援センター」と５か所の「子育てひろば」の紹介です。
詳細は、各施設までお問合せください。

地域子育て支援センターのびのび

利用時間：月～金10:00～15:00
対象年齢：０歳～３歳のお子さんとその保護者

〈あそびとしつけのコツ〉～屋上あそび～（＊要予約）
3/5（木）10：30～11：30　定員4名
都島第二乳児保育センターの屋上で、たくさん体を動かしてあそぼう！

のびのびでは毎月講習会を行っています！絵本の読み聞かせや感触あそび、夏祭り、クリスマス会などなど、楽しいあそびを企画中です♪

＊最新の予定表はインスタグラム⇒⇒
をご覧ください。
お問合せ　TEL：06-6921-7372

フレンドリーともぶち

利用時間：平日（月～金）10:00～15:00
対象年齢：０歳～３歳のお子さんとその保護者

〈2/13（金）看護師相談デイ（＊要予約）
「誤飲について　口腔体操」〉10：00～11：00

〈3/6（金）看護師相談デイ（＊要予約）
「アレルギーの話　病後児保育について」〉
10：00～11：00

インスタグラム⇒

※詳しくはお問い合わせください。
TEL：06-6924-9405

コティ子育てひろば

利用時間：平日（月～金）10:00～15:00
対象年齢：おおむね3歳未満までのお子さんとその保護者

＜園庭開放＞2/24(火)10：00～11：00
コティ保育園の遊戯室や園庭で遊びましょう。
ひろばの保育士はもちろん、保育園の保育士、園児も参加しますよ！

＜造形教室＞3/10（火）10：15～11：05（＊要予約）
コティ保育園で造形を教えている専門の講師が来所して楽しい造形教室を開催します。

※詳しくはお問合せ下さい。
TEL：06－6922－0203

なのはな子育てひろば

定員：11組
利用時間：平日（月～金）10:00～15:00
対象年齢：おおむね3歳未満までのお子さんとその保護者

＜ 親子ヨガ ＞　　毎週（水）（＊要予約）
３０分ヨガで、心身共にリフレッシュ♪初めの５分程は親子で動き、その後は無理のない範囲で職員が子どもさんを見ます。
＜なのはなこども園で遊ぼう＞（＊要予約）
2/16（月）10:00～11:00
０・１歳児さん限定で運動遊びやわらべうた遊びをします。
なのはなこども園の雰囲気をご覧になりたい方も是非どうぞ！
＜ちびっこひな祭り＞（＊要予約）
3/2（月）10:30～／13:30～（各３０分）
ひな祭り製作と、職員によるペープサートをお楽しみください。
TEL：06―６１８０－７６６４

都島区子ども・子育てプラザ

利用時間：火～土　9:30～14:30　つどいの広場
14:30～16:00　プレイルーム
9:30～16:00　あかちゃんルーム
対象年齢：未就学児とその保護者

〈離乳食のはなし〉（＊要予約）
2月13日(金）10:00～10:45
離乳食について日々疑問に思っている事を栄養士さんに直接聞いてみませんか？　進め方や作り方のヒントやアイデアが知れますよ。

〈子育て支援コンシェルジュさんに聞いてみよう〉
3月6日(金）10:00～11:00
子育て支援コンシェルジュさんに幼稚園や保育園の入園に関する話や個別相談ができます。新年度目前に聞いてみませんか？

TEL 06-6923-0150

子育てひろばKids Lab. Hub都島

利用時間：火～土　11:00～18:00
対象年齢：0歳～5歳前後のお子さんとその保護者

当子育てひろばは、地域の親子が気軽に集える安心のスペースです。自由あそびや季節のイベント、子育て相談などを通して、毎日の子育てをより楽しくすごせるようにサポートしています。
スタッフが常駐しているので、子育てのちょっとした悩みや不安もお気軽にご相談ください。初めての方も大歓迎。親子でほっとできる、あたたかな場所でおまちしております。

○絵本の読み聞かせ　第1木曜日
○ボールプールの日　第3木曜日
○イベント・ブックスタート（＊要予約）

※最新のイベント情報はインスタグラムにてチェックお願いします！　⇒　⇒

TEL:06-7777-6325

その他の子育て支援関連施設

都島図書館

開館時間：　火～金　10:00～19:00
土・日・祝休日　10:00～17:00
休館日：毎週月曜日（祝休日は開館）・第3木曜日・年末年始
⚠ 蔵書点検期間【令和8年3月2日(月)から9日(月)まで休館】
※返却は返却ポストをご利用ください。ご不便をおかけしますがよろしくお願いします。

＜ボランティアグループによる読み聞かせ＞定員25名
▼申込不要▼
○絵本の読み聞かせや手遊び等　毎週水曜日15:30～16:00
○乳幼児向けよみきかせ（ちっちゃい！ふぁいとのじかん）
毎月第1金曜日11:00～11:30
☆2月は、2月6日（第1金曜日）
☆3月は、**3月13日（第2金曜）にスペシャル**で開催☆

電話 06-6354-3229