

子育て情報

蓮美幼児学園うしろナーサリー
子育て支援センターきりぎりし

上汐3-4-9
☎4305-1152

意欲ある子に育てるために
「汗をかく子育て」

クーラーの効いた涼しい室内
でじっとしていると、消極的で
意欲のない子になってしまっ
てホント!!

日時/8月18日(休)

10時30分～11時30分

対象/未就園児と保護者

費用/無料

定員/15組(申込先着順)

申込/8月3日(水)から電話
備考/動きやすい服装でご参加
ください。

おひさまサンサン広場

細工谷1-1-5
☎070-5147-2200
(10時～15時)

わらべうた
ベビーマッサージ

わらべうたに合わせて、ベ
ビーマッサージをします。
オイルは使用せず、服の上か
らのベビーマッサージとなりま
す。

日時/8月18日(休)

10時30分～11時30分

対象/生後2ヶ月頃～1歳半頃

※予防接種後48時間経過
して(2週間)

費用/無料

定員/15組(申込先着順)

申込/電話

持ち物/バスタオル

天王寺区
子ども子育てプラザ

味原町9-14
☎6763-3525

親子であそび
音楽リトミック

音楽にあわせてからだを楽し
く動かそう!!

日時/8月31日(水) 10時～11時

※途中入室はできません

場所/軽運動室(4階)

対象/1歳以上の幼児と保護者

費用/無料

定員/30組(当日先着順)

備考/動きやすい服装でお越し
ください。

備考/当日、お子さんの体調が
すぐれない場合は参加を
見合わせてください。

子育て支援室「こらも」(20)

夏はオムツ卒業の季節

「オムツを卒業させたいんだけど、どう始めたらいいのかわからない...」もうそろそろオムツをパンツに替えたほうがいいですよ」という話を聞くことがあります。そんな親子に夏は絶対のチャンス!! 汗をかくのでおしっこ回数も少なく、服も薄手で脱がせたり着せたりも簡単です。洗濯しても乾きやすいですよ!



お子さんの機嫌がよく、気持ちがあつたりとしている時にパンツに替えてみましょう。床を汚した時いつでも拭けるように掃除用のぞうきんを用意しておくとお世話が楽になりますよ!

保健福祉課(子育て支援室)
☎6774-9894

広報紙子ども写真掲載企画

てんのうじキッズ

随時募集中

はるかちゃん 生花って楽しい~!

けいごちゃん 歯みがき、1人で上手でしょ?!

いぶきちゃん チャームポイントはえくぼ!!

てんのうじキッズ 随時募集

笑顔や泣き顔など表情豊かな写真、偶然撮れた決定的瞬間などの写真を区広報紙に掲載しませんか?たくさんのご応募をお待ちしています。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

☎事業戦略室(広聴広報) ☎6774-9683

地域ふれあい子育て教室・母親教室・離乳食講習会 無料

これからお母さんになる方が、お友達をつくりながら、安心して出産、育児にのぞめるように、子育て教室などを開催しています。

①地域ふれあい子育て教室「ぷちもてん」 定員/15組(申込先着順)

日時	場所	内容	対象
9月14日(休) 10:30~11:30	天王寺区子ども子育てプラザ	養育者同士の交流、育児相談など	月齢1~3ヶ月の乳児と保護者

②母親教室 時間/13:30~15:30 定員/各20名(申込先着順)

実施日	場所	内容	参加の目安
マタニティ教室① 9月2日(金)	区役所401会議室	ママ友をつくらう!先輩ママと交流会	出産予定日が平成29年1月の妊婦
マタニティ教室② 9月9日(金)	区役所401会議室	これでいい!ママの栄養、ママと赤ちゃんの歯の健康、妊婦歯科健診	
マタニティ教室③ 9月16日(金)	区役所3階講堂	お産と母乳について、妊婦体操、沐浴方法の説明	

③離乳食講習会 予約不要

日時	場所	内容	対象
9月2日(金) 10:00~11:00	保健福祉センター分館	離乳食の進め方、調理実習	月齢5~7ヶ月の乳児と保護者

☎①・②保健福祉課(地域保健活動) ☎6774-9968 ③保健福祉課(健康推進) ☎6774-9882

こども保育園のレシピ 豆腐のチャンプルー

1人分の栄養量
エネルギー:110kcal
食塩相当量:1.0g

材料(幼児4人分)
木綿豆腐.....120g
豚肉.....80g
にんじん.....中1/2本
もやし.....1/2袋
玉ねぎ.....中1/2個
水揚げたけのこ.....30g
ピーマン.....小1個
サラダ油.....小さじ1
しょうゆ.....小さじ2
三温糖.....大さじ1
塩.....少々
水溶性片栗粉.....適量
ごま油.....小さじ1

作り方
①豚肉は1口大に切る。
②豆腐は水切りし、2~3cm角に切る。
③Aは食べやすい大きさに切る。
④フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を入れて色が変わるまで炒める。
⑤にんじん、玉ねぎ、たけのこ、もやし、ピーマン、豆腐の順に加える。
⑥全体に油がなじんだらBを加える。
⑦水溶性片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を回し入れる。

保育園より...水溶性片栗粉の代わりに、溶き卵を入れても美味しいです!

園庭開放情報(8月実施分)

開催時間や予約方法など、詳しくは各所(園)にお問い合わせください。
対象/未就園児と保護者

施設名	電話	利用時間	実施日
四天王寺夕陽丘保育園	6772-4497	10:00~11:30 ※2日(火)・30日(火)は11:15まで	2日(火)園庭・プールあそび 16日(火)園庭あそび 30日(火)園庭・絵の具あそび
キッズコート天王寺	6776-1312	10:00~11:00	17日(水)
天王寺駅前おおぞら保育園	6772-7021	10:00~11:00	★19日(金)
天王寺和み保育園	6775-7531	10:00~10:30	★30日(火)「なごみのじかん」

※★印は事前予約要 ※開催日や内容は変更になる場合があります。
※施設によっては、初回保険料が掛かる場合があります。
☎保健福祉課(子育て支援室) ☎6774-9894

広告募集中

詳しくは、天王寺区ホームページをご覧ください。
<http://www.city.osaka.lg.jp/tennoji/>

子育て支援サークル(8月実施分)

対象/マタニティママから未就学児と保護者 目的/情報交換と仲間作り

地域	日時・場所
天王寺	8月はお休みです。
大江	
聖和	
五條	2日(火) 10:00~11:30 桃陽会館
桃丘	
生魂	8月はお休みです。
桃陽	
味原	8月はお休みです。
真田山	

☎区民生委員児童委員協議会事務局 ☎6774-9943