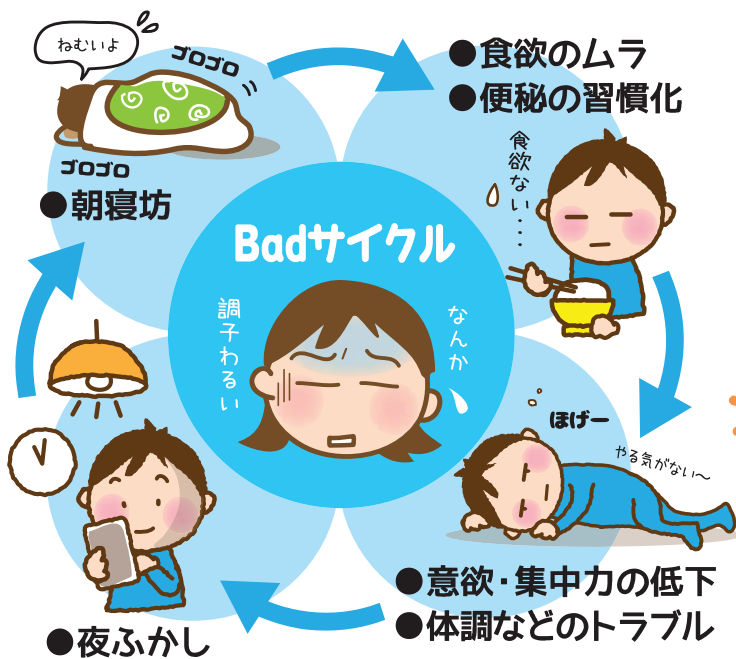


西淀川区はクジラの形をしているよ

●発行/NPO法人 にしよど にこネット ●協力/西淀川区子ども・子育て支援連絡会

# ととのえよう 子どもの体調 家族の健康

運動不足、睡眠不足、食事の偏り…どこか思いあたるフシ、ありませんか？ 実は悩みが多い子どもの「便秘」は、そんな「生活リズムの乱れ」からくることが多いのです。生活習慣をととのえるちょっとしたコツで、大人も子どもも「Goodサイクル」生活を始めてみませんか。



## Good サイクルにするちょっとしたコツ

- ☐ 朝の光を浴びよう！ 太陽光で体内時計がリセットされるよ！
  - ☐ 3食しっかり食べよう！
  - ☐ お風呂はシャワーだけでなく湯船につかってみよう。
  - ☐ 「おはようモード」「おやすみモード」の切り替えをしよう。
- 「おはようモード」…洗顔・歯磨き・着替え・あいさつ・カーテンを開けるなど。  
「おやすみモード」…お風呂・部屋を暗くする・歯磨き・パジャマを着るなど。

「便秘」を軽くみないで不安な時は病院で相談してみよう！

に～よんステーション（区役所1階）では毎月1回 小児科医の交流相談日があります。詳しくは問い合わせさせてみてね。

本紙4面には「便秘解消メニュー」レシピもあるから参考にしてみよう！



# 西淀川区の子育てイベントカレンダー 今日はどこいく～

「参加してみたい」「内容を詳しく知りたい」という方は、各機関まで直接お問い合わせください。



## 7 保育所・幼稚園・認定こども園

柏里保育所	☎ 06-6471-0440
レイモンド西淀保育園	☎ 06-6471-1742
姫島保育所	☎ 06-6471-0859
キッズコート大和田保育園	☎ 06-6473-5421
佃保育所	☎ 06-6473-9507
姫里保育所	☎ 06-6474-7845
野里保育園	☎ 06-6472-9261
香養保育園	☎ 06-6473-2890
聖花保育園	☎ 06-6471-6224
よどっこ保育園	☎ 06-6474-6698
みどり保育園	☎ 06-4808-3939
青空保育園	☎ 06-6472-7008
レイモンドみてしま保育園	☎ 06-6195-1316
みさき佃保育園	☎ 06-6477-3630
トレッサキッズみさと保育園	☎ 06-6829-6266
ソフィア歌島保育園	☎ 06-4862-5897
プラト保育園大阪歌島	☎ 06-6476-0190
たからのざと保育園	☎ 06-6473-2200
ベビーランドさくら園	☎ 06-6477-1390
さらさらかほざと保育園	☎ 06-6195-2173
さらさらざと保育園	☎ 06-7709-1012
たから保育園にしよどルーム	☎ 06-6770-9050
ぬくもりのちゅ保育園 ちゅね園	☎ 06-4805-8814
くしろ保育園 姫島園	☎ 06-6147-3881
姫島サンプレンズ保育園	☎ 06-6478-5547
姫島幼稚園	☎ 06-6471-1010
野里幼稚園	☎ 06-6471-1360
大和田幼稚園	☎ 06-6471-4203
佃幼稚園	☎ 06-6471-3579
光の園幼稚園	☎ 06-6471-4248
光の園たんぽぽ保育園	☎ 06-6195-7466
御幣島幼稚園	☎ 06-6471-0173
たからこども園	☎ 06-6475-2200

## 1 西淀川区 子育て支援室

西淀川区御幣島1-2-10 ☎ 06-6478-9950  
(西淀川区役所2階21番窓口)  
0歳～18歳未満の子育てに関する様々な相談の窓口です。

## 2 大阪市立 西淀川図書館

西淀川区御幣島1-2-10 ☎ 06-6474-7900  
https://www.oml.city.osaka.lg.jp  
・えほんのじかん(3歳～)  
・パタポンおはなし会(5歳～/小学生)  
・絵本げきじょう(小学生～)  
・ふわふわクラブ(0歳～)  
・もこもこクラブ(1歳半～)  
・工作教室、子ども会、子ども読書の日記念行事など  
●赤ちゃんも図書館カードが作れます  
●ひとり15名まで、15日間借りられます

## 3 西淀川区 子ども・子育てプラザ

西淀川区姫里2-13-22 ☎ 06-6474-7245  
https://www.osaka-kosodate.net/plaza/nishiyododogawa/  
●区内子育て情報の提供  
●子育て支援講座や親子イベントの開催  
●児童の遊び場や体験活動、行事の開催  
●世代間交流や地域との交流事業など  
●乳幼児親子が遊べる「つどいの広場」

## 4 ファミリー・サポート・センター西淀川

西淀川区姫里2-13-22 ☎ 06-6474-7280  
急な保育ニーズに対応するために、子育ての援助を受ける会員(依頼会員)と、援助を提供する会員(提供会員)が、相互援助活動をするシステムです。依頼会員は保育所・幼稚園への送迎や突発的な用事が発生したときなどに一時的なサポートを受けることができます。【有料】

## 5 西淀川 子育て支援センター

西淀川区佃2-2-51 ☎ 06-6473-9596  
●あそびのひろば ●あかちゃんひろば  
●親子教室 ●講座(食育など)  
●子育て相談 ●子育て情報提供  
詳しくは、当センターにお問い合わせください。

## 6 つどいの広場 柏里

西淀川区柏里3-17-1-101 ☎ 06-6471-0680  
●親子相談 ●あそびのひろば  
●親子ひろば ●あかちゃんひろば  
●親子教室 ●子育て情報提供  
詳しくは、つどいの広場柏里にお問い合わせください。



## 9月

この番号はイベントを開催する各機関の番号です。  
例えば、こねは ⑥ の つどいの広場 柏里 の イベントだよ!

1 木	⑥0歳ひろば ⑧御幣島・竹島まみいくらぶ ⑨ひよこクラブ ⑩0さいRoom(おおわだ)
2 金	②ふわふわクラブ★ ③/パタポンによるストーリーテリング(語り聞かせ)★ ⑨のびのびひろば(ふくふく)★
3 土	③ミニつどいの広場(竹島)★
4 日	⑨にしよど冒険あそび場～夏の巻～(出来島会館)★ ⑩人形劇団ココロ「チャハ丸とへへ丸」(ドーンセンター/天満橋)★
5 月	⑤0歳ひろば ⑥0歳ひろば ⑦御幣島幼稚園地域交流
6 火	⑤0・1歳ひろば
7 水	②えほんのじかん ⑥保育園・幼稚園の入所の相談★ ⑦たからこども園地域交流 ⑨ちよこっとABC(かわきた)★
8 木	③ミニつどいの広場(川北)★ ⑥0歳ひろば ⑥看護師来館 ⑦聖花保育園地域交流
9 金	⑤2歳親子教室(楽しく食事をしよう)★ ⑨お誕生日会(おおわだ)★ ⑨TABUNKA(に～よん)★
10 土	③ミニつどいの広場(出来島)★
11 日	
12 月	⑤0歳ひろば ⑥0歳ひろば
13 火	①1歳6ヶ月児健診 ③ベビーマッサージ&親子ヨガ★ ⑤0・1歳ひろば ⑥絵本読み聞かせ ⑦みさき佃保育園地域交流 ⑨お誕生日会(かわきた)★
14 水	③乳幼児の栄養相談会★ ⑥2歳以上ひろば ⑦レイモンド西淀保育園地域交流
15 木	⑥0歳ひろば ⑧野里まみいくらぶ ⑧キッズひまわり ⑧ぼんぼこ出来島 ⑩0さいRoom(おおわだ) ⑩保育士さんと遊ぼう!(に～よん)★
16 金	⑤2歳親子教室(親子あそび)★ ⑨のびのびひろば(ふくふく)★ ⑩0さいRoom(かわきた) ⑩小児科医による「ケガとやけどのお話」(に～よん)★
17 土	②パタポンおはなし会★ ③ミニうんどうかい★ ⑦レイモンドみてしま保育園地域交流 ⑦御幣島幼稚園地域交流 ⑩ファミリーキャンプ in NOA★
18 日	⑩ファミリーキャンプ in NOA★
19 月	
20 火	①3歳児健診 ⑤0・1歳ひろば
21 水	①離乳食講習会 ⑥2歳以上ひろば ⑦たからのざと保育園地域交流
22 木	②もこもこクラブ★ ⑥0歳ひろば ⑧ピヨピヨクラブ ⑨ちよこっとヨガ(かわきた)★
23 金	
24 土	③ミニつどいの広場(竹島)★
25 日	③リユースフェア★
26 月	⑤0歳ひろば ⑤絵本の会 ⑥0歳ひろば ⑧柏里まみいくらぶ ⑨ちよこっとABC(おおわだ)★
27 火	①3ヶ月児健診 ⑤0・1歳ひろば ⑦光の園たんぽぽ保育園地域交流 ⑧ベビータッチケア(かわきた)★ ⑨0歳児デー(に～よん)★
28 水	⑥2歳以上ひろば ⑨ポールプールの日(かわきた)★ ⑨絵本の日(に～よん)
29 木	③お誕生日かい★ ⑥0歳ひろば
30 金	③ミニつどいの広場(川北)★ ⑨ストレッチヨガ(おおわだ)★ ⑨子ども服のリユース(に～よん)
31 土	

★印は要予約。必ず番号の各機関に事前申し込みをしてください。

## 10月

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、掲載されているイベント等が予告なく変更・中止になる場合があります。詳しくは主催団体等へお問い合わせください。

1 土	③つどいの広場(竹島)★
2 日	
3 月	⑤0歳ひろば ⑥0歳ひろば
4 火	⑤0・1歳ひろば
5 水	②えほんのじかん ⑥2歳以上ひろば ⑦たからのざと園地域交流 ⑨ちよこっとABC(かわきた)★
6 木	⑥0歳ひろば ⑧御幣島・竹島まみいくらぶ ⑧ひよこクラブ ⑩0さいRoom(おおわだ)
7 金	②ふわふわクラブ★ ③妊婦さん交流会★ ⑥食育講座(おやつ)★ ⑨のびのびひろば(ふくふく)★
8 土	②絵本げきじょう★ ③ハロウィンパーティー★ ⑦レイモンド西淀地域交流
9 日	
10 月	
11 火	①1歳6ヶ月児健診 ③ベビーマッサージ&親子ヨガ★ ⑤0・1歳ひろば ⑥絵本読み聞かせ ⑦みさき佃保育園地域交流 ⑦姫島保育所地域交流 ⑦キッズコート大和田保育園地域交流 ⑨お誕生日会(かわきた)★
12 水	⑥2歳以上ひろば ⑦佃保育園地域交流 ⑦香養保育園地域交流 ⑦たからのざと保育園地域交流 ⑨ちよこっとおしゃべり会(かわきた) ⑨第13回しゃべり場カフェ(西淀川区民会館「エルモ西淀川」)★
13 木	③ミニつどいの広場(川北)★ ⑥0歳ひろば ⑥ベビーマッサージ★ ⑦聖花保育園地域交流
14 金	⑨お誕生日会(おおわだ)★ ⑩小児科医の交流相談日(に～よん)
15 土	②パタポンおはなし会★ ③ミニつどいの広場(出来島)★ ③保育ボランティアセミナー★ ④普通救急救命講習★ ⑦レイモンドみてしま保育園地域交流
16 日	
17 月	⑤0歳ひろば ⑤絵本の会 ⑥0歳ひろば ⑥保健師来館 ⑦御幣島幼稚園地域交流
18 火	①3歳児健診 ⑤0・1歳ひろば ⑤制作講座(手作りおもちゃであそぼう)★ ⑦野里保育園地域交流
19 水	①離乳食講習会 ⑥2歳以上ひろば ⑦柏里保育所地域交流
20 木	⑥0歳ひろば ⑦よどっこ保育園地域交流 ⑧野里まみいくらぶ ⑧キッズひまわり ⑧ぼんぼこ出来島 ⑩0さいRoom(おおわだ)
21 金	③絵本の読み聞かせ★ ⑨のびのびひろば(ふくふく)★ ⑩0さいRoom(かわきた) ⑩みんなで歌おうの日(に～よん)
22 土	②えほんのじかん★ ③ミニつどいの広場(竹島)★ ⑧親子ワイワイ広場
23 日	
24 月	⑤0歳ひろば ⑥0歳ひろば ⑧柏里まみいくらぶ
25 火	①3ヶ月児健診 ⑤0・1歳ひろば ⑦光の園たんぽぽ保育園地域交流 ⑨ハロウィンを楽しもう(かわきた)★
26 水	⑤0歳親子教室(冬の健康)★ ⑥2歳以上ひろば ⑨ポールプールの日(かわきた)★
27 木	②もこもこクラブ★ ③お誕生日かい★ ⑥0歳ひろば ⑦みどり保育園地域交流 ⑦聖花保育園地域交流 ⑧ピヨピヨクラブ ⑨ちよこっとヨガ(かわきた)★ ⑨ハロウィンを楽しもう!(に～よん)★
28 金	③ミニつどいの広場(川北)★ ⑨ハロウィンフォトスタジオ(おおわだ)★ ⑨子ども服のリユース(に～よん)
29 土	⑦御幣島幼稚園地域交流
30 日	③リユースフェア★
31 月	⑤0歳ひろば ⑥0歳ひろば ⑨ちよこっとABC(おおわだ)★

このマークが付いている「ブックスタート」とは、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ヶ月健診の対象となる親子に絵本をお渡しし、絵本についてのお話や読み聞かせをしています。※時間など詳しくは、各機関にお問い合わせください。(要予約)

## 8 西淀川区子育てサロン

西淀川区防犯総合福祉グループ ☎ 06-6478-9969  
西淀川区民生委員児童委員協議会事務局 ☎ 06-6478-9969  
※新型コロナウイルス感染症の予防により、開催される子育てサロンが変更される場合があります。ご了承ください。

野里まみいくらぶ	第4月曜	柏里会館
野里まみいくらぶ	第3月曜	野里福祉会館
御幣島まみいくらぶ	第2月曜	歌島コミュニティ会館
御幣島・竹島まみいくらぶ	第1木曜	御幣島6丁目自治会第1集会所
たんぽぽ	第2水曜	千舟会館
キッズひまわり	第3木曜	佃会館
おむたおむたのや	第3土曜	大和田会館
親子ワイワイ広場	第4土曜	姫里小学校内
姫島子育てサロン	第1木曜	姫島福祉会館
どきどきクラブ	第4木曜	福町会館
ひよこクラブ	第1木曜	川北コミュニティ会館
ぼんぼこ出来島	第3木曜	出来島コミュニティ会館
竹島ひよこクラブ	第3月曜	竹島会館
※竹島ひよこクラブは地域在住の乳幼児と保護者、祖父母の顔の方向		

## 9 NPO法人 にしよどにこネット

ブログ <https://ameblo.jp/nishiyodo-nikonet/>  
メール [nikori-room@swan.ocn.ne.jp](mailto:nikori-room@swan.ocn.ne.jp)  
・にっこりRoom おおわだ ☎ 06-6195-1303  
(大和田6-8-29)  
・にっこりRoom かわきた ☎ 06-6195-8503  
(中島1-12-15 中島第3住宅集会所)  
・に～よんステーション ☎ 06-6473-2422  
(西淀川区役所1F) 詳しくはブログ、HPを見てね!

## 10 にしよど おやこ劇場

☎/SMS 080-6157-9301(岩本)  
facebook/にしよどおやこ劇場 検索  
Instagram/nishiyodooyako 検索

「みる」「つくる」「つうぐ」ことを大切にし、幼児、小・中・高校生、青年、大人がつながり、心豊かに成長できる活動をしています。【会員制】

## 11 西淀川子どもネット

【お問合せ先】西淀川子どもセンター ☎06-6475-1372 ☎080-1502-1892  
区内の各地で活躍している「子ども支援団体」が、子どもをいっしょに見守るために発足。子どもたちの無事と安心を、いっしょに見守るつなかりに努力しています。ぜひ、子ども食堂や学習支援イベントなどで、子どもたちといっしょに出会いたいです!

# おとなも子どもも いっしょにごはん!



[レシピ紹介]  
栄養士さん

## 食物繊維の多い食品を使った便秘予防レシピ ～バナナとさつまいものおやつ～



離乳食  
後期  
からOK!

### 材 料 (4人分程度)

- さつまいも 70g
- バナナ 50g (1/2本)
- バター 5g (小さじ1)



便秘の原因はさまざまです。  
食物繊維が不足している、  
水分が少ないなど・・・

今回は食物繊維の多い食品を使った  
簡単おやつを紹介します!!

### 作り方

- ①さつまいもは皮を除き、火が通りやすいように小さく切り、水にさらしておく。
- ②さつまいもを鍋で柔らかくなるまで茹で、マッシャーで潰し、粗熱を取っておく。
- ③さつまいもにバナナを入れよく混ぜ、焼きたい形に整える。  
(水分が多いと焼きにくいバナナは形が残っていても大丈夫です)
- ④フライパンにバターをひき、両面に軽く焼き色を付けて、完成。

#### 離乳食取り分けレシピ

離乳食中期までは、さつまいもとバナナを加熱して、牛乳で伸ばしペースト状にしてそのまま食べてもOK!

#### 豆知識

#### 食物繊維と便秘のお話

食物繊維には水に溶けやすいもの(水溶性食物繊維)と、水に溶けにくいもの(不溶性食物繊維)があります。さつまいもに多く含まれる水に溶けにくい食物繊維は、便のかさを増やしてくれますが、便が詰まっているときなど、摂りすぎると逆効果になってしまうこともあります。水分補給を行いながら、偏った摂り方にならないように注意しましょう!

↑ ※切り取ってレシピカードとして利用してね!

### インフォメーション

#### ファミリー・サポート・センター西淀川

#### ささえあおうよ地域の子育て

ファミリー・サポート・センターの活動とは「子育てを援助してほしい人」と「子育てを援助したい人」が会員になり、地域でささえながら子育てをする相互援助活動です。関心のある方はお気軽にお問い合わせください。

#### 会員の種類

※提供会員登録は事前に24時間の講習を受けていただきます。

#### ● 依頼会員

生後3か月～概ね10歳未満の子どもの預かりや施設への送迎をお願いしたい区内在住の方

#### ● 提供会員

自宅で子どもを預かることができる区内在住の方

#### ● 両方会員

依頼会員、提供会員の活動内容を両方できる区内在住の方



西淀川区姫里2-13-22 (西淀川区子ども・子育てプラザ内) TEL.06-6474-7280

西淀川区役所の各種情報は、区のLINE、ツイッターなどで発信されています。



LINE



ツイッター

区のイベントや防災情報など随時更新中。ぜひフォロー＆チェックしてみてください。

詳しくは 西淀川区役所 政策共創課 5階52番窓口 ☎06-6478-9683 まで

# 絵本 だいすき!

[絵本紹介]  
ぼけっと  
(絵本の会 西淀川)

カラフルな絵と  
ちょっとしたしかけが  
楽しい絵本です。  
素敵なエンディングに  
思わずほっこり。



## バナナン ナン

市川 宣子 / 作  
和歌山 静子 / 絵  
(ひさかたチャイルド)

たかいたかい木のうえに バナナがふさふさ。「バナナたべたい バナナン ナン」ごりちゃんも ぞうくんも きりんくんも バナナにとどかない。でも さるくんは するするとのぼって行って バナナを みんなもっていっちゃった。さるくんもっていったバナナがたべたくて たべたくて みんなは いそいでさきまわり。「ひとふさ こっそり バナナン ナン」でも ぜんぜんてに はいりません。「バナナン ナン たべたかったのになあ」と しょんぼりさるくんのおうちへ。さるくんはバナナケーキをやいてまててくれました。みんなでバナナケーキをたべて おいしいおいしいバナナン ナン。(絵本のしかけも見てね♪)

西淀川図書館 ●ふわふわクラブ 毎月第1金曜日 10:30～10:50  
9月2日(金) 10月7日(金)  
●もこもこクラブ 毎月第4木曜日 11:00～11:20  
9月27日(木) 10月22日(木)

・前日までの事前申込制  
・お申込みは図書館まで  
・参加無料  
・定員/各回5組(先着順)

※新型コロナウイルス感染拡大に伴い、催し中止になる場合があります。

この絵本は西淀川図書館にて貸し出しを行っております。ご利用ください。

### 子育て コラム

#### 心が折れる寸前で、娘の笑顔に救われた日々



by. キャパ超えパパちゃん

#### あなどるなかれ! 「便秘」でまさかの病院行きに!

9月に入り秋が近づいてきましたが、まだまだ残暑で暑い日も続きますね。暑い中でも、僕の娘は公園でいつまでもアリさんを見ている。子どもの好奇心というのはすごいですね。パパはいつまでも日陰にいます。ただ、忘れていけないのは体調管理です。暑い中、意外と気を付けたいのが「便秘」です。うちの娘は1歳の時に「便秘」でまさかの「大きな病院行き」になりました。まず、なぜ暑いと便秘になるのか。病院の先生によると「汗がたくさん出て水分が不足し、うんちが固くなりやすい」からとのこと。娘はとても活発で、汗もかきやすいほうでした。結果、便秘になり、頑張って固いうんちを出した際に、おしりが切れて出血。内科で診てもらおうと、念のため大きな病院を紹介するとのこと。僕も妻もまさかこんな大事になるとは思っておらず、困惑しました。結果的には大して処置の必要はなく、うんちを柔らかくする「酸化マグネシウム」を服用し、経過観察で済みました。夏場に子どものうんちが固いかも…という時には、お水を飲むことはもちろん、場合によっては早めに小児科等に相談されると良いかもしれませんね。



### 西淀川区 子育てまるごと情報 Coo [クー]

西淀川区 子育てまるごと情報 Coo [クー] は、西淀川区役所HPからもご覧いただけます。(バックナンバーもご覧いただけます)

ご意見・ご感想など、ぜひ皆様の声を寄せてください。

[メールアドレス] ni-yon@oregano.ocn.ne.jp

※本誌の記事、写真、イラストなどの無断転載、再発行等を禁じます。

