



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



パパの気持ち・ぼくたちの育児



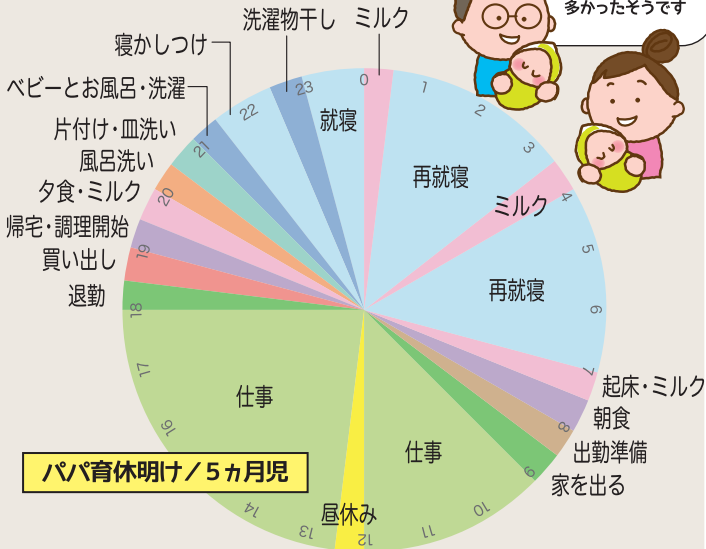
赤ちゃんが生まれ、急にパパとママになるぼくたち。毎日子育てに向き合う中で、悩み試行錯誤しながら一緒に家族になっていく…。それぞれの家庭の事情により様々なカタチはあると思いますが、今回は育児を活用し、家事や育児を積極的に分担しているご家庭の、一日のスケジュールにフォーカスしてみました。

双子ちゃんパパ

0さんの1日



一人を0さんが、もう一人をママがお世話することが多かったそうです



パパ育児明け/5ヵ月児

●0さんが心がけていたこと

・妊娠期になるべく家事を行うようにした。

ママの体調がすぐれないことが多かった



育児は24時間。ママもお風呂ぐらいはひとりの時間をもてるように…

・産後、沐浴は基本的にパパが行っていた。



●振り返ってみて

・離乳食は食べたらOKという感じで、あまり栄養バランスなどを考える余裕はなかった。



・子どもが夜泣きをしても一度寝るとなかなか起きられず、起きてても意識はもうろうとしていた。



・寝かしつけや沐浴など、パパでは泣いてしまうが、ママに任せると泣きやむ…といったようなことがよくあり落ち込んだ



はじめて育児とりました!

Hさんの1日



●Hさんが心がけていたこと

パパ・ママ育児中/3ヵ月児

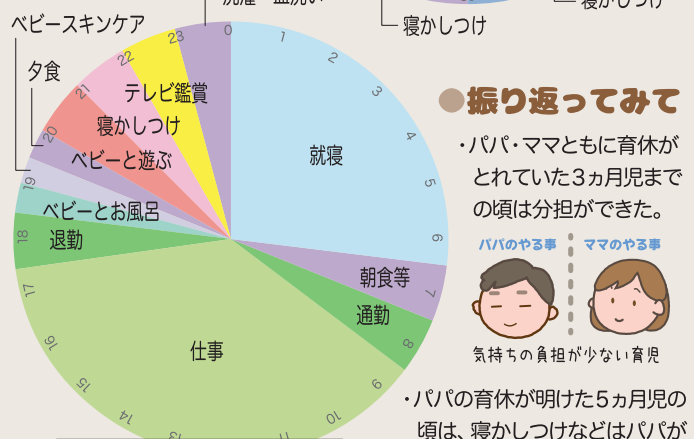
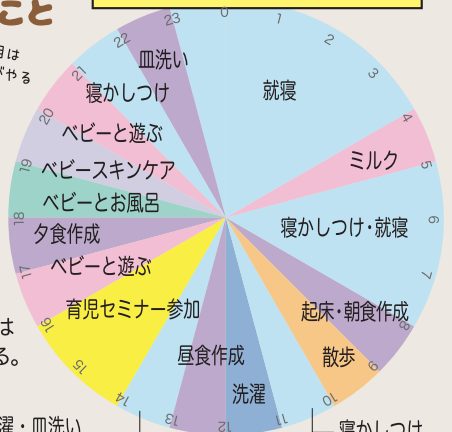
・夜のミルクは起きてパパがあげていた。

この役目はボクがやる



今のうちにゆっくりしておこう

・赤ちゃんが寝ている時はなるべくリラックスする。



パパ育児明け/5ヵ月児

●振り返ってみて

・パパ・ママともに育児がとれていた3ヵ月児までの頃は分担ができた。



パパのやる事 ママのやる事
気持ちの負担が少ない育児

・パパの育児が明けた5ヵ月児の頃は、寝かしつけなどはパパが行くと泣くので、主に家事を担当するようにした。

・子どもが就寝後に料理の作り置きなどができたら…と思うがなかなかできなかった。



・産後のママの体調はデリケートなので、気持ちの余裕をもって接したいと思った。



産後ママの体調はデリケートなのだ

育児には見本やロールモデルはなく、各家庭それぞれのスタイルがあるもの。仕事の都合でなかなか時間がとれない、育児なんてまだまだ…という家庭も多いかもしれませんが、少しずつ協力し合って家族になっていく「ぼくたちの育児」は、これからがスタートです。地域の子育て施設や講座などへも、ぜひパパも参加してみてください。

※こんな「ファミリーの日」のイベントもあるよ!

パパもママも!じいじもばあばも!

10/11(水)「電車でGO!GO!」

1歳以上のお子さん対象

10:00~11:30 西淀川区役所1階 にんよんステーション
みんなの力を発揮して線路をつなげて電車を走らせよう!



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は、こどもと保護者が参加できるイベントです。詳しくは 園・保育所にお問い合わせください。

1 西淀川区 子育て支援室

区役所 2F
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 西淀川 こうのとりの図書館

区役所 B1
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～)
・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、こども会、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点まで、15日間借りられます

こども向けの催しがたくさん!

3 西淀川区 子ども・子育てプラザ

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預かりを頼むことができます。[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
●子育て相談 ●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。



各機関の詳しい情報はこちらから!

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、これは ②の 西淀川こうのとりの図書館のイベントだよ!

1 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★ ⑨のびのびひろば(ふくふく)★
2 土	
3 日	⑩ファミリー向け舞台「KOYO マイムライブ! 大道芸バージョン」パントマイムユニット TORIO(淀川区民センター)★
4 月	⑤0歳ひろば ⑥0歳ひろば ⑦御幣島幼稚園
5 火	③ベビーマッサージ&親子ヨガ★ ⑤0・1歳ひろば
6 水	⑤2歳親子教室(栄養士)★ ⑥2歳以上ひろば ⑦たからこども園 ⑦大和田幼稚園 ⑨ちょこっとABC(かわきた)★
7 木	⑥0歳ひろば ⑥看護師来館 ⑦トレジャーキッズひめさと保育園 ⑦野里幼稚園 ⑧姫島子育てサロン ⑧御幣島・竹島まみいくらぶ ⑧川北ひよこクラブ ⑨0さいRoom(おおわだ)
8 金	⑦姫島幼稚園 ⑨お誕生日会(おおわだ)★ ⑨TABUNKA(に～よん)★
9 土	③ミニつどいの広場(出来島)★
10 日	
11 月	⑤0歳ひろば ⑥0歳ひろば ⑥保育園入園の話し★ ⑧歌島まみいくらぶ
12 火	①1歳6か月児健診 ⑤0・1歳ひろば ⑥絵本読み聞かせ ⑦みさき佃保育園 ⑨お誕生日会(かわきた)★
13 水	⑤2歳親子教室(あそび)★ ⑥2歳以上ひろば ⑦香養保育園 ⑦レイモンド西淀保育園 ⑦たからのざと保育園 ⑧たんぼぼ
14 木	③ミニつどいの広場(川北)★ ⑥0歳ひろば ⑦聖花保育園 ⑦野里幼稚園 ⑨絵本とふれあおう(かわきた)
15 金	⑨のびのびひろば(ふくふく)★ ⑨0さいRoom(かわきた)
16 土	②パタポンおはなし会 ⑦レイモンドみてじま保育園 ⑩ファミリーキャンプ in 寝屋川市野外活動センター★
17 日	③リユースフェア★ ⑩ファミリーキャンプ in 寝屋川市野外活動センター★
18 月	
19 火	⑬3歳児健診 ⑤0・1歳ひろば ⑦野里保育園
20 水	①離乳食講習会 ⑥2歳以上ひろば
21 木	⑥0歳ひろば ⑦野里幼稚園 ⑦よどっこ保育園 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 ⑨0さいRoom(おおわだ) ⑨ミニあそび場(大野せせらぎの里)
22 金	⑨アロマdeハンドクリーム作り(おおわだ)★ ⑨ケガとやけどのお話(に～よん)★
23 土	
24 日	
25 月	⑤えほんの会 ⑤0歳ひろば ⑥0歳ひろば ⑧柏里まみいくらぶ ⑨ちょこっとABC(おおわだ)★
26 火	①3か月児健診 ③乳幼児栄養相談★ ⑤0・1歳ひろば ⑦かしわざとさくら園 ⑦光の園たんぼぼ保育園 ⑨保育士さんとあそぼう(かわきた)★ ⑨0歳デー(に～よん)
27 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)
28 木	②もこもこクラブ ③お誕生日かい★ ⑥0歳ひろば ⑦聖花保育園 ⑧ピヨピヨクラブ ⑨ちょこっとヨガ(かわきた)★
29 金	⑨子ども服のリユース(に～よん)
30 土	②えほんのじかん ③ミニうんどうかい ⑦御幣島幼稚園

9 (おおた)
3 (フラサ)
3 (出来島)

5
3 (川北)
9 (かわた)

6

10月

1 日	
2 月	⑤0歳ひろば ⑥0歳ひろば
3 火	⑤0・1歳ひろば
4 水	⑥2歳以上ひろば ⑦たからこども園 ⑨ちょこっとABC(かわきた)★
5 木	⑥0歳ひろば ⑥保健師来館 ⑧御幣島・竹島まみいくらぶ ⑧川北ひよこクラブ ⑨0さいRoom(おおわだ)
6 金	②ふわふわクラブ ③妊婦さん交流会★ ⑨のびのびひろば(ふくふく)★
7 土	③ミニつどいの広場(竹島)★ ⑦大和田幼稚園
8 日	
9 月	⑧歌島まみいくらぶ
10 火	①1歳6か月児健診 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 ⑦キッズコート大和田保育園 ⑧子育てサロンたんぼぼ ⑨お誕生日会(かわきた)★
11 水	⑥2歳以上ひろば ⑦たからのざと保育園 ⑧たんぼぼ ⑨ちょこっとおしゃべり会(かわきた) ⑨電車でGO! GO!(に～よん)
12 木	③ミニつどいの広場(川北)★ ⑥0歳ひろば ⑨絵本とふれあおう(かわきた)
13 金	⑦姫島幼稚園 ⑨お誕生日会(おおわだ)★ ⑨第14回しゃべり場カフェ(エルモ)★
14 土	②絵本げきじょう
15 日	
16 月	⑤えほんの会 ⑤0歳ひろば ⑥0歳ひろば ⑦御幣島幼稚園 ⑦姫島保育所
17 火	⑬3歳児健診 ⑤0・1歳ひろば ⑥1歳親子教室★ ⑦姫里保育所 ⑦レイモンド西淀保育園 ⑨ハロウィンを楽しもう!(に～よん)★
18 水	①離乳食講習会 ⑥2歳以上ひろば ⑦柏里保育所 ⑦佃保育所 ⑥0歳ひろば ⑦みどり保育園 ⑦よどっこ保育園 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 ⑨0さいRoom(おおわだ)
19 木	
20 金	③絵本の読み聞かせ ⑦光の園幼稚園 ⑨のびのびひろば(ふくふく)★ ⑨0さいRoom(かわきた) ⑨みんなで歌おうの日(に～よん)
21 土	②パタポンおはなし会 ⑦レイモンドみてじま保育園 ⑧おおわだ・おおの・ひやくしま親子なかよし広場
22 日	③リユースフェア★ ⑨にしよど冒険あそび場～秋の巻～(御幣島東公園)
23 月	⑤0歳ひろば ⑥0歳ひろば ⑧柏里まみいくらぶ
24 火	①3か月児健診 ⑤0・1歳ひろば ⑥1歳親子教室★ ⑦野里幼稚園 ⑨ハロウィン気分をたのしもう(かわきた)★ ⑨お医者さんに聞いてみよう!(に～よん)
25 水	⑥2歳以上ひろば ⑨ポールプールの日(かわきた)★
26 木	②もこもこクラブ ③お誕生日かい★ ⑤おもちゃ制作★ ⑥0歳ひろば ⑦聖花保育園 ⑦光の園たんぼぼ保育園 ⑧ピヨピヨクラブ ⑨ちょこっとヨガ(かわきた)★
27 金	⑦光の園幼稚園 ⑨ハロウィンあそび(おおわだ)★ ⑨子ども服のリユース(に～よん)
28 土	②えほんのじかん ③ハロウィンイベント ⑦御幣島幼稚園 ⑧親子ワイワイ広場
29 日	
30 月	⑤0歳ひろば ⑥0歳ひろば ⑨ちょこっとABC(おおわだ)★
31 火	⑤0・1歳ひろば ⑦かしわざとさくら園 ⑦光の園たんぼぼ保育園

9 (おおた)

3 (竹島)

5
3 (川北)

9 (かわた)

6

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
レイモンドみてじま保育園	☎06-6195-1316
みさき佃保育園	☎06-6477-3630
トレジャーキッズひめさと保育園	☎06-6829-6266
ソフィア歌島保育園	☎06-4862-5897
ブライト保育園大阪歌島	☎06-6476-0190
たからのざと保育園	☎06-6473-2200
かしわざと さくら園	☎06-6472-1390
ベビーランドさくら園	☎06-6477-1390
きららかしわざと保育園	☎06-6195-2173
きららのざと保育園	☎06-7709-1012
たから保育園にしよどルーム	☎06-6770-9050
たぐりのおうち保育 ちぶね園	☎06-4862-6755
くじら保育園 姫島園	☎06-6147-3881
姫島サンフレンズ保育園	☎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
光の園たんぼぼ保育園	☎06-6195-7466
御幣島幼稚園	☎06-6471-0173
たからこども園	☎06-6475-2200

8 西淀川区子育てサロン

西淀川区役所総合福祉グループ ☎06-6478-9969
西淀川区民生委員児童委員協議会事務局

※新型コロナウイルス感染症対策により、開催される子育てサロンが限られていますのでご注意ください。

柏里まみいくらぶ	第4月曜	柏里会館
野里まみいくらぶ	第3木曜	野里福祉会館
歌島まみいくらぶ	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丁目宮住宅第1集会所
たんぼぼ	第2水曜	千舟会館
キッズひまわり	第3木曜	佃会館
おおわだ・おおの・ひやくしま親子なかよし広場	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
ピヨピヨクラブ	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	サンラフレ出来島第1集会所
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居住の幼児と保護者、祖父の孫の方対象

9 NPO法人 にしよどにこネット

ブログ https://ameblo.jp/nishiyodo-nikonet/
メール nikkori-room@swan.ocn.ne.jp
・**にっこりRoom おおわだ** (大和田6-3-29) ☎06-6195-1303
・**にっこりRoom かわきた** (中島1-12-15 中島第3住宅集会所) ☎06-6195-8503
・**に～よんステーション** (西淀川区役所1F) ☎06-6473-2422
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」「つどう」ことを大切に、幼児、小・中・高生、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 西淀川こどもネット

☎/SMS 090-5648-7182(大西)
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ぐに努力しています。ぜひ、子ども食堂や学習支援やイベントなどで、子どもたちといっしょに出会いたいです!

★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。

この番号は各機関の番号です

このマークが付いている「ブックスタート」とは、赤ちゃんや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)

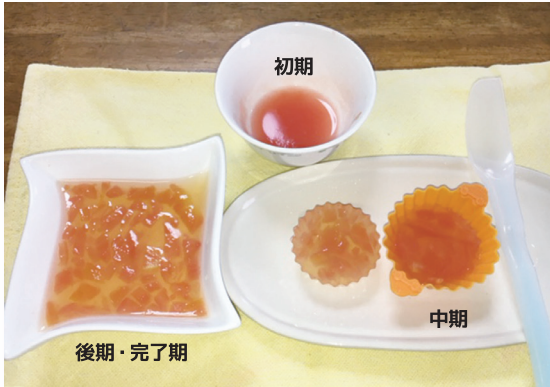
おとなも子どもも
いっしょにごはん!



人気の
バックナンバー
よりリメイク!

「トマトゼリー」

♪ 酸味がないのでトマトが苦手でも食べられそう♪



[材料]
4人分

- ・ トマト 100g
- ・ 果汁100%りんごジュース 480cc
- ・ 粉寒天 4g

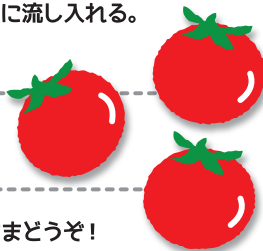
中くらいの
大きさを
約1個分

★作り方

- ① トマトを湯むきして皮と種を取りのぞき、細かく切る。
(取った種はスープやカレーに入れて活用してね♪)
- ② 鍋にりんごジュースと寒天を入れて火にかける。沸騰したら弱火にして寒天が溶けて透き通るまで混ぜる。
- ③ ②に①を入れて混ぜ、水で濡らした型に流し入れる。
- ④ 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

★取り分けメニュー

- 初期** ①を裏ごしし、加熱する。
- 中期** ①の細かく切ったトマトをそのままどうぞ!
- 後期
完了期** ④を冷蔵庫で冷やして固まったらできあがり!
大人と一緒に食べましょう♪



☆大きな器で冷やしてみんなで取り分けたり、お弁当用のカップで作ってみても楽しい☆

インフォメーション

↑ ※切り取ってレシピカードとして利用してね!

つどいの広場 柏里

概ね3歳未満の子どもと保護者が自由にあそべる広場です。

	9:00~12:00	13:00~15:00
月	○	※0歳ひろば
火	○	○
水	※2歳以上ひろば	○
木	○	※0歳ひろば
金	○	○

※は年齢制限があります。講座がある日は、ひろばはお休みになります。



詳しくは当広場におたずねください。
西淀川区柏里 3-17-1-101

☎06-6471-0680

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

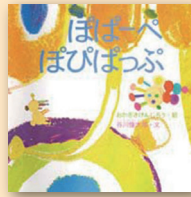
詳しくは 西淀川区役所 政策共創課 5階52番窓口 ☎06-6478-9683 まで

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。

絵本 だいすき!

【絵本紹介】
ぼけっと
(絵本の会 西淀川)

どんなストーリー?
宇宙人の会話かな?
何かなんだかわからない
でもそれが面白い!



ぼばーぺ ぼびぼっぷ

おかさきけんじろう / 絵
谷川俊太郎 / 文
(クレヨンハウス)

ぼばーぺ ぼびぼっ っうん? なになにな? ページをめくるときにカラフルな面白い不思議な絵が画面いっぱいひろがり、それとともに赤ちゃんの大好きな破裂音「ぼびぼっぺ」があたかも音を奏でるかのようになりだされます。文字の流れに沿って声に出して読んでみると、まるでラップを吹いているみたい! 子どもと一緒に何度も声に出して読みながら音を楽しんでほしい、赤ちゃんの笑顔はじける一冊です。

西淀川ここのとり図書館 ● **ふわふわクラブ** 毎月第1金曜日 10:30~10:50
9月1日(金) 10月6日(金)
● **もこもこクラブ** 毎月第4木曜日 11:00~11:20
9月28日(木) 10月26日(木)

・参加無料
・定員/各回10組
(当日先着順)

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

泣いたり!笑ったり!日々子育てで奮闘するパパ&ママの手記



子育て数珠つなぎ

最後の「あーん」 By はなよめママ

「それでは、ラストバイトのセレモニとなりませす」結婚式のウェディングケーキ入刀後、スタッフの方から声がかかった。

「バイト(bite)」とは、英語で「かじる」という意味。「ラストバイト」とは、新郎新婦の親が子どもにケーキを食べさせ、親から子への食べ納め・養い納めを意味する演出ということらしい。介添えの方に促されるままケーキの前に立ち、フォークで一口分のケーキをすくう。「あーん」と声をかけながらドレス姿の娘の口にケーキを運ぶと、その一瞬、エプロン姿の娘の口に必死で離乳食をおしこんでいた子育て時代がよみがえり、こんな日がくるなんて…と、胸がいっぱいになった。

先日結婚した25歳の娘は、「寝ない・食べない・泣きやまない」のそれはそれは手のかかる第一子だった。初めての子育てでネットもない時代、た○こクラブ・ひ○こクラブを読みあさり、一日の理想的な子育てスケジュールと我が子の毎日を比べては落ち込み、精一杯やってもうまくいかない子どもとの24時間に疲弊しきっていた。特に「食べない」ことは本当に大きな悩みで、一日三食が苦痛で仕方なかった。その頃の娘は「うどん・ヨーグルト・納豆ごはん」しか食べず、毎日毎日この繰り返し。当時、デパートの上階の子供販売場には栄養相談のコーナーがあり、私は思い切って相談してみることにした。「偏食がひどく、食べないんです」と切り出した私に、栄養士さんは娘をじっとみつめ一言「お母さん…、娘さん、こんなにまるまるしてるから大丈夫ですよ」「…」それ以上何も言えず、そそくさその場を後にした。たしかにうどんとごはんではまるまるとしていた娘。でも!でも!私はすりつぶした野菜や魚の白身やお豆腐や果物を食べてほしい…。「こうあってほしい」という自分の理想に押しつぶされそうだった。

デパートの授乳室でオムツを替え、窓から外を見ると遠くまで線路が伸びていて、それはまるで永遠に続く子育てを象徴しているかのようで「ああ、また今日も帰ったらうんかな…」と、重たいA型ベビーカーを押しながら家路についたあの日。あの日の私に言ってあげたい。大丈夫、ほんとに大丈夫だから。そのうち「もうやめとき」というくらい食べるようになるから…って。

ケーキを思いっきりほおばった娘の顔は最高に輝いていて、私は心から安堵した。しっかり噛んでごっくんと飲み込んだ娘に「全部食べてえらかったね」と声をかけ顔をなでて、このラストバイトで私の子育ては卒業となった。

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。

