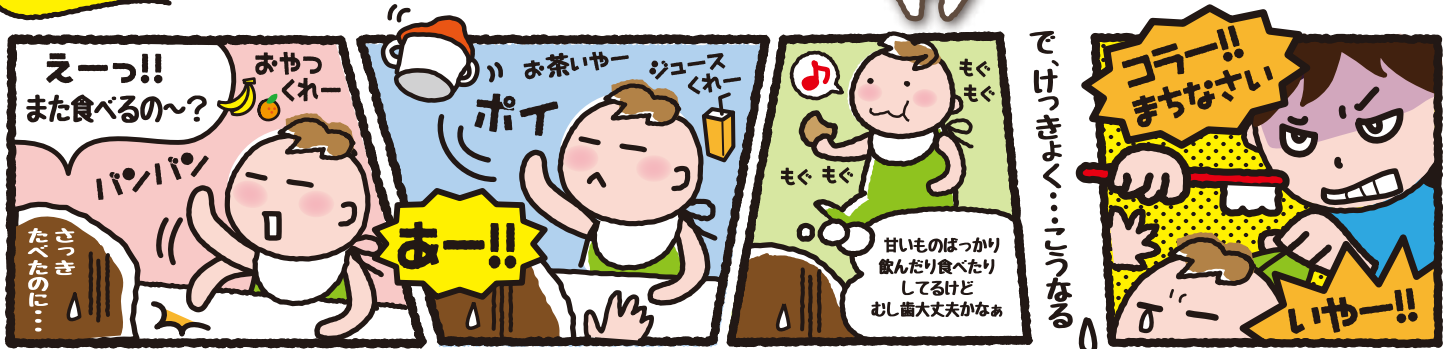


西淀川区はクジラの形をしているよ!

●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

教えて! ちょっと気になる「歯」のおはなし



ちょっと待って〜! 歯みがきも大事だけど、まずはお口に触ってスキンシップをしておこう!



固くなってきたねもうすぐ歯がはえてくるかなー

お口に触っても嫌がらないように、普段から触られることに慣れさせておきましょう



お口の中の成長もわかって一石二鳥です♥

おひざで歯みがきは最上級の親子のスキンシップです

じょうずにあーんできてるね

歯みがきの習慣を楽しい・気持ちいいものに♪



むし歯は生活習慣病。日頃の生活を見直してみよう!



だ液くんとなかよし♥

歯みがきだけじゃダメ?



もぐもぐよくかんで、だ液をしっかりと出そう!

だ液には自浄作用があり、歯がとけるのを防ぎ、虫歯予防にいろいろなはたらきをしてくれるよ!



だ液くんは働き者なのだ!



「お口ぽか〜ん」ってなってない?

お口があいていると口の中が乾燥してだ液が少なくなり、むし歯になりやすくなります



お口を閉じて鼻呼吸しようね!

「足ブラブラ」になってない?

足が床につかずブラブラさせていると、噛む力が弱くなり噛む回数も減ってむし歯になりやすくなります



床まで届かない場合、台や箱などで足置きを置いてみてね

西淀川区の子育てイベントカレンダー 今日はどこいく～



※スケジュールが変更となっている場合があります。各機関まで直接お問い合わせください。

7 保育所・保育園・幼稚園・認定こども園

1 区役所 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

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://nishiyodo-kosodate.com/
●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!

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⑤の西淀川子育て支援センターのイベントだよ!

1	水	
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	⑤0歳ひろば ⑥0歳ひろば ⑨ポールプールの日(かわきた)★
7	火	⑤0・1歳ひろば
8	水	⑥2歳以上ひろば ⑦香篋保育園 ⑦レイモンドみてじま保育園 ⑨ちよこっとABC(かわきた)★
9	木	⑥0歳ひろば ⑦聖花保育園 ⑧川北ひよこくらぶ ⑨0さいRoom(おおわだ)
10	金	⑦光の園幼稚園 ⑨お誕生日会(おおわだ)★ ⑨TABUNKA(に～よん)★
11	土	
12	日	
13	月	
14	火	①1歳6か月児健診 ⑤0・1歳ひろば ⑥絵本読みきかせ ⑦みさき佃保育園 ⑦野里保育園 ⑦御幣島幼稚園 ⑦姫島保育所 ⑨お誕生日会(かわきた)★
15	水	①離乳食講習会 ③ベビーマッサージ&親子ヨガ★ ⑥2歳以上ひろば ⑥2歳ごっこあそび★ ⑦柏里保育所 ⑦佃保育園 ⑦レイモンドみてじま保育園 ⑦大和田幼稚園 ⑦光の園幼稚園 ⑨お医者さんに聞いてみよう!(に～よん)
16	木	⑥0歳ひろば ⑥保健師来館 ⑧キッズひまわり ⑨0さいRoom(おおわだ)
17	金	⑨ぶんぶんひろば(ふくふく)★ ⑨0さいRoom(かわきた)
18	土	②パタポンおはなし会 ③ミニつどい出来島 ⑦ブライツ保育園大阪歌島 ⑦たから保育園にしよどルーム
19	日	
20	月	⑤絵本の会 ⑤0歳ひろば ⑥0歳ひろば
21	火	①3歳児健診 ⑤0・1歳ひろば ⑨ほっこりcafé(かわきた) ⑦かしわざとさくら園
22	水	③身体測定 ⑤親子教室(お医者さんが来るよ)★ ⑥2歳以上ひろば ⑦姫島幼稚園 ⑦大和田幼稚園 ⑨絵本の日(に～よん)
23	木	②もこもこクラブ ③お誕生会★ ⑥0歳ひろば ⑦野里幼稚園 ⑨ほっこりcafé(おおわだ) ⑨ちよこっとヨガ(かわきた)★ ⑨赤ちゃんの頃からできる自己肯定感の高め方(に～よん)★
24	金	③リユースフェア ⑦レイモンド西淀保育園 ⑨おやお防災ワークショップ(おおわだ)★
25	土	②えほんのじかん ③保育ボランティア養成講座★ ⑦御幣島幼稚園 ⑩親子で新春かくし芸大会(ふくふく2階)★
26	日	
27	月	⑤0歳ひろば 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)★
28	火	①3か月児健診 ⑤親子教室(制作)★ ⑤0・1歳ひろば ⑦光の園たんぽぽ保育園 ⑨アロマ de ハンドケア(かわきた)★ ⑨0オデー(に～よん)
29	水	⑥2歳以上ひろば ⑥食育おやつ★ ⑦大和田幼稚園 ⑦光の園幼稚園
30	木	③節分製作 ⑥0歳ひろば ⑨0さいRoom(おおわだ)
31	金	⑦光の園幼稚園 ⑨子ども服のリユース(に～よん)

★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。

2月

1	土	③ミニつどい竹島
2	日	
3	月	⑤0歳ひろば ⑥0歳ひろば ⑨ポールプールの日(かわきた)★
4	火	⑤0・1歳ひろば ⑦野里保育園 ⑨お誕生日会(かわきた)★
5	水	⑥2歳以上ひろば ⑦大和田幼稚園 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川北ひよこクラブ ⑨0さいRoom(おおわだ)
7	金	①1歳6か月児健診 ②ふわふわクラブ ⑨ぶんぶんひろば(ふくふく)★
8	土	②絵本げきじょう ③音楽の日 ⑦たから保育園にしよどルーム
9	日	
10	月	⑤0歳ひろば ⑥0歳ひろば ⑦御幣島幼稚園 ⑦大和田幼稚園 ⑧歌島まみいくらぶ
11	火	
12	水	③ベビーマッサージ&親子ヨガ★ ⑥2歳以上ひろば ⑦レイモンドみてじま保育園 ⑧たんぽぽ ⑨保健師さんとはなそう(かわきた)★
13	木	⑥0歳ひろば ⑥看護師来館 ⑦野里幼稚園 ⑨ほっこりcafé(おおわだ)
14	金	⑨お誕生日会(おおわだ)★
15	土	②パタポンおはなし会 ③に～よん文庫イベント★ ⑦ブライツ保育園大阪歌島 ⑧おおわだ・おのの・ひやくしま親子なかよし広場
16	日	⑩「西淀川区民駅伝大会の応援するよ!」★
17	月	⑤絵本の会 ⑤0歳ひろば ⑥0歳ひろば ⑨ちよこっとABC(おおわだ)★ ⑨お医者さんに聞いてみよう!(に～よん)
18	火	①3歳児健診 ⑤0・1歳ひろば ⑥絵本読みきかせ ⑦光の園たんぽぽ保育園 ⑦かしわざとさくら園 ⑨ほっこりcafé(かわきた) ⑨ふたごちゃん・みつごちゃん・ファミリーデー(に～よん)★
19	水	①離乳食講習会 ③保健師さんに聞いてみよう(身体測定) ⑥2歳以上ひろば ⑦柏里保育所 ⑦レイモンドみてじま保育園 ⑦大和田幼稚園
20	木	⑤入園の心構え★ ⑥0歳ひろば ⑥離乳講座★ 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子育て広場ほんぼこ ⑨0さいRoom(おおわだ)
21	金	③からだを動かす日 ⑦レイモンド西淀保育園 ⑦姫島幼稚園 ⑨ぶんぶんひろば(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)
22	土	
23	日	⑩にしよど音楽祭 庄野真代コンサート(近藤技研工業 西淀川区民ホール)★
24	月	⑧柏里まみいくらぶ
25	火	①3か月児健診 ⑤0・1歳ひろば ⑥ミュージックケア★ ⑨おひなフェス(かわきた)★ ⑨0オデー(に～よん)
26	水	⑥2歳以上ひろば ⑦大和田幼稚園
27	木	②もこもこクラブ ③お誕生会★ ⑥0歳ひろば ⑦聖花保育園 ⑧福町ピヨピヨクラブ ⑨ほっこりcafé(おおわだ) ⑨ちよこっとヨガ(かわきた)★
28	金	⑨ぺたぺたアート(おおわだ)★ ⑨子ども服のリユース(に～よん)

この番号はお問い合わせ機関の番号です
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)

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
佃保育園	☎06-6473-9507
野里保育園	☎06-6474-7845
香篋保育園	☎06-6472-9261
聖花保育園	☎06-6473-2890
よどっこ保育園	☎06-6471-6224
みどり保育園	☎06-6474-6698
青空保育園	☎06-4808-3939
レイモンドみてじま保育園	☎06-6472-7008
みさき佃保育園	☎06-6195-1316
トレジャーキッズひめさと保育園	☎06-6477-3630
ソフィア歌島保育園	☎06-6829-6266
ソフィア歌島保育園	☎06-4862-5897
ブライツ保育園大阪歌島	☎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
ぬくもりのうち保育 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

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

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	野里コミュニティ会館
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丁目市営住宅第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
おおわだ・おのの・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
ほんぼこ出来島	第3木曜	サンラフし出来島第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乳幼児と保護者、祖父の孫の方対象

9 NPO法人 にしよどにこネット

[HP] http://niko-net.sakura.ne.jp
・にっこりRoom おおわだ ☎06-6195-1303
(大和田6-3-29)
・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

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!

おとなも子どもも いっしょにごはん!



【レシピ紹介】
メガネ探して三千里さん

どんなアレンジでも素敵なディナーメニューになる、冬の切り札シチュー! 今夜のメニューにどうですか?

いつものシチュー De アレンジレシピ



みなさんはシチューが余ったら
どうしていますか? 次の日もシチュー?
家族から「またシチュー?」と
言われてモヤモヤする前に…
シチューをアレンジ
してみませんか?



ニンニクの香りで
シチューとはまた違った
味わいに!



一度作って
みてね

シチューの残りで クリームパスタ

材料 (2人分)

- 残ったシチューのスープ部分 2~300ml
- ベーコン・ウインナー・玉ねぎなど 適量
- ニンニク 1かけ
- オリーブオイル 大さじ1
- 塩・コショウ 適量
- 牛乳 適量
- 粉チーズ お好みで
- スパゲティ 200g

作り方

- ① スパゲティを袋に記載の時間でゆでる
- ② フライパンにオリーブオイルをなじませる
- ③ ニンニクのみじん切りを入れて弱火で香りを出す
- ④ ベーコン・ウインナー・玉ねぎを炒める
- ⑤ シチューのスープを投入し、混ぜ合わせる
- ⑥ 粉チーズ・牛乳・塩・コショウで味を調える
- ⑦ スパゲティを湯切りしてフライパンに投入し、絡める
- ⑧ お皿に盛って粉チーズを振りかけて完成!

お好みですがチーズは気持ち多めにするとおいしい♡

まだまだあるよ
アレンジレシピ!

冷凍バイシードで
シチューポットバイに



厚切り食パンを
くり抜いて
チーズたっぷり
パングラタン

グラタンにするだけでも
ごちそう感があがって
特別な日になるかも?

シチューの残りで アレンジグラタン

材料 (2人分)

- シチューの具 2~300g
- お好みの肉、野菜 適量
- マカロニ 100g
- チーズシュレッド (とろけるチーズ) 適量
- 塩・コショウ・粉チーズ 適量

★お肉やお野菜は、シチューを食べ
減った分をお好みで補充してね!

作り方

- ① フライパンに油 (分量外) をなじませ、お肉・野菜を炒める
- ② ①にシチューの具を追加し、お肉・野菜と混ぜ合わせる
- ③ マカロニを袋に記載の時間でゆでて、しっかり湯切りをし、②へ投入する
- ④ ある程度水分を飛ばしながら (お玉からどろりとこぼれるくらい) 混ぜ合わせる
- ⑤ 塩・コショウ・粉チーズを使って味を調える
- ⑥ 耐熱皿に平たく盛り付け、上からチーズシュレッド (とろけるチーズ) をかける
- ⑦ オープンで15~20分焼き上げてできあがり!

絵本 だいすき!

【絵本紹介】
おっぱい
(絵本の会 西淀川)

いろんな動物たちの
おっぱいが登場!
おかあさんと赤ちゃんの
ふれあいを素敵に
描いた作品です



おっぱい

みやにしたつや/作・絵
(鈴木出版)

色々な動物たちが、おっぱいを飲んでいる姿が描かれています。ぞうさん、ネズミさん、ブタさん、ゴリラさん。みんなおっぱいを飲んで、大きくなりました。さて、どんなおっぱいでしょうか? そして、おかあさんのおっぱいを見ているのは赤ちゃんかな? それとも...? おかあさんと赤ちゃんの強いつながりのおっぱい。どんな風に見えるのでしょうか? 読んでいてあたたかい気持ちでいっぱいになります。おっぱいまっさかりの赤ちゃんも、おっぱいを卒業したお兄ちゃん、お姉ちゃんとも触れ合いながら読んでみてください。

西淀川ことうとり図書館 ● **ふわふわクラブ** 毎月第1金曜日 10:30~10:50
2月7日(金)
● **もこもこクラブ** 毎月第4木曜日 11:00~11:20
1月23日(木) 2月27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。

※システム更新のため、2025年1/16(木)まで臨時休館いたします。

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

キレル? 叱る? 話し合う? 親になるって難しい

By. メガネ探して三千里

普段みなさんは悪いことをした子、言うことを聞かない子に
どうやって接していますか?

私はイライラしてしまい、もたもたしていたら「早く!」騒いで
いたら「うるさい!」と、つい感情で声を荒らげてしまうこと
もしばしば...

妻はこどもの発達や心理の専門職。イライラする私を別室
に呼び出し、理詰めで『教育』を受けることもしばしば...

子育てに関しては頭が上がりません。
妻からはよく、「大きな声やきつい言葉を言われると、恐怖や
混乱が先に出てきて頭にフタがされてしまう。そうなると言
いたいことも伝わらない』『ダメなこと』を伝えるだけでは不
十分で、『何故ダメで、どうすればいいの?』までセットで伝え
て初めて理解できる』と言われ、原理などを聞くと「なるほど
...」と、納得がいくものばかり...

でも、それでも、どうしてもイライラしてしまう場合は、安全さ
え確保したら1、2分ならほっといても大丈夫、子どもから離
れて『逃げましょう!』とのこと...。『離れてもええんや...!』
と、目からウロコでした。まだまだ学ぶことが一杯で、親にな
るって難しいなあ、と思いながら日々精進です。



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!

第24回 みんな集まれ!

ファミリーひろば & ちびっこのつどい



2025年
3月1日(土)
10:00(受付)~12:30
最終入場は11:30

近藤技研工業 西淀川区民ホール
西淀川区御幣島 3-13-3

詳細はこちら

【お問い合わせ】ファミリーひろば事務局
NPO法人にしよど にこネット
06-6195-1303 (にっこりRoom おおわた内)



※混雑緩和のため、入場をお待ちいただく場合もございますのでご了承ください。

西淀川区役所の各種情報は、区の公式LINEで発信されています。



LINE

区のイベントや防災情報
など随時更新中。
ぜひチェック
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

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、ぜひ皆様の声をお寄せください。

【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。

