

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

災害発生！今からはじめる「もしも」の時の準備

いつ起きるかわからない自然災害。停電や断水など「もしもの時」に備えて、今できることを確認しておきましょう。



今できること

まだ大丈夫、そのうち・・・
じゃなくて 今すぐできること

□ 備蓄品の確認 年齢や家族構成に合わせた備えを！



□ 家族で話し合う 避難場所・避難経路の確認

・どこに逃げる？

・連絡先をメモで
持っておく

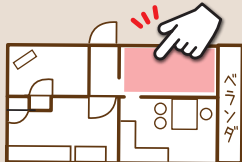
□ 家具の固定



倒れるキケンのある家電に転倒防止マット



□ おうちの中の「安全地帯」をつくっておく

大きな家具がない
落ちてくる物や割れやすい物が
ないスペース

□ あると安心 おすすめの準備品



カップラーメン

ヘッドライト

頭に付けられるので
両手が自由になり、
懐中電灯より便利
おすすめデス！カセットコンロと
ガスボンベ充電器
バッテリー
ポータブル電源ガスが使えない時
役に立ちました

LED ランタン

懐中電灯より
全体を照らせて
省エネ

電池

簡易トイレ
トイレ凝固剤災害による
断水時に・・・

子ども用食料

子ども用の食料は
普段食べなれたものや
スナック菓子・
ジュースでも OK

もしもの時に備えて準備

災害発生

直後

翌日



災害発生！

その瞬間は
とにかく「いのち」を守る！□ 情報収集 正しい情報をチェックして
次の行動を決める

倒壊!?

□ 避難するか留まるか決める

倒壊や津波の危険・火災などが
起こっていないか

火災!?



数日経過

しばらくは救援物資も届かない・・・
必要な物は自力で備えておく準備して
よかったね

□ 備蓄品・家族の食べものと水の確保

ライフラインが整うまで在宅避難できるように準備
乳幼児がいる家庭は水が使えない場合を
想定して「液体ミルク」を備えておこう

正しく知ろう防災情報！



大阪市防災アプリ



おおさか防災ネット



西淀川区 X

西淀川区の子育てイベントカレンダー 今日はどこいく～

1 区役所 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 西淀川 こうのとりの図書館

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～)
 - ・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的に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。



5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⑥の つどいの広場 柏里 のイベントだよ!

1	木	⑥0歳ひろば ⑨0さいRoom(おおわだ)	9 (おおわだ)
2	金	②ふわふわクラブ	
3	土		
4	日		
5	月		
6	火		
7	水	⑤ボールプールで遊ぼう ⑥2歳以上ひろば ⑦レイモンドみてじま保育園 ⑨ちょこっとABC(かわきた)★	
8	木	⑥0歳ひろば ⑦香簀保育園 ⑧御幣島・竹島まみいくらぶ ⑧川北ひよこクラブ ⑨ほっこりcafé(おおわだ)	
9	金	⑨お誕生日会(おおわだ)★ ⑨TABUNKA(に～よん)★	3 (プラザ)
10	土	②絵本げきじょう ⑦御幣島幼稚園	
11	日		
12	月	⑤0歳ひろば ⑥0歳ひろば ⑦姫島保育所 ⑧歌島まみいくらぶ ⑨ボールプールの日(かわきた)★	3 (歌島)
13	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/栄養士が来るよ ⑥絵本読み聞かせ ⑦野里保育園 ⑦キッズコート大和田保育園 ⑨お誕生日会(かわきた)★	
14	水	⑥2歳以上ひろば ⑦佃保育所 ⑦レイモンドみてじま保育園 ⑦光の園幼稚園	5
15	木	⑥0歳ひろば ⑦よどっこ保育園 ⑦みどり保育園 ⑧のざとまみいくらぶ ⑨0さいRoom(おおわだ) ⑨ミニあそび場(西淀公園)	
16	金	③ほめ方しかり方★ ⑦光の園幼稚園 ⑨0さいRoom(かわきた) ⑨ベビータッチケア(に～よん)★	9 (かわきた)
17	土	②パタポンおはなし会 ③ミニつどいの広場(出来島)	3 (出来島)
18	日		
19	月	⑤0歳ひろば ⑥0歳ひろば ⑦御幣島幼稚園 ⑨お医者さんに聞いてみよう!(に～よん)	6
20	火	①3歳児健診 ⑤絵本の会 ⑤0・1歳ひろば ⑦かしわざとさくら園 ⑨ほっこりcafé(かわきた)	
21	水	①離乳食講習会 ③身体測定 ⑥2歳以上ひろば ⑦柏里保育所 ⑦姫島幼稚園 ⑦レイモンドみてじま保育園 ⑧ひまわり	3 (佃)
22	木	②もこもこクラブ ③お誕生会★ ⑤「乳児の発達と歯みがきについて」★ ⑥0歳ひろば ⑥0歳おもちゃ作り★ ⑦聖花保育園 ⑨ほっこりcafé(おおわだ) ⑨ちょこっとヨガ(かわきた)★	3 (佃)
23	金	③リユースフェア ⑨こどもの発達によりそう(おおわだ)★	
24	土	②えほんのじかん	
25	日	⑩ボランティアエキスポ夢舞台「ケンタウルス岡田ミュージックショー」	
26	月	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)★	
27	火	①3か月健診 ⑤0・1歳ひろば/栄養士が来るよ ⑦レイモンド西淀保育園 ⑨本革チャームをつくろう(かわきた)★ ⑨0オデー(に～よん)	
28	水	⑥2歳以上ひろば ⑦レイモンドみてじま保育園 ⑨絵本の日(に～よん)	
29	木	⑥0歳ひろば ③おしゃべり会★ ⑦野里幼稚園 ⑨1さい以上Room(おおわだ)	
30	金	⑥ミュージックケア★ ⑨子ども服のリユース(に～よん)	
31	土	⑦ソフィア歌島保育園 ⑧親子ワイワイ広場	

★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。

COO? COO



※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。

6月

1	日	⑩滋賀県音楽ホール「オトナリスパコ」訪問ツアー★	
2	月	⑤0歳ひろば ⑥0歳ひろば ⑨ボールプールの日(かわきた)★	
3	火	⑤0・1歳ひろば ⑦野里保育園	
4	水	⑤ボールプールで遊ぼう ⑥2歳以上ひろば ⑦レイモンドみてじま保育園 ⑦たからこども園 ⑦香簀保育園 ⑨ちょこっとABC(かわきた)★	
5	木	⑥0歳ひろば ③に～よん文庫による大人のための絵本の読み聞かせ★ ⑦よどっこ保育園 ⑧姫島子育てサロン ⑧川北ひよこクラブ ⑨0さいRoom(おおわだ)	9 (おおわだ)
6	金	②ふわふわクラブ ③製作の日	
7	土	③ミニつどいの広場(竹島)	3 (竹島)
8	日	⑩幼児低学年向け人形劇「のほほんカーニバル」人形劇団京芸(此花区民一休ホール)★	
9	月	⑤0歳ひろば ⑥0歳ひろば ⑦姫島保育所 ⑦御幣島幼稚園 ⑧歌島まみいくらぶ	3 (歌島)
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/栄養士が来るよ 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)★ ⑨ふたごちゃん・みつごちゃんファミリーデー(に～よん)★	
11	水	⑤「保育園に入るには?」★ ⑥2歳以上ひろば ⑦佃保育所 ⑦たからのざと園 ⑦姫島幼稚園 ⑦光の園幼稚園 ⑦レイモンドみてじま保育園 ⑨保健師さんとはなそう(かわきた)★	5
12	木	⑥0歳ひろば ⑦聖花保育園 ⑧御幣島・竹島まみいくらぶ ⑨ほっこりcafé(おおわだ)	3 (御幣島)
13	金	⑥1歳親子教室★ ⑦光の園幼稚園 ⑨お誕生日会(おおわだ)★	3 (プラザ)
14	土		
15	日		
16	月	⑤0歳ひろば ⑥0歳ひろば	6
17	火	①3歳児健診 ⑤絵本の会 ⑤0・1歳ひろば ⑦キッズコート大和田保育園 ⑦かしわざとさくら園 ⑨「ケガとやけどのお話」(に～よん)★ ⑨ほっこりcafé(かわきた)	
18	水	①離乳食講習会 ③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 ⑧ひまわり	3 (佃)
19	木	⑥0歳ひろば ⑦野里幼稚園 ⑦よどっこ保育園 ⑦みどり保育園 ⑧子育て広場ばんぼこ ⑧のざとまみいくらぶ ⑨0さいRoom(おおわだ) ⑨ストレッチヨガ(に～よん)★	3 (出来島)
20	金	③おはなし会 ⑥1歳親子教室★ ⑨0さいRoom(かわきた) ⑨みんなで歌おうの日(に～よん)	9 (かわきた)
21	土	②パタポンおはなし会 ⑦たから保育園にしよどルーム ⑦御幣島幼稚園	
22	日		
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/栄養士が来るよ ⑨保育所・園 入園までのお話(かわきた)★ ⑨0オデー(に～よん)	
25	水	⑤野菜スタンプを楽しもう★ ⑥2歳以上ひろば ⑦レイモンドみてじま保育園	
26	木	②もこもこクラブ ③お誕生会★ ⑥0歳ひろば ⑦光の園たんぼ保育園 ⑧ピヨピヨクラブ ⑨ほっこりcafé(おおわだ) ⑨ちょこっとヨガ(かわきた)★	3 (福)
27	金	⑦レイモンド西淀保育園 ⑨親子でふれあいヨガ(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	
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)★	

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。

7 保育所・保育園・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
姫里保育園	☎06-6474-7845
野里保育園	☎06-6472-9261
香簀保育園	☎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
かしわざと さくら園	☎06-6472-1390
しあわせいっぱい保育園 姫島	☎06-6711-4125
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
ぬくもりのおうち保育園 ちぶね園	☎06-4862-6755
くじら保育園 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
たからのざと園	☎06-6473-2200

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
のざとまみいくらぶ	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
ひまわり(佃・佃西)	第3水曜 佃会館
おおわだ・おおの・ひやくしま親子なかし広場	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 福可会館
川北ひよこクラブ	第1木曜 川北コミュニティ会館
子育て広場ばんぼこ	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居住の乳幼児と保護者、祖父おの孫の方対象	

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

facebook/にしよどおやこ劇場 検索

Instagram/nishiyoduoyako 検索

「みる」「つくる」「つどう」ことを大切にし、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がりに努力しています。

ぜひ、子ども食堂や学習支援やイベントなどで、子どもたちといっぱい出会いたいです!

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)

おとなも子どもも いっしょにごはん!



【レシピ紹介】
ポンたろう

災害時にも役立つカンタンレシピ!

ポリ袋で作る

焼き鳥缶の炊き込みごはん



袋の破損を避けるため
ポリ袋が鍋肌に
直接当たらないよう、
耐熱皿を鍋底に敷いて
湯せんします

ポリ袋のまま
お皿にのせて
そのまま
いただきます
お皿が汚れない
ので貴重な水の
節約に!



材料 (2人分)

米
水
焼き鳥缶 (タレ)
しょうゆ
にんじん
しめじ
ちくわ
薄揚げ

1 合
200ml
1 缶
小さじ 1

★ 適量

災害時の水は貴重です!
お米は洗わなくても大丈夫
30 分水につけておくことで
ぬか臭さはなくなります



使用するポリ袋は、
高密度ポリエチレン製で
湯せん対応可の物を
使用してください

作り方

- ① ポリ袋に米と水を入れ、30 分間吸水させる。
- ② ①に焼き鳥缶 (タレごと)、★の材料、しょうゆを入れ、よく混ぜる。
- ③ ポリ袋内の空気を抜き、空気が入らないようにねじり、上部で固く結ぶ。
- ④ 大きめの鍋を用意し、鍋底に耐熱皿を敷き、水を入れて火にかける。
- ⑤ 沸騰したら、③を入れ、吹きこぼれない程度の火加減で 30 分加熱する。
- ⑥ 火を止め、鍋にフタをして 10 分蒸らす。

違う材料でアレンジレシピ!

A. コーンと魚肉ソーセージのピラフ

・米 / 1 合
・水 / 180ml
・コーン
・魚肉ソーセージ
・玉ねぎ
・シーチキン
・コンソメ
・塩コショウ

B. サバ缶の炊き込みごはん

・米 / 1 合
・水 / 180ml
・しょうゆ / 大 1
・みりん / 大 1
・サバ缶
・スイートコーン



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!

区役所子育て支援室

こんなお困りごとありませんか?

- ・子どもにどう接していいかわからない
- ・「学校に行かない」と言い出した
- ・子どもの気持ちが理解できない
- ・どうしても叱ってしまう など

そんなとき
にはご相談
ください

0 歳 ~ 18 歳未満の子育てに関する相談窓口です



お子さんと一緒にプレイルームで
お話を聞くこともできます

月 ~ 金 (祝日・年末年始を除く) 9:00 ~ 17:30

西淀川区役所 2 階 21 番窓口 西淀川区御幣島 1-2-10 ☎06-6478-9950

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 区政企画課 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)

赤ちゃんが大好きな
「音」を楽しむ絵本です
太鼓やペットボトル
空きびんも登場!
さあ、どんな音が
するのかな



どんどこどん!

新井 洋行 / 作
(ポプラ社)

どんどこどん。何の音? そう、太鼓の音ですね。では、ペットボトルや
空きびんは、どんな音が出るでしょう。太鼓が出会ったペットボトルや
空きびんたちに、たたくとどんな音が出るか聞いてみると、みんな得意
げに音を鳴らします。ぼんぼこぼん、きんきんきん、かちかちかち……。
そして、楽しそうに、次々に、行進に加わっていきます。
お子さんと声を出しながらページをめくっていくと、リズムに乗って
いっしょに踊りたくなってきます。絵本を読んだ後で、身近にあるものを
たたいてみてください。どんな音が出るかな? ミニコンサートが始まり
ますよ。楽しみながらリズム感が育つおすすめの絵本です。

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
5月2日(金) 6月6日(金)
●もこもこクラブ 毎月第4木曜日 11:00 ~ 11:20
5月22日(木) 6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

娘の卒園式

By. 虎子

この春、次女が3年半通った幼稚園を卒園しました。
満3歳入園で、1学年上のお兄ちゃんお姉ちゃんのクラスに入った次女。
おむつも完全にとれていなかったため、毎日大量の洗濯物を持ち帰っ
てきていたことを思い出します。
その頃の写真を見返すとまだ赤ちゃんみたいで、年長になった
現在の姿は本当に成長したなあと感じます。
もう次女より下の子はいないので、母親の私も幼稚園とはお別れ。
思い出深い園のため、卒園式では泣いてしまいかも……と思いきや、
園歌を誰よりも大きな声で必死に歌うその姿に思わず吹き出して
しまい、涙は1滴も出ませんでした。意外にもあっさり終わるのかと
思いましたが、式の終わりには1人1人卒園生に向けて、担任の
先生からのメッセージ。保護者よりも大泣きしながら、温かい言葉を
かけてくださる先生につられて、最後には涙があふれました。3年半、
あたたかく見守ってくださった先生方には感謝でいっぱいです。
同級生と比べるとふた回りほど身体が大きい娘は、先生いわく「私よ
り給食をたくさん食べてます」とのこと。
小学校へ行っても、給食をもりもり食べて、のびのびと、楽しんで過ご
してほしい。そう願っています。



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。

