

覚えておこよう!防災ちょこっと豆知識

地震だー!

そのとき、子どもたちが頼りにするのはママです。

9月のしチャオサークルで講師をしていただいたしチャオママ丸橋さん(防災士)から、ママが知っている役に立つ防災ちょこっと豆知識を教えてくださいました。子どもを地震からまもっちゃオ!

一番大切なポイント

①落ち着いて!!

まずは、ママがパニックにならないようにしましょう。

②子どもには具体的な指示をだそう!

例)逃げて!→フンをかぶって!
机の下にはいって!

③身を守るポーズをとろう!

最初の揺れはせいぜい1分以内。
次の余震の前に、より安全な場所を確保しよう!

地震が起きたとき、とにかく何もできなかった…
なんてよく聞きますが、その瞬間まず!

「頭を守る!!!」 だんご虫のポーズ

〈ママがいる場合〉

POINT!

こんな姿勢で子どもを守ろう!



※2歳くらいまでの小さな子どもは、おしりを抱えてしっかり守ります。

〈一人の場合〉

POINT!

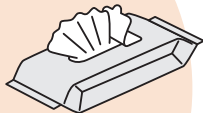
3歳以上は「ダンゴムシ」のポーズがとれるように。



ママたちの「あってよかったグッズ」

おしりふき

断水で手や体が洗えないことも多い。清潔を保つのに役立ちます。



抱っこひも

道路の閉塞・陥没などの可能性もありベビーカーでは難しいところも。いつでも守れるよう密着!

小型大容量バッテリー

ツイッターやブログで安否確認をとれた…なんて話もありました。充電を切らさないようにね。

小さな子どもを育てていると時間に追われてあつという間に一日が終わってしまいませんか?気になりつつも「防災」に真剣に取り組むのはなかなか難しいですね。ちょっとした情報を覚えておくことや、心構えも立派な「備え」です。講座や訓練などにも参加できると、なお良いですね。本を読むなら、書き込むことで万が一のときの行動をより自分のものにできるこの本が私のおすすめです!インターネットなどで調べてみてくださいね。(丸橋香織)



「被災ママ812人が作った
子連れ防災実践ノート」
著者 ママブリーク 8003

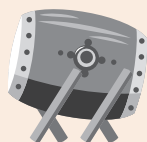
しチャオサークルに参加しませんか

和太鼓たたたいチャオ!

10月14日(火)▶参加無料、申込不要

和太鼓演奏をみどりいっぱい公園で聴けるなんてステキ!みんなも一緒に和太鼓たたたいチャオ!

時間: 10:30~12:00
演奏: TAIKO LABの山田将也さん他
場所: 八幡屋公園・芝生広場
持ち物: 帽子・飲み物・虫除けスプレー
※雨天の場合は港近隣センター2階講堂で開催します。



「えほんひろば」で楽しんじゃお!

11月28・29日(金・土)▶参加無料、申込不要

子どももあかちゃんもおとなもどっぶりひたれる2日間!えほんの楽しみ方ってたくさんあるんだよ!「ひろばよみ」でみんなと交流しチャオ!

時間: 10:00~15:00
場所: 港区子ども・子育てプラザ



カルシウムについて学んじゃお!

12月9日(火)▶参加無料、要申込

カルシウムたりてますか?子どもたちはもちろんママにとってもすごく大切な、骨とカルシウムのお話♪ちょこっと試食もあるよ!!

時間: 10:30~12:00
定員: 25組(先着順)
講師: 雪印メグミルク 唐住さん
場所: 港区子ども・子育てプラザ



「しチャオdeネット」もチェック!

10月 子育てカレンダー

「参加してみたい」「内容を詳しく知りたい」方は、
右ページ番号の各機関まで直接お問い合わせください。

日	月	火	水	木	金	土
			1 ① 離乳食講習会 ② おたのしみ会	2	3 ② あかちゃんのおたのしみ会 ⑤ あかちゃんday&プレママ・プレパパday ⑦ あかちゃんひろば	4 ② せんの風かみしばい ③ おもちゃ病院 ⑧ 安治川保育園 ⑧ 日輪学園
5	6 ⑦ あかちゃんひろば ⑧ 港乳児保育センター	7 ① マタニティクラス	8 ① 3歳児健診 ② おたのしみ会	9	10 ⑤ あかちゃんday&プレママ・プレパパday ⑦ あかちゃんひろば ⑧ 三先幼稚園	11 ③ ブックスタート ③ 絵本の読み聞かせ ⑧ 波除学園
12 ⑧ 善児園 (港晴小学校にて)	13	14 ① マタニティクラス ⑧ 築港保育園	15 ① 1歳6か月児健診 ② おたのしみ会 ③ 成長記録の日	16 ③ 成長記録の日 ⑤ もくようポケット ⑧ 磯路保育所	17 ⑤ ブックスタート ⑤ あかちゃんday&プレママ・プレパパday ⑦ あかちゃんひろば ⑧ 池島保育園	18 ③ 秋まつり ⑤ まえむきIPPO
19	20 ⑦ ブックスタート ⑦ あかちゃんひろば ⑧ 八幡屋保育所 ⑧ 港乳児保育センター ⑧ 港保育所	21 ① びよびよらんど ③ 親子体操元気塾 ⑧ 田中保育所	22 ① 3か月児健診 ② おたのしみ会 ⑧ 三先幼稚園	23 ⑦ 読み聞かせ会	24 ③ 育児相談 ⑤ あかちゃんday&プレママ・プレパパday ⑤ ベビーマッサージ ⑦ あかちゃんひろば ⑧ 池島保育園	25 ③ ブチお誕生日会
26 ③ ふれあい喫茶	27 ⑦ あかちゃんひろば ⑧ 港保育所	28 ③ ベビーリンパ	29 ② おたのしみ会 ⑧ 安治川保育園	30 ⑧ 波除学園	31 ⑤ あかちゃんday&プレママ・プレパパday ⑦ 公園ひろば	

11月 子育てカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1 ② せんの風かみしばい
2 ⑧ 善児園	3	4 ① マタニティクラス ⑧ 安治川保育園	5 ① 離乳食講習会 ② おたのしみ会 ⑧ 三先幼稚園	6 ⑧ 波除学園	7 ② あかちゃんのおたのしみ会 ⑤ あかちゃんday&プレママ・プレパパday ⑦ あかちゃんひろば ⑧ 池島保育園	8 ③ ブックスタート ③ 絵本の読み聞かせ
9 ③ 感覚統合運動	10 ⑦ ブックスタート ⑦ あかちゃんひろば ⑧ 八幡屋保育所 ⑧ 築港保育園 ⑧ 港乳児保育センター ⑧ 港保育所	11 ① マタニティクラス ③ 育児相談	12 ① 3歳児健診 ② おたのしみ会 ③ ももんちゃんわ0歳 ⑧ 三先幼稚園	13 ③ ももんちゃんわ1歳	14 ⑤ あかちゃんday&プレママ・プレパパday ⑦ あかちゃんひろば	15
16	17 ⑦ あかちゃんひろば ⑧ 港乳児保育センター ⑧ 港保育所	18 ① びよびよらんど ③ 親子体操元気塾 ⑧ 田中保育所	19 ① 1歳6か月児健診 ② おたのしみ会 ③ 成長記録の日 ⑧ 日輪学園	20 ③ 成長記録の日 ⑤ もくようポケット ⑧ 磯路保育所 ⑧ 波除学園	21 ⑤ ブックスタート ⑤ あかちゃんday&プレママ・プレパパday ⑦ あかちゃんひろば ⑧ 池島保育園 ⑧ 三先幼稚園	22 ③ ブチお誕生日会 ⑤ まえむきIPPO
23	24	25 ③ ベビーリンパ ⑧ 安治川保育園	26 ① 3か月児健診 ② おたのしみ会 ⑤ ふたごのひろば	27 ⑦ 読み聞かせ会	28 ③ えほんひろば ⑤ あかちゃんday&プレママ・プレパパday ⑤ ベビーマッサージ ⑦ あかちゃんひろば	29 ③ えほんひろば
30 ③ 秋の子どもかい ③ ふれあい喫茶						

12月 子育てカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1 ⑦ あかちゃんひろば ⑧ 港乳児保育センター	2 ① マタニティクラス	3 ① 離乳食講習会 ② おたのしみ会 ⑧ 三先幼稚園	4 ⑧ 波除学園	5 ② あかちゃんのおたのしみ会 ⑤ あかちゃんday&プレママ・プレパパday ⑦ あかちゃんひろば ⑧ 善児園	6 ② せんの風かみしばい ③ おもちゃ病院
7 ⑦ あかちゃんひろば ⑦ ブックスタート ⑧ 築港保育園 ⑧ 八幡屋保育所 ⑧ 港保育所	8 ① マタニティクラス ⑧ 安治川保育園	9 ① 3歳児健診 ② おたのしみ会 ③ ももんちゃんわ0歳 ⑧ 三先幼稚園	10 ③ ももんちゃんわ1歳	11 ③ 育児相談	12 ① ふたごの広場 ⑤ あかちゃんday&プレママ・プレパパday ⑤ ベビーマッサージ ⑦ あかちゃんひろば ⑧ 池島保育園	13 ③ ブックスタート ③ 絵本の読み聞かせ
14 ⑦ あかちゃんひろば ⑧ 港乳児保育センター ⑧ 港保育所	15 ① びよびよらんど ③ 親子体操元気塾 ⑧ 田中保育所	16 ① 1歳6か月児健診 ② おたのしみ会 ③ 成長記録の日 ⑧ 日輪学園	17 ③ 成長記録の日 ⑤ もくようポケット ⑧ みなとキッズ ⑧ 磯路保育所	18 ① マタニティクラス ③ 成長記録の日 ⑤ もくようポケット ⑧ みなとキッズ ⑧ 磯路保育所	19 ⑤ ブックスタート ⑤ あかちゃんday&プレママ・プレパパday ⑦ あかちゃんひろば ⑧ 池島保育園	20 ② 冬の子ども会 ⑤ まえむきIPPO
21 ⑦ あかちゃんひろば ⑧ 安治川保育園	22 ③ 育児相談 ⑤ あかちゃんday&プレママ・プレパパday ⑦ あかちゃんひろば	23	24 ① 3か月児健診 ② おたのしみ会 ⑧ 波除学園	25 ⑦ 読み聞かせ会	26 ③ 育児相談 ⑤ あかちゃんday&プレママ・プレパパday ⑦ あかちゃんひろば	27 ③ ブチお誕生日会
28	29	30	31			

※都合により予定が変更になる場合があります。予約が必要な場合もありますので、お問い合わせください。

1 港区保健福祉センター(区役所内)の子育て相談 (港区市岡1-15-25) FAX.6572-9514 (共通)

港区子育て支援室(3F 32番窓口) / TEL.6576-9844

0歳～18歳までの子育てに関する様々な相談を保育士や家庭児童相談員が行っています。地域の子育て情報も紹介しています。

保健師による育児相談(3F 33番窓口) / TEL.6576-9968

妊娠中、子育て中のお母さん、お父さんを応援するため、いろいろな教室や相談を行っています。

マタニティクラス 毎月第1・2(火) 13:30～15:30

6・9・12・3月の第4(火) 13:30～15:30

ぴよぴよランド(2～3か月児)第3(火) 14:00～15:30(予約制)

栄養士による相談(3F 34番窓口) / TEL.6576-9882

離乳食・栄養相談を行っています。

離乳食講習会(6～7か月児)第1(水) 13:30～



2 大阪市立港図書館(港区弁天2-1-5) TEL.6576-2346 FAX.6571-7915

<http://www.oml.city.osaka.lg.jp>

開館時間／火～金曜日(第3木曜日は休館) 10:00～19:00

土・日曜日、祝・休日 10:00～17:00

年末年始(12月29日～平成27年1月5日)は休館

1人15点まで15日間借りられます。赤ちゃんも図書館カードを作れます。

3 港区子ども・子育てプラザ(港区磯路2-11-10) TEL/FAX.6573-7792

<http://www.osaka-kosodate.net/plaza/minato/>

子育て中の仲間が出会える場所です。子育て支援講座やイベント以外にも、0歳～就学前の乳幼児と保護者同士が交流のできる「つどいの広場」など、子どもたちの健やかな育ちと家庭や地域の子育てを応援します。

つどいの広場利用時間等

3歳未満児：水・金曜日9:30～15:00と土曜日の午前 9:30～12:00

3歳以上児：火・木曜日9:30～15:00と土曜日の午後12:00～14:30

4 ファミリー・サポート・センター港支部 (港区磯路2-11-10) TEL/FAX.6573-7796

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)が登録により相互援助活動をするシステムです。

5 はっぴいポケットみなと(大阪市つどいの広場事業) (港区南市岡1-11-19 尻無川自治会館1階)

TEL.070-6649-4355(開室時のみ可)

hapipominato@willcom.com(行事申込)

<http://www.kojoken.jp/category/minato/>(通信閲覧)

0歳からの子どもと親、子育て支援にかかわれる方、いっしょに居場所をつくりましょう。

開催日：月・火・水・金・土(10:00～15:00)

※金曜日の午前中は赤ちゃんとプレママ・プレパパday

委託運営：(公社)子ども情報研究センター

TEL.4708-7087 FAX.4394-8501

<http://www.kojoken.jp>

ファミリー子育て何でもダイヤル
(毎週水曜日10:00～21:00)

TEL.6585-9287

子ども家庭相談室

(毎週月・火・木曜日10:00～20:00)

TEL.4394-8754

6 港区子育てサロン 問い合わせ：港区社会福祉協議会 TEL.6575-1212 FAX.6575-1025

就学前の子どもと親を対象に遊びの場や子育てしている親同士の交流の場を提供しています。

港区子育てサロン予定表

定例開催日一覧(都合によりお休みになる場合があります)

校下	愛称	日時	場所
波除	紙ふうせん	第2(金) 10:30～12:00	波除小学校・3階多目的室
弁天	うさぎクラブ	第3(木) 10:30～12:00	弁天老人憩の家地域集会所
磯路	いそじキッズ	第1(土) 10:30～12:00	磯路会館老人憩の家
南市岡	スマイル広場	第1(土) 10:30～12:00	南市岡小学校・多目的室
市岡	市岡げんきっこ	第3(水) 10:30～12:00	市岡会館老人憩の家
田中	田中キッズ	第2(木) 10:30～12:00	田中小学校・多目的室
三先	タンポポみさき	第2(火) 10:00～11:30	三先小学校・多目的室
池島	ひまわりキッズ	第4(木) 10:30～12:00	池島小学校・いきいき教室
八幡屋	八幡屋キッズ	第4(水) 10:30～12:00	八幡屋老人憩の家
港晴	港晴キッズ	第4(金) 10:30～12:00	港晴東会館老人憩の家
築港	築港キッズ	第1(木) 10:30～12:00	築港小学校・多目的室
その他	おはなしブーさん	第1(土) 11:00～12:00	市営波除第2住宅 7・8号棟集会所
	しチャオサークル	第2(火) 10:30～12:00	港区民センター・2階 ほか

子育てサロンは港区主任児童委員が中心になって開催されています。どこの地域も大歓迎です。さあ、出かけてみましょう。

7 港子育て支援センター(港区八幡屋3-12-11) TEL/FAX.6576-4320

あかちゃんから就学前までの親子が自由に遊べるところです。

●あそびのひろば ●親子教室 ●あかちゃんひろば

月～金 10:00～12:00 13:00～16:00 ●ブックスタート ●子育て講座

※火 10:00～12:00は予約制の教室や ●子育て相談 ●子育て情報提供

講座になることがあります。詳しくは、当センターにお問い合わせください。

8 保育所・幼稚園

園庭(所庭)開放の内容は、各保育所・幼稚園にお問い合わせください。

保育所(園)の入所申し込みは保健福祉センターへ、幼稚園は各園への申し込みです。

保育所	住所	TEL
八幡屋保育所	八幡屋3-11-6	6571-0204
磯路保育所	磯路2-11-8	6572-6495
田中保育所	田中1-11-1	6574-2369
善児園	港晴3-16-6	6571-0258
港保育所	池島1-3-47	6571-3182
港乳児保育センター	池島1-3-40	6571-0646
波除学園	波除5-4-7	6585-3392
アソカ学園	夕風2-3-5	6574-2600
日輪学園保育所	磯路1-8-5	6573-6000
池島保育園	池島2-7-13	6573-5012
築港保育園	築港1-12-8	6574-3196
安治川保育園	波除1-6-6	6582-7883
幼稚園	住所	TEL
大阪市立三先幼稚園	三先1-6-37	6572-7089
みなと幼稚園	市岡1-3-29	6571-0395
文化幼稚園	市岡元町2-1-28	6582-2221

9 港こども劇場／連絡先 090-3862-0119(森本) <http://minatogekijou.yu-nagi.com>

大人も子どもも、プロが演じるお芝居や音楽etcを年間通して定期的に鑑賞することで「人を大切に、人との違いを認められる心」を育てています(会員制)

10 大阪市コミュニティ協会港区支部協議会 (港区弁天2-1-5) 港区民センター TEL.6572-0020 FAX.6572-0274

11 港区社会福祉協議会(ひまわり)(港区弁天2-15-1) TEL.6575-1212 FAX.6575-1025 <http://minatoku-shakyo.com>

はっぴいポケットみなと



港区子育て支援センター



港区社会福祉協議会



鶏肉バーグきのこソースの作り方

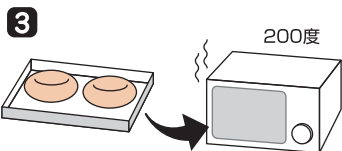
材料1人分

鶏ミンチ 40g	卵 5g	塩 少々	こしょう 少々
玉葱 20g	片栗粉 2g	油 少々	
しめじ 10g	えのき茸 10g	砂糖 2g	しょうゆ 2g
油 2g	トマト 30g	ブロッコリー 15g	

① 玉葱はみじん切りにする。



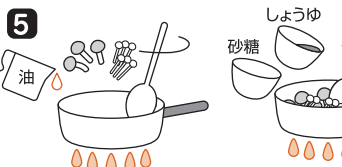
鶏ミンチに卵・塩・こしょうを加えて練りませ、玉葱・片栗粉を加えて、さらによく練る。



②を小判型にまとめて真ん中にくぼみをつけ、オーブン皿にうすく油をぬって並べ、200度にあたためたオーブンで約10分焼く。



しめじは石づきをとり、ほぐす。えのき茸は石づきをとり、食べやすい大きさに切ってほぐしておく。



なべに油を熱して、しめじ・えのき茸を順に炒め、しんなりしたら砂糖・しょうゆを加えてさっと炒める。

⑥ ブロッコリーは小房に分けて色よくゆでる。トマトは湯むきし、くし形に切る。

⑦ ③を皿に盛り、⑤のソースをかける。⑥を添える。



レシピ提供：港子育て支援センター

2014年度自然教室 子どもの権利条約批准20周年 「自然の見方・ふれあい方」

日 時：11月30日(日)雨天決行、10:00～15:00頃の予定

場 所：大阪城公園

集 合：JR環状線「森ノ宮駅」北口の改札出口 午前9:50

内 容：身近な自然を活用した遊び、自然の見方、ふれあい方の紹介

講 師：森山康浩(子ども情報研究センター代表理事)

参加費：おとな有料、子ども(18歳以下)無料

持ち物：弁当・水筒・雨具(必要に応じて)・帽子・軍手・

筆記用具・クリアファイル(無色透明)

主 催：公益社団法人 子ども情報研究センター

申 込：先着30名、子ども参加大歓迎、TEL.4708-7087



港図書館からのお知らせ

「図書館フェスティバル 秋のこどもかい」

日時：11月30日(日) 10:30～11:30

場所：港区民センター2階会議室(松竹)

絵本の会みなさんとのみなさんによるこども会です。秋も終わりですね。なにがでてるのかおたのしみにね。当日先着順です。

「冬のこども会」

日時：12月20日(土) 10:30～11:30

場所：港区民センター2階会議室(橘)

港子ども劇場のみなさんによるこども会です。たのしいプログラムがいっぱいです。お気軽にご参加ください。当日先着順です。

すべての子どもに夢は必要だっ!

～発達障がいのある子どもたちとの関わり～

講 師：NPO法人 サンフェイス

代表 久田亮平さん

日 時：10月7日(火) 10:00～12:00

開催場所：港区子ども・子育てプラザ(磯路2-11-10 電話6573-7792)

対象者：地域で子育て支援ボランティア活動をしている方及び内容に関心のある方

定 員：50名

(お子さん連れの方には遊べるスペースを用意しています。)

申 込：不要(直接会場へお越しください)

問合せ：港区社会福祉協議会(担当：おぎの)電話6575-1212

主 催：港区社会福祉協議会、港区子ども・子育てプラザ



地域の子育てサロン合同
みなとキッズ

『ウイズチルドレン』のみなさんと遊ぼう!

音楽に合わせて遊びは読み聞かせなどで親子で一緒に楽しみましょう!

日時：12月18日(木) 10:30～12:00

場所：港近隣センター(八幡屋1-4-20)

主催：港区主任児童委員連絡会

港区子育て広場ぴよぴよ

第4回



赤ちゃんから幼児さんのお友達まで楽しく遊べるコーナーをたくさん用意しています。

その他にも大型絵本の読み聞かせや、手遊び・親子体操・劇等、親子で楽しんでいただける時間や子育て相談のコーナー等もあります。

日 時：11月14日(金) 10:00～11:30

場 所：港区民センターホール

対 象：港区内子育て世帯の方々(約100組)

目 的：地域の子育て支援

主 催：大阪市私立保育園連盟
西ブロック私立保育園

問合せ：港保育所 電話6571-3182

是非、皆さん遊びに来て下さいね!



「みなときっず」編集こぼれ話

先日、子育て支援ボランティアの交流会に出席してきました。約20名(8月現在)が港区ボランティアビューローに子育て支援ボランティアとして登録していて、子育て支援機関で行われている親子教室やイベントなどで活動しています。出会われたママもいらっしやるのでは?

ボランティアの皆さんは真心を込めて子どもたちに接していて、

その時間の中で元気をもらって幸せを感じていると話していました。子どもを通して世代間の交流ができるといいですね。

さて、恒例の主任児童委員主催の子育てサロン合同「みなとキッズ」を、12月18日(木)港近隣センターにて開催します。今回は「みなとキッズ」初登場のウイズチルドレンさんが、楽しいふれあい遊びをしてくれますよ!ご来場お待ちしております。(主任児童委員 原田)

ご意見・ご感想など、ぜひ皆様の声をお寄せください。