

港区保健福祉センター

いろいろな相談や教室を行っています！

はッピー♪マタニティークラス

お友達をたくさん作って楽しいマタニティーライフ！



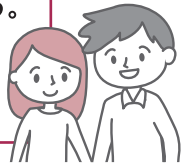
ママになる準備は？

- * 妊娠中どうやってすごしたらいいのかな。
- * あかちゃんを迎えよう…何を準備したらいいの？
- * あかちゃんとの生活ってどんなの？



安産・めざせイクメンパパ！

- * お産のすすみ方は？助産師さんに聞いてみよう。
- * リラックス体操で心も体もリラッ〜クス
- * 沐浴って？？どうするの。
- * どうやって抱っこするの？着替え方は？



食生活とお口の健康

- * 歯科検診と歯の健康
- * 妊娠中の食生活について
栄養士さんに聞いてみよう。

詳しい日時等は
3面に記載して
います。

ぴよぴよらんど

2～3か月児ママ・妊婦さんのおしゃべり会



栄養士による離乳食・食生活相談



すくすく赤ちゃん教室離乳食講習会

ミルク・おっぱい卒業！
さあ食べよう～



離乳食についての
疑問や不安を一緒
に解消しましょう！



妊娠・出産・育児
初めてのことで
不安なことも多い
ですね。

先輩ママと妊婦さんで、
育児や妊娠、出産につ
いて、楽しくおしゃべり
しませんか。



子育て支援室

0～18歳までの子育てに関する様々な相談を行っています。地域の子育て情報も紹介しています。

家庭児童相談員

親や保護者の方がかかえるいろいろな悩みへの相談に応じます！
うちの子、ちょっと気になる…等々、様々な悩みや問題へのアドバイス、専門機関の紹介等を行います。ご相談ください。

子育て支援事業 利用者支援専門員(コンシェルジュ)

保育の場の利用をサポートします！
子どもを預かってくれる所、親子で集える場所など、じっくりと話を聞きながら、ニーズにあった支援が利用できるように情報提供や相談・援助を行います。
ぜひお気軽にご相談ください。



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	7 あかちゃんひろば	3	4 1 離乳食講習会 2 おたのしみ会	5 6 スマイル広場 6 築港キッズ	6 2 あかちゃんのおたのしみ会 5 あかちゃんday&プレイ・プレママday 6 ベビーマッサージ&ハンドマッサージ 6 いそじキッズ 7 あかちゃんひろば	7 2 おたのしみ会 3 おもちゃ病院 5 じゅんちゃんのみえむきIPPO 6 おはなしぶーさん 8 波除学園
8	9	10 1 マタニティークラス 6 タンポポみさき 8 港保育所 8 築港保育園	11 1 3歳児健診 2 おたのしみ会 5 キッズday 8 港乳児保育センター 8 第2善児園	12 6 田中キッズ	13 5 あかちゃんday&プレイ・プレママday 6 紙ふうせん 7 あかちゃんひろば 8 アンカ学園 8 池島保育園	14 3 ブックスタート 3 絵本の読み聞かせ 5 peek-a-boo! 8 えいごあそび 8 安治川保育園
15	16 7 ブックスタート 7 あかちゃんへの読み聞かせ 7 あかちゃんひろば 8 八幡屋保育所	17 1 びよびよらんど 3 親子ヨガ 8 田中保育所	18 1 1歳6か月健診 2 おたのしみ会 3 成長記録の日 3 育児相談 6 市岡げんきっこ 8 日輪学園保育所	19 3 成長記録の日 5 もくようポケット 6 うさぎクラブ 8 磯路保育所	20 5 あかちゃんday&プレイ・プレママday 5 ブックスタート 6 心理士さんとおしゃべりしましょ 7 あかちゃんひろば	21 2 秋のこども会 9 おもちゃ図書館
22	23 7 あかちゃんひろば 8 港保育所 8 港乳児保育センター	24 3 ベビーリンパ 10 おちゃべり	25 1 3か月健診 2 おたのしみ会 6 八幡屋キッズ	26 6 ひまわりキッズ 8 波除学園	27 1 ふたごの広場 5 あかちゃんday&プレイ・プレママday 6 港晴キッズ 7 あかちゃんひろば 8 アンカ学園 8 池島保育園	28 3 ブチお誕生会 5 パパday
29 3 ふれあい喫茶	30 7 あかちゃんひろば	31 8 安治川保育園				

11月 子育てカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1 1 離乳食講習会 2 おたのしみ会 8 港乳児保育センター	2 6 スマイル広場 6 築港キッズ	3	4 2 おたのしみ会 3 おもちゃ病院 5 じゅんちゃんのみえむきIPPO 6 おはなしぶーさん
5	6 5 朋さんとママヨガ 7 あかちゃんひろば	7 8 安治川保育園	8 1 3歳児健診 2 おたのしみ会 5 キッズday	9 6 田中キッズ 8 波除学園	10 2 あかちゃんのおたのしみ会 5 あかちゃんday&プレイ・プレママday 6 ベビーマッサージ&ハンドマッサージ 6 いそじキッズ 7 あかちゃんひろば 8 アンカ学園 8 池島保育園	11 3 ブックスタート 3 絵本の読み聞かせ
12	13 7 ブックスタート 7 あかちゃんへの絵本読み聞かせ 7 あかちゃんひろば 8 八幡屋保育所 8 港保育所	14 1 マタニティークラス 6 タンポポみさき 8 田中保育所 8 築港保育園	15 1 1歳6か月健診 2 おたのしみ会 3 成長記録の日 6 市岡げんきっこ 8 善児園 8 日輪学園保育所 8 第2善児園	16 3 成長記録の日 5 もくようポケット 6 うさぎクラブ 8 磯路保育所	17 5 あかちゃんday&プレイ・プレママday 5 ブックスタート 7 あかちゃんひろば	18
19	20 7 あかちゃんひろば	21 1 びよびよらんど 3 親子ヨガ 8 育児相談 8 安治川保育園	22 1 3か月健診 2 おたのしみ会 6 八幡屋キッズ	23 6 ひまわりキッズ	24 3 育児相談 5 あかちゃんday&プレイ・プレママday 6 港晴キッズ 7 あかちゃんひろば 8 アンカ学園 8 池島保育園	25 3 ブチお誕生会 5 パパday
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 10 おちゃべり	29 2 おたのしみ会 8 港乳児保育センター	30 8 波除学園		

12月 子育てカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1 2 あかちゃんのおたのしみ会 5 あかちゃんday&プレイ・プレママday 6 ベビーマッサージ&ハンドマッサージ 6 いそじキッズ 7 あかちゃんひろば 8 池島保育園	2 2 おたのしみ会 3 おもちゃ病院 5 じゅんちゃんのみえむきIPPO 6 おはなしぶーさん
3	4 7 あかちゃんひろば	5 1 マタニティークラス	6 1 離乳食講習会 2 おたのしみ会 8 港乳児保育センター	7 6 スマイル広場 6 築港キッズ 8 安治川保育園 8 波除学園	8 5 あかちゃんday&プレイ・プレママday 6 紙ふうせん 7 あかちゃんひろば 8 日輪学園保育所 8 池島保育園	9 3 ブックスタート 3 絵本の読み聞かせ 5 peek-a-boo! 8 えいごあそび
10	11 7 ブックスタート 7 あかちゃんへの絵本読み聞かせ 7 あかちゃんひろば 8 八幡屋保育所 8 港保育所	12 1 マタニティークラス 6 タンポポみさき 8 築港保育園	13 1 3歳児健診 2 おたのしみ会 5 キッズday	14	15 5 あかちゃんday&プレイ・プレママday 5 ブックスタート 7 あかちゃんひろば	16 3 ブチお誕生会 5 パパday 8 おもちゃ図書館
17	18 7 あかちゃんひろば	19 1 びよびよらんど 3 親子ヨガ 8 田中保育所	20 1 1歳6か月健診 2 おたのしみ会 3 成長記録の日 6 市岡げんきっこ 6 八幡屋キッズ 8 港乳児保育センター 8 安治川保育園	21 3 成長記録の日 5 もくようポケット 8 波除学園 8 磯路保育所 ★みなとキッズ	22 3 育児相談 5 あかちゃんday&プレイ・プレママday 6 港晴キッズ 7 あかちゃんひろば 8 アンカ学園	23
24	25 7 あかちゃんひろば	26 1 マタニティークラス 3 ベビーリンパ 8 港保育所 10 おちゃべり	27 1 3か月健診 2 おたのしみ会	28	29	30

※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。

- マタニティークラス 毎月第2（火）13:30～6・9・12・3月の第1・第4（火）13:30～
- びよびよらんど（2～3か月児ママと妊婦）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・食生活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

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

●おおさか・みなと・おもちゃ病院

子どもたちの壊れたおもちゃを修理しています。

日時：毎月第1土曜日 13:00～15:00

運営：おおさか・みなと・おもちゃ病院（ボランティアグループ）

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

※毎月第4土曜日はパパday（祝日の場合は変更あり）

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

詳細は、区役所HPでご確認ください。

区役所HP →「子育て応援」→「子育て支援」

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	波除老人憩いの家
弁天	うさぎクラブ	第3（木）10:30～12:00	さくら会館（弁天老人憩いの家）
磯路	いそじキッズ	第1（金）10:30～12:00	磯路会館老人憩いの家
南市岡	スマイル広場	第1（木）10:30～12:00	南市岡小学校・いきいき教室
市岡	市岡げんきっこ	第3（水）10:30～12:00	市岡会館老人憩いの家
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	八幡屋会館老人憩いの家
港晴	港晴キッズ	第4（金）10:30～12:00	港晴東会館老人憩いの家
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	おはなびーさん	第1（土）11:00～12:00	市営波除第2住宅 7・8号棟集会所

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。
どこの地域でも大歓迎です。さあ、出かけてみましょう。（参加費無料）

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

3か月から概ね3歳未満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（園）名	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
第2善児園	市岡元町3-13-8	6585-3030
はらっぱ舎	市岡元町2-5-26	4301-7010
小規模保育事業所	住所	TEL
バンビ保育所	夕風2-12-32	6573-7685
風の丘保育園	波除3-7-18	6584-5155
きららもとまち保育園	磯路1-4-3	090-9829-9777
キングダム・キッズ磯路	磯路2-16-22 1F	6585-9586
はらっぱ舎AIAI（アイアイ）	波除4-1-37 HRCビル内	4394-8739
ひまわり保育園みなと	市岡元町3-8-15	6581-3054
幼稚園	住所	TEL
大阪市三先幼稚園	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 港区民センター （港区弁天2-1-5）大阪市コミュニティ協会港区支部協議会 TEL.6572-0020 FAX.6572-0274

●おもちゃ図書館 ひまわり

障がいのある子どもたちにおもちゃで楽しく遊べるような機会を提供しています。
ママたちのリフレッシュや情報交換の場にもなっています。

日時：毎月第3土曜日 14:00～15:30

運営：おもちゃ図書館 ひまわり（ボランティアグループ）

参加費：無料（保険代お1人30円）

10 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

●おちゃべり

「おおさか・みなと・おもちゃ病院」の出張所

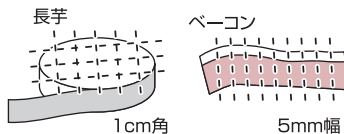
日時：毎月第4火曜日 13:00～15:00

長芋とベーコンのマフィン の作り方

材料(1人分)

ホットケーキミックス	30g	
長芋	15g	卵 8g
ベーコン	8g	牛乳 12g
パセリ	1g	粉チーズ 3g

- ① 長芋は皮をむいて1センチ角に切り、ベーコンは5ミリ幅に切る。



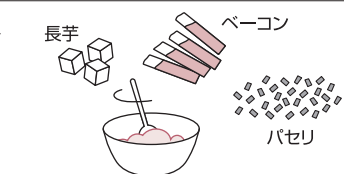
- ② パセリは、みじん切りにして水にさらす。



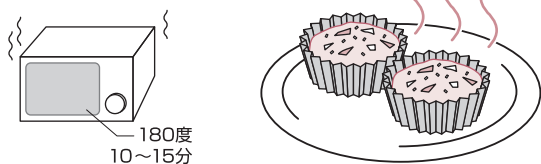
- ③ ボールに②を入れて混ぜ、ホットケーキミックスを加えて混ぜる。



- ④ ③に長芋、ベーコン、パセリを加えてさっくりと混ぜる。



- ⑤ アルミカップに入れ、180度にあたためたオーブンで10～15分焼く。



レシピ提供：港子育て支援センター

八幡屋おやこにほんご教室 「かるがも」

- 親と子どもが一緒に日本語を学習したり あそんだり できます。
- 生活や子どものことで わからないことを 学ぶことができます。
- 学習するときは 子どもと いっしょです。
- 学習は 日本語で おこないます。
- かなや 漢字の 読みかたや 書きかたを 学習したい人も 参加できます。

- 1 日にち
毎週土曜日 午前10時～12時
(祝日と 夏休み・冬休み・春休みは教室を 休みます)
- 2 ばしょ
大阪市立八幡屋小学校 3階会議室
(大阪市港区八幡屋3-3-5)
- 3 お金
勉強の お金は いりません
- 4 といあわせ・もうしこみ
TEL 06-6539-3346
(大阪市教育委員会生涯学習担当)
に電話して「八幡屋おやこ教室に行きたい」と言ってください。
(12/29～1/3を除く)



みなとキッズ

地域の子育てサロンと
区内子育て支援機関が集結

港子ども劇場による人形劇や手遊び、えほんコーナーやあそびのコーナーもあるよ!最後にみなりんとくしゃきょんと一緒に「秘伝ラーメン体操」をして、みんなで楽しもう♪

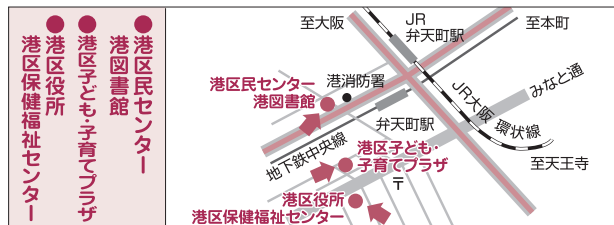
日時：12月21日(木)
10:30～12:00

場所：区民センター

主催：港区主任児童委員連絡会・港区みんなと子育てしチャオ会

問合せ：港区社会福祉協議会 TEL.6575-1212

参加費無料、
申し込み不要



「みなときっず」編集こぼれ話

しチャオ会で取り組むさまざまな子育てのイベントへの多くの方のご参加、いつもありがとうございます。お母さんとお子さんの楽しそうな場面にも癒されています。毎回楽しみに来ていただくことに感謝の気持ちでいっぱいです。それと同じくらいうれしいのは、子育てボランティアとして地域の方々が、イベントのためにお手伝いしてくださることです。子どもが好きで、子育て中のお父さん・お母さんを応援したい純粋な気

持ちで、ボランティアしてくださるその姿は、いつも周りをあたためる雰囲気させてくれます。なかには、若いお父さん・お母さんの支援になればと、自身の子育て経験をもとに支援されている方もいます。私たちも、子育てボランティアさんがもっと活躍できるよう、さまざまな場を提供し、活動しやすい環境づくりを目指していきます。子育てには悩みやストレス、周囲からのプレッシャーなどの外的要因が重なり、時には辛く感じることもあると思います。そんな時は、子育てボランティアさんに話を聞いてもらうのもいいのではないのでしょうか。(港区社会福祉協議会 久保)

ご意見・ご感想など、ぜひ皆様の声を寄せてください。

発行／みんなと子育てしチャオ会 編集／港区子ども・子育てプラザ TEL.6573-7792