

TAKE FREE

子育て応援！

まみたん 2月号

2026年1月9日発行

北摂版

0~6歳児ママ・パパのための子育て情報誌

会員限定Present

株式会社
ファイントゥデイ
ツバキ プレミアムEX
リペアマスク<ヘアパック>



...and more!
詳細は中面へ

巻頭企画

子どもの健康、
ママの安心サポート



「まみたん表紙写真」
大募集!!



ご応募はこちらから♪

*応募はまみたんLINE会員さま限定

1月・2月生まれ集まれ! /
私の街の子育て情報 and more



関西ばどグループと大阪府は包括連携協定を結んでいます。

ばど × 大阪府

まみたん



<https://mamitan.net>

編集・発行：株式会社関西ばど



お預かりスペース

ママの診察の間、
保育士さんが遊んでくれるから平気!
オモチャも
いっぱいあります♪

子育てママのお悩み 解決!!
なかむらレディースクリニック

2人目・3人目妊活

不妊治療・体外受精

01

お預かりスペース【ファミリールームきりん】

初診でのご利用はできません。
初診時にお預かりスペース【ファミリールームきりん】の利用登録を行って頂きます。
再診時に予約システムより【診察】と【きりん】の予約をしてください。

1Fクリニック内にはお子さまはご入室頂けません。
お子さま連れの際は2階へお越しください。きりんのマークが目印です。

お子さま連れ
でも安心!

受診の流れ

02

入室後、ママにお子さまの健康チェック表をご記入いただきます。
モニターに受付番号が表示されたら、ママは1階のクリニック待合室へ。



03

1階の受付では、他の方への配慮から、口頭ではなくカードを提示することで、「ファミリールームを利用していること」を伝えられます。



04

お会計が終わるまでお子さまをお預かりしますので、待ち時間もリラックスしてお過ごしいただけます。

土日・祝日も診療! <お預かりスペース> ファミリールーム完備!

20年以上にわたり不妊治療に悩む方に寄り添ってきた不妊治療専門のクリニック

詳しくは
WEBサイトを
ご覧ください



先生が優しく
話をきいてくれるので
相談しやすい!

「2人目・3人目 妊活!!」こんなママにオススメ!

お子さまと一緒に受診しやすい環境を整えています!

「子どもの預け先がなくて受診を迷っている」というお声をよく聞きますが、迷っている間に月日は流れます。2人目、3人目を望まれる方が、不要なストレスを感じることなく受診しやすい環境を整えていますので、まずは軽い気持ちで早めに受診されることをおすすめします。

中村容子先生

保育士のいる
ファミリールーム
完備

平日は
19時まで診療
(木曜除く)

土日祝も
診療しています

保険診療対応
予約制



WEBサイト

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:00~11:00	●	●	●	●	●	●	●	●
16:00~19:00	●	●	●	休診	●	休診	休診	休診

*「ファミリールームきりん」のご利用時間／9:00~12:00(午前診のみ)

なかむらレディースクリニック

06-6378-7333
大阪府吹田市豊津町13-45 第三暁ビル

大阪メトロ
御堂筋線 江坂駅
⑧番出口より徒歩3分



取材／株式会社Star FACTORY TEL.06-6534-6733 取材協力／なかむらレディースクリニック

まみたん

Contents



イラスト:にがおえけいかく

2026年1月9日発行
発 行: 株式会社関西ぱどFM営業部
〒550-0004 大阪市西区靱本町1-10-24
三共本町ビル5F
配 布: 高槻市、茨木市、摂津市、三島郡島本町
豊中市、箕面市、池田市、吹田市
誌面に関するお問い合わせ: 06-6479-3110
※本誌掲載の写真、イラスト、記事の無断転載を禁じます。

「まみたん表紙写真」 大募集!!

情報誌まみたんの表紙を飾ってみませんか?
0~6歳のキッズフォトを募集しています!

3月、4月お誕生日の
ちびっこ写真も募集中!

下記のまみたんサイトを確認してね♪



※応募は、まみたんLINE会員が必要です(無料)。
※応募多数の場合は抽選となります。



<https://mamitan.net/ro61k>

応募はLINEからできます♪

05 今月の巻頭特集

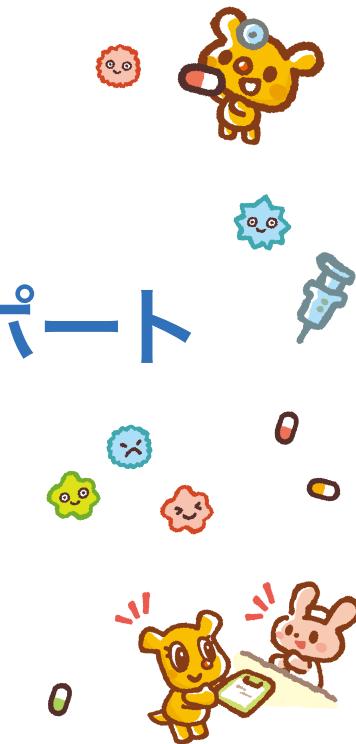
子どもの健康、 ママの安心サポート

12 あなたの街の子育て情報

13 1月・2月生まれ集まれ!

14 知っておきたいもしものはなし

15 Present



(株)関西ぱどがまみたん誌面において取得する個人情報の取り扱い

株式会社関西ぱどがまみたん誌面において個人情報を取得する場合、あらかじめその利用目的を自社広告内または取得フォーム内に明記し、その目的の範囲内に限定して利用いたします。①お預かりした個人情報は、ご本人の事前の承諾なく、第三者に提供することはありません。②提供が予定される場合には、あらかじめ、第三者に提供する目的・提供する個人情報の項目・提供の手段又は方法・当該情報の提供を受け取る者又は提供を受ける者の組織の種類及び属性・個人情報の取り扱いに関する契約がある場合はその旨を自社広告内または取得フォーム内に明記いたします。③お預かりした個人情報について、その利用目的の範囲内において、個人情報の保護に関する当社の基準を満たす企業・個人に、取り扱いを委託する場合があります。④当社が保有する個人情報について、ご本人から開示・訂正・追加・削除・利用停止のお申し出があった場合、適切に対応いたします。⑤当社への個人情報のご提供はご本人の任意ですが、ご提供いただけない場合、あらかじめ明示した目的を達成できない場合があります。⑥当社の個人情報の取り扱いに関する苦情・相談その他お問合せは、下記窓口までご連絡下さい。個人情報保護管理者代理／経営戦略部長
個人情報に関する問合せ窓口／TEL06-6479-3113
(受付／平日9:00~18:00)

◎QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

本誌に掲載されている記事・写真の無断転載、複製、転売はご遠慮ください。

FM大阪
LAUGH & MUSIC! 88.5

MARI MIURA
MONDAY & TUESDAY

intense!
EVERY MON - THU / 16:00 - 18:20

SHIZUKA NAKAJIMA
WEDNESDAY & THURSDAY

まみたんママおすすめ!
「intense!」内コーナー
ママとキッズのハナシ
毎週水曜17:35頃~

intense! HPはこちら

radika

FM大阪の
現在放送中の番組から
過去の番組まで
色々聞けちゃいます!



恐竜界のオールスターで贈る大人気ステージショー
シリーズ最新作、いよいよ開幕！



©2025 ON-ART

高槻に恐竜たちがやってくる！

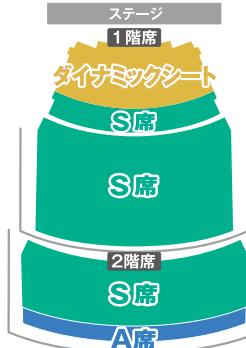
高槻公演

4.25(土)

高槻城公園芸術文化劇場
南館 トリシマホール

開演時間 10:30 / 13:30 / 16:30 ★

16:30公演のチケットをお持ちの小学生以下の
お子様にはもれなくオリジナルステッカーをプレゼント！



●料金（全席指定・税込）

ダイナミックシート ¥7,300

前方より8列目以内確約＆オリジナルグッズ付き！
恐竜が目の前に！大迫力の舞台を体感！

S席 ¥4,900 A席 ¥3,400

※3歳以上有料、2歳以下は膝上鑑賞無料。但し、お席が必要な場合は有料。
※ダイナミックシートは、恐竜との距離がとても近く、迫力の舞台を体感頂けます。
小さなお子様は泣き出してしまう可能性がございますので、ご購入の際はお子様と
ご相談頂く事を推奨しております。
■開場時間は開演の45分前 ■公演時間：約1時間

神戸公演

3/28(土) 神戸国際会館こくさいホール

堺公演

4/11(土) フェニーチェ堺 大ホール

チケットのお求めはこちら▶

<https://w.pia.jp/p/kyoryulabo26mamitan/>

※受付席種：全席種 ※受付公演：神戸・堺・高槻 ※お1人様6枚まで。
※予定枚数に達し次第、受付は終了いたします。



子どもの健康、 ママの安心サポート

「ワクチンってどんな効果があるの?」

「急に子どもが体調を崩したらどうすればいい?」

そんなママ・パパの不安をなくし、

子どもが健やかに成長できるように、

予防接種の種類やよくある病気について紹介します!





子どもの健康、ママの安心サポート

知っておきたい 予防接種について

子どもが受けるべき様々な予防接種。

数あるワクチンから特に大切なものの効果をわかりやすく紹介します！



教えてくれるのは

緩和ケア認定
看護師・保育士
藤澤佑太さん

小児専門病院でNICU・血液腫瘍科・小児循環器科を経験後、療育施設の事業所長として運営と支援に携わる。豊富な臨床経験と小児緩和ケアの視点を生かし、地域で子どもと家族の暮らしに寄り添う看護と教育活動を続けている。

B型肝炎ワクチン

時期
1歳になる前に

B型肝炎ウイルスによる肝炎を予防し、将来、肝硬変や肝がんになる可能性を減らすことが期待されます。接種部分が赤くなったり、微熱が出たりすることもありますが、数日でおさまります。



ロタウイルスワクチン

時期
生後2か月から
14週6日

乳幼児に多い、強い嘔吐や下痢を起こすロタウイルス胃腸炎の重症化を防ぎます。飲むタイプのワクチンで、入院や点滴が必要になるほどの重症化を大幅に減らす効果が期待できます。



五種混合ワクチン

(DPT-IPV-Hib)

時期
生後2か月ごろから
複数回

ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ・ヒブ（インフルエンザ菌b型）をまとめて予防可能で、細菌性髄膜炎など命にかかることがある感染症から守ってくれます。

小児用肺炎球菌ワクチン

時期
生後2か月から7か月

肺炎球菌による肺炎・中耳炎・髄膜炎などを予防します。0～2歳ごろは特に重症化しやすいので、早い時期に接種しましょう。接種後、発熱やぐずりがみられることがありますが、自然におさまります。

主な診療内容

- 舌下免疫療法
- 喘息や各種アレルギーの検査、治療
- 小児の皮膚疾患
- 赤ちゃんの頭のかたち外来
- 小児の便秘、夜尿症
- 鼻の吸引
- 乳幼児血管腫



土曜

日曜

祝日

診療

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	○	/	○	○	/	○	○	○
14:30~16:00	★	/	★	★	★	○	/	/
17:00~19:00	○	/	○	○	○	/	/	/

- …一般診療、予防接種健診
(14:00~16:00)
★…予防接種・健診のみ
《休診日》
火、金午前、日午後、祝日午後



萱島おち
キッズクリニック

072-822-3366

〒572-0828
寝屋川市萱島桜園町8-15
駐車場4台完備
※満車の場合は、
提携コインパーキングあり。



取材／株式会社Star FACTORY TEL.06-6534-6733



BCGワクチン (結核予防)

麻しん・風しん 混合(MR)ワクチン

水痘(水ぼうそう) ワクチン

時期 生後12か月から36か月

高熱や発疹を伴い、肺炎や脳炎といった合併症を起こすことのある麻しん(はしか)と、妊婦がかかるとおなかの赤ちゃんに影響することがある風しんを同時に予防します。

かゆみの強い発疹が全身に出る水ぼうそうの予防、または重症化が目的です。発疹をかきこわすと痕が残ったり、細菌感染を起こしたりすることもあるため、重症化を防ぐ必要があります。

時期 生後5か月から8か月

結核菌による重い結核、特に乳幼児の脳や全身に広がるタイプの結核を予防します。接種したところに残る「はんこ」のような痕は免疫がついたサインであります。

任意! おたふくかぜ (流行性耳下腺炎) ワクチン

時期 1歳から



任意! 季節性インザワクチンフル

時期 毎年11月～12月ごろ

蚊を介してうつる日本脳炎ウイルスから、脳炎を予防します。発症する人は多くありませんが、かかると重い症状が残ることがあるため、きちんと接種しておきたいワクチ

日本脳炎 ワクチン

時期 生後6か月から

頬や耳の下が腫れるおたふくかぜを予防し、合併症として起こる難聴や髄膜炎、精巢炎などを防ぐことが目的です。集団生活が始まる前までに2回接種しておくとよいでしょう。



女性小児科専門医が診療

土曜 日曜 祝日 診療

困ったとき、すぐ頼れる場所を。
やさしく診る。しっかり守る。
萱島のキッズクリニック。



院長
越智 紋子



萱島おちキッズクリニック
KATSUSHIMA OCHI KIDS CLINIC

東京都江戸川区千住3丁目10-10



子どもの健康、ママの安心サポート

よくある

子どもの病気と対処法

かぜ

(感冒・上気道感染症)

乳幼児期にとても多い病気です。解熱剤、ティッシュやガーゼ、ゼリー飲料など少し多めに常備しておきましょう。かかったら、こまめに水分補給をして十分な睡眠をとらせてください。



受診の目安

高い熱が続く、呼吸が苦しそう、水分がとれない

感染性胃腸炎 (コタ・ノロなど)

経口補水液、替えの衣類、ビニール袋、使い捨て手袋やマスクなどを常にストックしておきましょう。吐き気が強い間は、スプーン1杯ずつなど、ごく少量の水分をこまめに与えます。



受診の目安

ぐったりしている、唇がカラサなど脱水気味

急な発熱や不調……。子どもがかかりやすい病気とその対処法を紹介! 普段から準備できることや、受診の目安もあわせて参考にしてください。

インフルエンザ

予防接種、手洗い、人混みを避けることで予防しましょう。かかった場合はこまめに水分をとさせて安静に過ごします。処方された薬があれば、医師の指示どおりに内服しましょう。



受診の目安

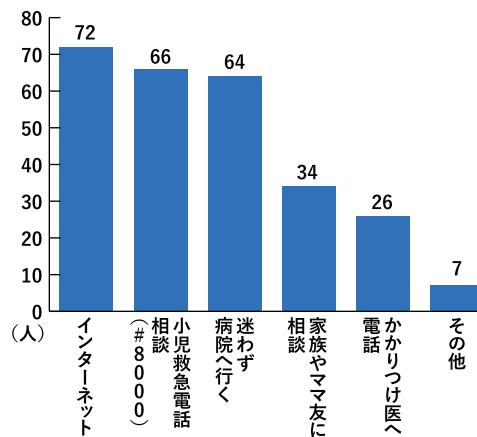
顔色が悪い、息が荒い、呼びかけに反応がにぶい

RSウイルス感染症・ 細気管支炎

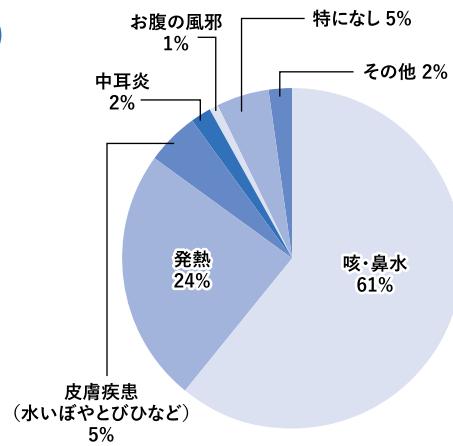
流行期には、人混みを避けてこまめな手洗いやアルコール消毒を。かかった場合、上半身を少し高くして抱くなど、呼吸しやすい姿勢にしてあげましょう。



受診の目安
水分摂取量が普段の半分以下、胸がペコペコへこむ呼吸が見られる



Q 子どもが体調を崩した際に病院の受診を迷ったときに利用するサービスはありますか? (複数回答)



Q 子どもが一番よくかかる症状は何ですか?



まみたん
会員さんに
聞きました!

中耳炎

こまめに鼻を拭く、鼻吸い器を使うなど、日頃から鼻のケアをしておきましょう。かかった場合は、頭を少し高くして休ませ、鼻を強くかませすぎないように注意して。



受診の目安 耳をさわって泣きやまない、高い熱が続く



突発性発疹

高熱が続いたあと、熱が下がるころに全身に発疹が出る病気です。普段から体温計、冷却用のタオルや保冷剤、解熱剤をまとめておきましょう。熱の高さや水分のとれ具合、顔色など全体の様子をよく見ておくことが大切です。



受診の目安 けいれんが続く、呼びかけに反応がにぶい

藤澤佑太さんからひとこと

乳幼児期は、病気にまったくかからないようにすることよりも、「かかったときに重症化しないように備える」ことが大切です。予防接種をスケジュール通りに受けたり、生活リズムを整えたりすることを意識しましょう。
また、ひとりで悩む必要はありません。「こんなことで相談していいのかな?」と思うような小さな不安も小児科や自治体に相談し、周りに頼ることを忘れないようにしてください。



Q 自宅で看病するためには常備しているもの・おすすめのものを教えてください。

- 喘息持ちなので定期薬や発作が出た時に使う頓服を常備しています。(こうまま)
- 冷却シートです。なんやかんや一番効果があるような気がします。(ユノ子)
- 冷却シート、カロナール、風邪薬は絶対常備している。(t am a m a re)
- 夜中に咳が出ることが多いので、気管広げるシールは置いてます。(あに)
- 風邪薬、冰枕、冷却シート、粉薬を混ぜて苦味を緩和するためのアイス、フルーツゼリーを作るための缶詰と寒天など。(みほ)
- 普通の絆創膏。キヤラものは高いので普通の絵を描く。(あやー)
- 鼻水吸引器、手動のポンプ状のものを使っています。電動の音に怖がらず、小さい頃から使っているので、現在2歳ですが自分でしようと頑張っています。(きつき)
- 熱冷ましの薬は一応持っていますがあまり熱を下げるのもよくないとのことなので39度を越えてから飲ませてます。ケガの場合は絆創膏では無理だなと思ったものは基本的に病院に行きます。熱は数字でわかりますがケガは診てもらわないとわからない場合。(ゆーみ)
- 子ども用の脇のアイスノンの袋に大人用のアイスノンを入れて急な発熱に対応している。頭に巻くタイプのアイスノンを足の付け根に巻き付ける。(m.k)
- マグネシウムやサプリメント。(さちゅ)
- かぜシロップ。(ありんこ)
- うちの子はカニカマが大好きでしんどい時もカニカマだけは食べるので発熱時にはカニカマを買います。(なー)
- アイスノン、非接触体温計、血中酸素濃度計、経口補水液、鼻うがい、解熱剤。(あいちゃん3人のママ)

手足口病

流行期には、園からの感染症のお知らせに目を通し、手洗いをこまめにするなど基本的な対策を。口の中の発疹で痛みがある場合は、ゼリーやスープなどを少しづつとらせましょう。



受診の目安 高熱が続く、頭痛や嘔吐がある

気管支ぜんそく ぜんそく様気管支炎

普段から、かかりつけ医と相談し「こんな症状が出たら、この薬を使う」ということを決めておくと安心です。また、家中を清潔に保つよう心がけましょう。



受診の目安 苦しそう、顔色が悪い、肩で息をしている





小児科・内科

みいクリニックみのわ

NEW 072-737-9275



早期ケアで一生モノのプレゼント
あたまのかたち外来

対象児:生後3~6ヶ月

電話予約のみ

ご家族そろって受診できます



24時間ネット予約
ネット予約・事前問診で
待ち時間削減

1F併設



クリニック併設型病児保育室
病児保育室 ここちい

072-737-9343

隔離室あり
インフルエンザ・
新型コロナも
保育可能

クリニックに繋がる場合がありますがそのままご用件をお伝えください

体調不良でいつもの保育施設・学校に行けないときのこころ強い味方
小児科併設で安心

対象児:生後6か月~小学校3年生まで



レスキュー保育

急なお迎え要請でも
保育スタッフが駆け付けます

医療法人社団DEN

みいクリニックみのわ・病児保育室ここちい

〒562-0001 大阪府箕面市箕面6-7-45

保育士・看護師パート随時募集(育児との両立支援可) 詳細はお問合せください。

診療時間	月	火	水	木	金
8:45~12:30	●	●	●	●	●
13:30~17:30	●	▲	●	●	●

(火曜日のみ 8:45~12:30・13:30~17:15)

午前の受付は12:15・午後の受付は17:15(火は17:00まで)

阪急箕面線
箕面駅から
徒歩5分



160841-260109

心も身体もリラックス

ミカティママの
Yoga Lesson Vol.42



美BODYプランナー ミカ/馬場三佳さん

エステサロンプリム枚方公園駅前店 店長
京阪電車 枚方公園駅徒歩3分

癒されながら痩せると評判のエステサロン!

疲れた方、体型に自信を持ちたい方をヨガとエステで理想のしなやかな体型に導き、心身共に健康なライフスタイルを提供しています。自身も5歳児のママとして、日々美と健康を追求中!アロマヨガの個人・法人向けレッスンも受付中!

Instagram

@prim.mikayoga

ヨガやエステの
セルフケアの
チケット情報を発信中☆

YouTube

まみたんチャンネルにて

ヨガレッスン配信中!
子育てママも、パパも、
家族みんなでできるので
ぜひ、やってみてね!

今月の
おすすめアロマ

▼
ヒノキ



今月のおすすめポーズ
半分の魚の王の
ポーズ

寒さが続く2月。おうち時間が増えるこの季節、ママの体は毎日フル稼働。

そんな時こそ、すきま時間に“ゆるっとヨガ”で、心と体をやさしく整えてみませんか?冬は「腎(じん)」のエネルギーが弱まりやすい季節。腎の経絡は、足裏から内もも・お腹・胸へつながり、冷えや疲れ、不安感にも関係しています。この流れをやさしく刺激することで、体の内側からぽかぽかになり、元気な心と体になります!

テーマ がんばりすぎない、冬の“ゆるっとヨガ”

01 マットの上に足を伸ばして座る。



お尻にある坐骨でしっかりと座り、背骨まっすぐに伸ばす。
この時、手の指先は自分側に向けましょう。

02 片方の膝を立て、もう片方の足の外に置きましょう。



安定しない場合は、両手で足を支えてもOKです!

03 吐く息に合わせて、
上半身をねじります。



曲げての方の足裏から内太ももを通り、お腹～胸にかけてある腎経絡が刺激されていることを感じていきましょう!

Point

足を伸ばすのがしんどい方はお尻にバスタオルを敷いたり伸ばして方の足の膝を曲げて調整してください♪

1335060144999



大阪府×まみたん



今年も、子育てに役立つ情報をお知らせします!

子育て応援キャンペーン

今年もよろしく
お願いします、
やで!

©2014 大阪府もずやん

助かるトクする
「まいど子でもカード」

「まいど子でもカード」は全国でも利用可能!

会員登録して、家族で特典を受けよう!

(会員登録の方法は、このページの下部をご確認ください)



関西ばどグループと大阪府は包括連携協定を結んでいます。

大阪府内のこのステッカーのあるお店で特典が受けられます。

さらに、全国の「子育て支援パスポート」参加の都道府県で同様に使えます。
使い方は、スマホに表示された「まいど子でもカード」を店頭で見せるだけ!子育て世帯を応援するお店で「まいど子でもカード」を提示すると、
お得なサービスが受けられます!

対象者

大阪府内にお住まいの18歳未満のお子様がいる世帯や
妊娠中の方、祖父母の方

登録無料! カンタン2ステップ!

1 会員登録
URL
<https://osaka-pass.jp/maidoko/shinki/>
からもアクセスできます。

2 スマホのホーム画面に
「ウェブアプリ」を
追加して完了!!

追加方法は
コチラ

● 特典は、いろいろ。助かるトクする「まいど子でもカード」!

入会金などの割引

教育や習い事、
費用がかさんで
大変。

その場で割引

家族で食事をしたら、
食事代が
予算オーバー。

子育て中なら誰でもOK

18歳未満の子どもを育てている
世帯の方なら誰でも登録できます。
妊娠中の方、
祖父母でもOK。
※ここに示した特典は
あくまで一例です。登録
無料

お店によって特典はいろいろ。お出かけするなら、利用しない手はありません。ホームページで、協賛店と特典をさがせます。

● 登録はカンタン! さあ、今すぐスマホに表示された「まいど子でもカード」をゲットしましょう。

携帯電話・
パソコンで
申し込む場合

- 1 下記URL(またはQR)入力で
「まいど子でもカード」ホームページへ。
アドレス
<https://osaka-pass.jp/maidoko/>

- 2 「まいど子でもカード」に
登録するで、
メールアドレスを入力
して送信。

- 3 メール受信～ユーザー
情報を登録後、
まいど子でもカードを表示。
※登録以降は、IDとパスワードで
ログインすると表示されます。

お問い合わせ まいど子でもカード・縁ジョイパス事務局 ☎050-8889-5666 (平日:10時~17時 土・日・祝日・年末年始を除く)



ひとりで悩まずご相談ください

ひとり親家庭等の皆さんへ



お問い合わせ先

大阪府立母子・父子福祉センター

TEL:06-6748-0263

受付:(月~土)10:00~16:00

休日:日・祝・年末年始(12/29~1/3)

HPはこちら LINEはこちら



大阪府立母子・父子福祉センターでは、ひとり親家庭等の生活や就業等に関する相談を電話、メールやZoom等により受け付けています。また、親子交流や養育費等に関する相談については、福祉の専門の相談員による相談や弁護士による法律相談を無料で行っています。お困りごとやご相談がございましたら、大阪府立母子・父子福祉センターまでお気軽にお問い合わせください。

箕面市



来年度、小学1年生になる皆さん、 予防接種はお済みですか？



麻しん・風しん混合(MR)
ワクチン(第2期)

定期接種(無料での接種)

対象年齢: 平成31年4月2日～
令和2年4月1日
生まれのかた

接種場所: 指定医療機関
(QRコードから確認できます)

持ち物: 母子健康手帳、予診票



来年度、小学1年生になるかたは、麻しん・風しん混合(MR)ワクチン(第2期)の予防接種を、令和8年3月31日(火)まで無料で受けることができます。接種が済んでいないかたは、接種期限までに接種できるよう計画を立てましょう。

予防接種を受けるとどんな効果があるの？

麻しん・風しんは感染力の強い病気で、重症化するケースもありますが、治療法がなく、予防接種が一番有効な予防方法です。予防接種を1回しか受けていないと十分な免疫を保つことができず、麻しん・風しんにかかりやすくなりますので、2回目の接種機会を設けています。

私の街の 子育て情報

優しい街づくりをがんばる
ステキな人や子育て中の親子が
楽しく集まる施設やイベント
などをご紹介します！



まみたん北摂版のHPで、
図書館・イベント情報なども
チェックしよう！

まみたん北摂

検索

<https://mamitan.net/vMQBI>



高槻市



子育て応援イベント

「はにたんしようぎ」ってなあに？



はにたんしようぎで
あそんでみよう！

【開催日時】

令和8年1月17日(土)・2月21日(土)
いずれも午後1時30分～3時30分頃

【問い合わせ】

高槻市子ども未来部子育て支援課
☎072-686-3030

プレイルームでは様々なイベントをしています。
その内の一つに「はにたんしようぎであそぼう！」があります。
「はにたんしようぎ」はコマの数が少なく、動きもシンプルな将棋です。
あそびのルールを分かりやすく、実践しながら丁寧に教えてくれますので、ぜひ遊びに来てくださいね。

☆はにたんしようぎであそぼう☆

【日時】 基本毎月第3土曜日 午後1時30分から3時30分頃

【場所】 1階 プレイルーム内工作室

【申込】 不要

【定員】 なし ※混雑時は状況に応じて、ご案内します。

【対象】 高槻市にお住いの未就学児と保護者

摂津市



子育て応援 etc.

外出時のおむつ替えは 「赤ちゃんの駅」で！



いつものお散歩コース上に、
赤ちゃんの駅のマークがないか探してみてください！

「赤ちゃんの駅」とは、ベビーベッドやおむつ交換台を備え、自由におむつ替えや授乳などができる施設の愛称です。市では、安心して乳幼児と外出できるよう、市内に「赤ちゃんの駅」を設置しています。施設の入り口などには、マークが入ったのりやプレートを掲げていますので、ぜひご利用ください。

問い合わせ先:出産育児課

〒566-8555 大阪府摂津市三島1丁目1番1号

電話: 06-6170-2181

【開庁時間】月曜日から金曜日(祝祭日・年末年始を除く)

午前9時から午後5時15分

まふたん Kids & Baby! Photo Studio

1・2月生まれのおともだち♪お誕生日おめでとう!



まふたんお誕生日写真大募集!

2026年
1/25まで

3・4月生まれのお子さんはコチラから!!



ご応募はLINEから!

右記のQRよりご応募ください♪

豊中市

子育て応援 etc.

～あなたの気持ち うけとめます～

こども総合相談窓口

○豊中市こども安心課
☎06-6852-5172

0歳から18歳になるまでの子どもと家庭にかかる様々な相談をお聞きし、課題の整理をお手伝いしながら、必要な情報を探ししたり問題解決に向けて一緒に考えたりする窓口です。(匿名も可)



夜間や休日にも相談をお受けできます。

【相談日時】

- 電話相談: 365日 24時間
- 来所相談: 月～金
9時～17時15分

子育て応援 etc.

保護者支援オンライン講座 「非認知能力を育む」

子どもの育ちに大切なことや、自分らしく前向きに子育てするためのヒントを学びます
【お問合せ】 豊中市こども安心課

オーストラリアで開発されたトリプルP(前向き子育てプログラム)の一部が動画で視聴できます。子どもの育ちに大切なことや、自分らしく前向きに子育てするためのヒントをお伝えしています。



ぜひ
ご覧
ください！

この動画はコロナ禍に作成した
ものですが、日常の子育ても
役立つ内容となっております。

詳細は市ホームページをご覧ください。
○第1章 非認知能力とは
○第2章 前向き子育てとは
○第3章 子育てトップヒント集
※「非認知能力」とは「未来に向かう力」であり自分や
まわりの人たちと折り合いをつける力のことです。

池田市

子育て応援 etc.

子どもの発達や関わり方の 相談をしてみませんか。

池田市立
児童発達支援センター
やまばと学園の発達相談



お話をうかがい、
子育てのことを
一緒に考えます。

「おしゃべりしない」「かんしゃくがひどい」「うまく友だちと遊べない」…子どもの様子で気になること、困っていることをやまばと学園に相談してみませんか。
親子が安心して過ごしていけるよう、お手伝いします。

【日時】月～金曜日 午前9時～午後5時

【場所】池田市旭丘1-1-10

池田市立児童発達支援センター やまばと学園

【電話番号】072-762-3218

児童虐待に苦しむ親も子も、一人もいない街へ ぱどグループは、 児童虐待防止運動に 取り組んでいます。

匿名OK・通話無料・秘密厳守

子どもを虐待から守るのに、理由はいらない。

間違いでも、大丈夫！

「あれって虐待かな…」「逆恨みされるとイヤだしな…」「他人の家のことだしな…」
「しつけには厳しいすぎるよう…」「どうしたらいいかわからないし…」
そんなときは、情報提供や相談を。まずは児童相談所虐待対応ダイヤル「189（いちはやく）」に電話してください。日本の電話で救われる子どもがいます。

児童虐待かもと思ったらすぐに電話
児童相談所虐待対応ダイヤル（無料）

- 連絡は匿名でできます
- 連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます
- お住まいの地域の児童相談所につながります

子育てに関する悩みや
不安は児童相談所に
ご相談ください

児童相談所相談専用ダイヤル
0120(189)783

お住まいの地域の児童相談所につながります

親子のための相談LINE ~子育ての悩みなどの相談をSNSで受け付けます~
LINEでお友達登録してください▶

ぱどグループ
児童虐待防止運動に賛同します

189

児童虐待防止に
ついてはこちら
（子ども家庭サイト）



知っておきたい もしものばなし



アドバイスしてくれる先生

合同会社ライガーティアン所属
ファイナンシャル・プランナー（CFP®）

中本 珠江

滋賀県在住。2児の子育て真っ最中のママFP。
キッズ・マナー・ステーション認定講師。



「お金のことで難しい面倒くさい」と思い、できるだけ避け通ってきたが、出産をきっかけに家計の見直しや、資産形成に目覚める。「子どもたちがお金の知識を身につけるには、家庭でお金の話をするのが大切」という信念のもと、身につけておいて損はないお金の知識を、楽しく学べる親子マナセミナーを開催している。

このコーナーで聞いてみたい
相談を募集！

こんな時どうなるの？
これって、どんな制度？など
是非お寄せください。

上記QRコード <http://pado.me/ybbpn> または
まみたん.netトップページからご応募下さい！



期間限定体験レッスン 【0円キャンペーン】

体験申込



はじめての水遊びから本格レッスンまで！当スクールでは、ベビー・キッズ・ジュニアのスイミングコースを完備。年齢や成長に合わせて楽しく上達できます。さらに、キッズダンス、ボールアップ体操教室、チアダンスも開講中。また、2025年4月に建て替えリニューアルオープンしたばかりの新しい施設です。運動の基礎と笑顔を育てます。見学・体験受付中。まずはお気軽に！安心の指導体制でお待ちしています。

1日体験 クーポン

通常
1,100円 ▶ **0円**

* 有効期限2026年2月21日(土)まで * このクーポンをフロントにお持ちください
* 対象：子供のコース（初めての方限定） * ご予約は上記QRからお申し込みください

ジュニア本科、ベビーコース、
キッズコースの
詳細はHPをご覧下さい。

KTVスイミングスクール石橋

□箕面市瀬川4-3-43
阪急宝塚線「石橋阪大前」駅より
徒歩8分
阪急バス「瀬川」バス停より徒歩1分

□[平日]10:00～21:00
[土曜]8:45～20:00
[日祝]8:45～16:00

☎072-722-0171

KTVスイミングスクール石橋



ホームページ
ジュニア本科コース
対象年齢・曜日・時間について
はHPをご覧ください。



見える化ワークで今年の大きな支出に備えよう

新しい年が始まりました。「一年の計は元旦にあり」という言葉のとおり、今年の仕事や生活のプランを立てた人も多いのではないかでしょうか。同じように考えてみてほしいのが1年間の支出予定です。特に年払いの費用、イベントや季節の変化に伴う出費は、家計に負担をかけがちなクセモノです。そこで今回は紙1枚でできる、大きな支出の見える化ワークをご紹介します。

見落としがちな支出

家計には、日々の食費や日用品費、毎月払う保険料や通信費など以外にも、下表のように年数回まとめて支払うものがあります。こうした支出は1回に発生する金額が大きい傾向があり、たとえ日々の家計管理が順調だったとしても、把握していない赤字や預貯金の取り崩しにつながることがあります。逆にいえば、あらかじめ見通しが立っていれば、予定していた支出となるため、それほど慌てず対応することができます。1年間の支出予定を立てることは、家計管理をスムーズに行うコツともいえるでしょう。



紙1枚で「見える化」

まずは紙を1枚用意し、縦3本線を引いて春・夏・秋・冬の4つの枠を作ります。次に下表などを参考にして、思い浮かぶイベントとそれに伴う支出の目安をそれぞれの枠に書き入れていきます。過去にも発生している支出であれば、通帳やクレジットカードの明細を見返すと実際の金額が把握できます。最後に合計を出せば、1年間の大きな支出の総額と、お金がかかるやすい時期がひと目でわかるシートの出来上がりです。

まとめた支出への備え方

ワークで書き出した支出への備え方は、たとえばシンプルなものだと、年間合計額を12で割って、1ヵ月あたりの目安額を毎月の収入から、不足分をボーナスから取り分けていく方法があります。いつも使う口座に置いておくと使ってしまう可能性もあるため、袋分けで管理する、別の口座に移すなど、手間はかかるけれど簡単に使えない仕組みを作るのがオススメ。すでに決めている預貯金額などがあれば、それも差し引いた残りが、日常生活費として使えるお金です。生活費が足りない場合は、支出の優先順位を見直したり、無理のない範囲で収入面を工夫することも検討してみましょう。

先の見通しがあるだけで、安心感は大きく変わります。未来の家計を助けるつもりで、ぜひワークに取り組んでみてくださいね。

【 1年間のイベントと大きな支出の例 】

春(3～5月)	夏(6～8月)	秋(9～11月)	冬(12～2月)
・入園・入学・進級	・夏休み	・シルバーウィーク	・クリスマス
・GW・固定資産税	・お盆	・七五三	・年末年始
・自動車税	・帰省	・予防接種	・お年玉・帰省

誕生日・自動車関連費用（車検・タイヤ購入・保険料など）、住宅関連費用（リフォーム・家具家電買替・保険料など）、冠婚葬祭ほか

26109

1332503070800

会員限定 Present

応募締切：2月10日(火)

*応募にはまみたん会員登録が必要です。

会員登録は
もちろん無料!

応募はパソコン・スマホのどちらでもOK。LINEからも応募できるようになりました。

<https://mamitan.net/present>



*応募に関する問合せ：まみたんプレゼント係 ☎072-827-0810

A ツバキ プレミアムEX リペアマスク <ヘアパック>

12名様

◆内容量:180g
※1 ラウリルトリモニウムクロロイド(補修)



「夜マスク」で朝のうねりも艶サラ髪へ。特に傷んだ髪の深層部にまでイオン補修成分^①を早く・たっぷり届け密封するので、毛先までなめらかな艶あふれる極上のオーラ髪へ。すぐに洗い流しても補修効果を発揮。週1~2回のご利用をおすすめします。心華やぐ椿蜜果の香りです。

問：株式会社ファイントゥデイ ☎0120-202-166
brand.finetoday.com/jp/tsubaki/mask/

B ストーリーソックス・ ボタニカソックスのアソートセット

2名様

◆価格:1足 1,000円～1,430円(税込) ◆サイズ:
23～25cm※それぞれ1足割り足せり。写真上部スト
ーリーソックス、下部ボタニカソックス。柄4選べます。



イソップ寓話をもとに左右で異なるデザインが楽しめる『ストーリーソックス』と、植物や花の息づく姿を丁寧に描いた『ボタニカソックス』。軽くてやさしい肌ざわりに加え、保温性にも優れており、季節を問わず快適。思わず毎日履きたくなる一足です。

問：株式会社 エムアンドエムソックス ☎06-6571-5820
mm-socks.co.jp/

C カリンのど飴 恵みの一粒(袋) 5袋セット

3名様

◆価格:オープン価格



国産カリンエキスや、マヌカハニーなどの自然由来の素材のおいしさを、一粒にぎゅっと詰め込んだ、素材の魅力あふれるど飴です。ほんのり香るハーブの風味とはちみつのやさしい甘さが口いっぱいに広がり、心もほっこり癒されます。

問：株式会社ロッテ お客様相談室 ☎0120-302-300
lotte.co.jp/

D パイブレンダー

2名様

◆価格:1,650円(税込)



バターが手の熱で溶ける心配がなく、ポウルのカーブに沿う刃でムラなく混ぜ込めるから、お菓子作り初心者でも使いやすい。やさしい肌当たりのハンドルでしっかりと握れて、じゃかんもやかぼちやのマッシュにも使えます。食洗機対応でお手入れしやすく清潔にお使い頂けます。

問：貝印株式会社 お客様相談室 ☎0120-016-410
kai-group.com/

E KODU(コデュ) Bath Powder 3種セット

5名様

◆希望小売価格: 330円(税込)
◆内容量:30g(1回分)

◆写真左から、白桃、白桃、ヒノキ、ウード(沈香)



日本香堂の新ブランド「KODU(コデュ)」から誕生。湯に溶けた瞬間、お香のように香りがわたり立ちのぼり、日常の喧騒から離れ、穏やかな時間に切り替えてくれます。香りを「聞く」ように味わい、日常を静かに整えるひと時を。入浴後もほのかな余韻が続き、やさしい香りに包まれた時間を演出します。

問：株式会社日本香堂 ☎03-3973-7768
nipponkodo.co.jp/shop/

F キットウェル マグピルド スロープセット 72ピース

1名様

◆メーカー推奨年齢 3歳以上
◆参考価格:8,299円(税込)



男女問わず幅広い年齢で遊べる知育玩具です。パッケージもオシャレになってプレゼントにも最適! 基本的な图形9種類(正三角形・二等辺三角形(2種)・正方形(4種)・長方形(2種))にスロープパーツとボールが追加! 自分だけのスロープ組立て遊びが楽しめます。

問：株式会社キットウェル お客様お問合せ mail:pr@kitwell-jp.com
www.instagram.com/kitwell.official



まみたん 会員になっちゃお!

会員登録はこちら!もちろん無料!!

右上「menu」→「無料会員登録」画面から!

<https://mamitan.net>



まみたん会員になると、ママに
おとくで楽しい、
嬉しいことが
いっぱい♪

会員限定プレゼント
に応募できる

毎月親子で楽し
めるプレゼントが
いっぱい!

お得な情報がメール
で届く

会員限定イベント
などの情報をいち
早くお知らせ!

会員限定イベントや誌面・WEB
作りに参加できる

写真撮影会やママ向けイベントの申込、
まみたん表紙に掲載されるお子さま写真
や誌面に登場するママモデルの応募も!



だざいー
(パパ)



知育

☆♪♥ おやこぞ コミュニケーション ☆♪♥

いっしょに あそぼ!

るーたん
(こども)

まみー^{マミー}
(ママ)



わるい ういるすを やっつけよう!

たくさん の ういるすが みつかったよ。

みほん の ういるすを みつけて ○ で かこみましょう。

みほん

みほん

みほん

みほん

みほん

