

TAKE FREE

子育て応援!!

# まみたん 2月号

0～6歳児ママ・パパのための子育て情報誌

2026年1月9日発行

北摂版

会員限定Present

株式会社  
ファイントウデイ  
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  
いっぱいだよ！

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

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々に  
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!



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。



「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

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

医療法人ウェルビー 土日祝も診療  
なかむらレディースクリニック  
不妊治療・体外受精専門

保険診療対応  
予約制



WEBサイト

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

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





# まみたん Contents



イラスト：にがおいけいかく

2026年1月9日発行  
 発行：株式会社関西ばどFM営業部  
 〒550-0004 大阪市西区御本町1-10-24  
 三共ビル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!

下記のみ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)関西ば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

株式会社関西ば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9:30〜18:00)

◎ 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。



# intense!

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



大阪のリアルをお届けする平日夕方のワイドプログラム。仕事、子育て、趣味に全力投球、好奇心旺盛な女性にむけた番組です。グルメやヘルスケア、週末のお出かけ情報など、日々の生活に役立つ話題を、最新のトレンドを交えながら発信! 月ごとに大阪府内の市町村を一区所ピックアップし、知られざる魅力を紹介するコーナーや、大阪で頑張る方をゲストにお迎えするコーナー、DJが今気になることを深掘りするコーナーなど…、大阪の人・街とつながり、大阪のリアルをおよそ2時間半の生放送でいち早くお届けします!

まみたんママおすすめ!

FM大阪  
**「intense!」内コーナー**  
**ママとキッズのハナシ**

毎週水曜17:35頃〜



HPはこちら



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!



# アイツがやってくる!

ギガノトサウルス

迫力の  
恐竜  
ステージ

一条工務店

## 恐竜ラボ! ギガ・ミッション

from  
DINO-A-LIVE

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!

北の王者  
ティラノサウルス

シリーズ  
初登場!

南の覇者  
ギガノトサウルス

人気の植物食恐竜

ステゴザウルス

トリケラトプス

©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 ★

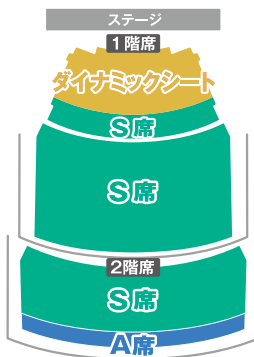
16:30公演のチケットをお持ちの小学生以下のお子様にはもちろんオリジナルステッカーをプレゼント!

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



●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ありますので、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

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！



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とそ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。

## 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・百日せき・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わ  
ることもある感染症から  
守ってくれます。

## 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。

## 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もあ  
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

詳細はHPへ



## 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。



萱島駅から徒歩約4分

取材/株式会社Star FACTORY TEL.06-6534-6733





## BCG ワクチン (結核予防)

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もあります。

## 麻しん・風しん 混合(MR) ワクチン

時期  
1歳ごろから就学前

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。

## 水痘(水ぼうそう) ワクチン

時期  
生後12か月から36か月

かゆみの強い発疹が全身に出る水ぼうそうの予防、または軽症化が目的です。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。

## 日本脳炎 ワクチン

時期  
生後6か月から

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ンです。

！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

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、精巣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回接種しておくことでしょう。

！任意！

## 季節性インフル エンザ ワクチン

時期  
毎年11月～12月ごろ

感染や重症化を防ぎます。流行するウイルスの型が毎年変わるため、シーズンごとに接種することがおすすめです。かかりつけ医と相談して接種を検討するとよいでしょう。



## 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

よくある

# 子どもの病気と対処法

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。

## かぜ (感冒・上気道感染症)

乳幼児期にとっても多い病気です。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

## 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ら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

## 感染性胃腸炎 (ロタ・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。吐き気较强的間は、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。



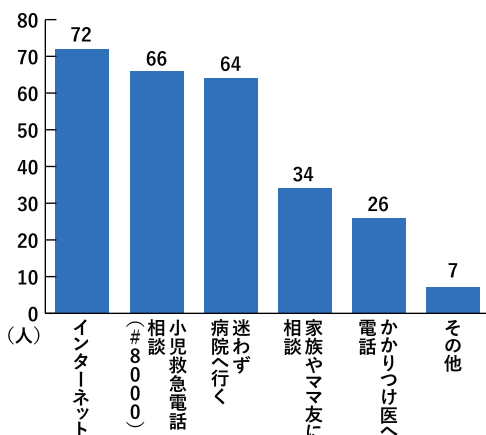
**受診の目安** ぐったりしている、唇がカサカサなど脱水気味

## RSウイルス感染症・ 細気管支炎

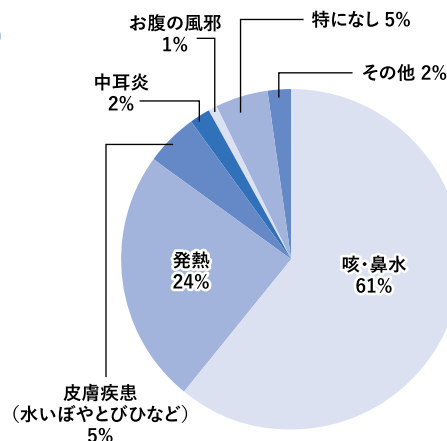
流行期には、人混みを避けてこまめな手洗いやアルコール消毒を。かかった場合、上半身を少し高くして抱くなど、呼吸しやすい姿勢にしてあげましょう。



**受診の目安** 水分摂取量が普段の半分以下、胸がベコベコへこむ呼吸が見られる



Q 子どもが体調を崩した際、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)



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

## 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、ゼリーやスプーンなどを少しずつとらせましょう。



**受診の目安** 高熱が続く、頭痛や嘔吐がある

## 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

## 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心安心です。また、家の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

### 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

自宅で見病するために常備しているもの・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)
- 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。(tamamare)
- 夜中に咳が出ることが多いので、気管を広げるシールは置いてます。(あに)
- 風邪薬、氷枕、冷却シート、粉薬を混ぜて苦味を緩和す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)
- 鼻水吸引器、手動のポンプ状のものを使用しています。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して頑張っています。(ぎつき)
- 熱冷ましは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ため。(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両付け根に巻き付ける。(mk)
- マグネシウムやサプリメント。(さちゆ)
- かぜシロップ。(あらんこ)
- 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に行きます。(な)
- 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。(あいちちゃん3人のママ)



**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

☎ 072-737-9343

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

**小児科・内科**

**みいクリニックみのお**

**NEW**

☎ **072-737-9275**

ご家族を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

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か月

赤ちゃんの絶壁・斜頭  
 に特化。ヘルメット治  
 療の専門知識で、ゆ  
 がみを改善します。

電話予約のみ

医療法人社団DEN  
**みいクリニックみのお・病児保育室ここちい**  
 〒562-0001 大阪府箕面市箕面6-7-45

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**

バス停留所  
 箕面6丁目

みいクリニックみのお・  
 病児保育室ここちい

西出口  
 阪急 箕面駅  
 ティーリー  
 ヤマザキ  
 ミスタードーナツ  
 箕面駅前交番

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。

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

エッセ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ッセサロン!  
 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  
 プチ情報を発信中☆

YouTube  
 まみたんチャンネルにて  
 ヨガレッスン配信!!  
 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・胸へとつながり、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しょう!

**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。

曲げてる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る方の足の膝を曲げて調整してください♪





## 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 「まいど子どもカード」

「まいど子どもカード」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。

まいど子どもカード

### 協賛店

ずくずくかんてい

全国共通



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「まいど子どもカード」を店頭で見せるだけ！

子育て世帯を応援するお店で「まいど子どもカード」を提示すると、  
お得なサービスが受けられます！



この画面を  
掲示！

店頭の  
このステッカー  
が目印！

### 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「まいど子どもカード」！

#### 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「まいど子どもカード」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  
「まいど子どもカード」ホームページへ。

アドレス  
<https://osaka-pass.jp/maidoko/>

2 「まいど子どもカードに  
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、  
まいど子どもカードを表示。  
※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 まいど子どもカード・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

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。

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



## 箕面市



子育て応援 etc.

### 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  
楽しく集える施設やイベント  
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

### 「はにたんしょうぎ」ってなあに？



はにたんしょうぎで  
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「はにたんしょうぎであそぼう！」があります。  
「はにたんしょうぎ」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。

#### ☆はにたんしょうぎであそぼう☆

【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、マークが入ったのぼりやプレート掲げていますので、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



まみたん 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!



まみ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わ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、必要な情報を提供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。



ぜひ視聴  
ください!

この動画はコロナ禍に作成したものです。日常の子育てに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.

子どもさん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」…子どもさん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。

## 間違っても、大丈夫！

「あれって虐待かな…」「逆恨みされるとイヤだな…」「他人の家のことだしな…」

「しつけないでは厳しすぎるような…」「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。1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

児童虐待防止に  
ついてはこちら  
(こども家庭庁サイト)

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▶

児童虐待防止運動に賛同します

質面市

## 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をご覧ください。

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。

ホームページ

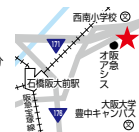


### KTVスイミングスクール石橋

□質面市瀬川14-3-43  
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



まみママの

## 知っておきたい もしもの話し



### 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のでしょうか。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まっ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、**把握していないと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てていれば、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、次に下表などを参考に、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、お金がかかりやすい時期がひと目でわかるシート**の出来上がりです。

#### まとまった支出への備え方

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カ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し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。

#### 【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月～11月)	冬(12～2月)
・入園・入学、進級 ・GW・固定資産税 ・自動車税	・夏休み ・お盆 ・帰省	・シルバーウィーク ・七五三 ・予防接種	・クリスマス ・年末年始 ・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・家具家電費・保険料など)、冠婚葬祭ほか

### アドバイスしてくれる先生

合同会社ライフガーディアン所属  
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・マネー・ステーション®認定講師。

「お金のことで難しいし面倒くさい」と思い、できるだけ避けて通ってきたが、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ネー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!



# 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 くヘアパック>

12名様

◆内容量:180g  
※1 ラウリルトリモニウムクロリド(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<sup>※1</sup>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。心華やく椿蜜果の香りです。

問：株式会社ファイントウデイ ☎0120-202-166  
[brand.finetoday.com/jp/tsubaki/mask/](http://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・計2足セット。写真上部スト  
ーリーソックス、下部ボタニカソックス。柄は選べません。



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/](http://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



国産カリンエキスを、マカハニーなどの自然由来の素材のいい香りを、一粒にぎゅっと詰め込んだ、素材の魅力あふれるのど飴です。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、心もほっと癒されます。

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

## D バイブレンダー

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、ボ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握れて、じゃがいもやかぼちゃのマッシュにも使える。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/](http://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、白檀、ヒノキ、ウッド(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ふわりと立ちのぼり、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/](http://nipponkodo.co.jp/shop/)

## F キットウェル マグビルド 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! 基本的な図形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))にスローパーツとボールが追加! 自分だけのスロー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](http://www.instagram.com/kitwell.official)

# まみたん 会員になっちゃおう!

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!



だていー  
(パパ)



知育

★♪♡ おやこで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

