

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

京阪版

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、  
ママの健康、  
安心サポート

Happy & Smile

「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

バレンタイングッズ/  
子どものほめ方・しかり方 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





蜜なっつりのみなり団子  
和洋スイーツ工房  
あん



アンシャンテ自慢の菓子パン  
ブルーランジェリー  
アンシャンテ



国産小麦100%、  
こだわりのもちもちふわふわベーグル  
8bagels.



米粉と小麦粉で作る優しい味わいのバウムクーヘン  
タムタム  
バウムクーヘンファクトリー



時期によって様変わりする  
人気のタルト各種  
Arche(アルシェ)



食べた人を確実に笑顔に  
元気にしちゃう魔法のいちご胎  
幸セスイーツ  
シエヌ



波照間産の黒糖を練り込んだ生地  
館を包みカラッとあげた、自慢のかりんとう饅頭  
益民山月庵



完全無添加の牧場ソーセージ  
Ark館ヶ森キッチンカー  
(関西)



保存料を使用しない、優しいパンです。  
手作りのつぶあんが=押し  
パンとお菓子の工房  
さと・とろ



冷めても美味しいベビー・カステラ  
虎屋

地元で人気の店舗が集結！  
自慢の商品を販売します

Bears パン & スイーツ Festa

1.24<sup>土</sup> 25<sup>日</sup>  
10:00 ~ 16:00

会場 ベアーズ1F 特設会場  
門真市向島町3番35号(イオン大日スク)

WEBSITE

Instagram

吉野家 地下鉄大日駅  
中央環状線 国道1号線  
イオン大日 正面入口  
モノレール大日駅

Bears

2店舗以上でご購入のお客様には  
サイコロ投げてお菓子をGET! もあるヨ!



人気のプレーンほかチョコマドなど各種  
TSUMIKI COFFEE



生地に卵、牛乳、油を使用しない  
ムッチリ食感  
天然酵母の  
蒸しぱん屋イロハ



いちごをたっぷりのせた人気のいちごのこっぺ  
(冬・春限定)  
ふわこっぺ  
Bear's 粉浜店



1/25日  
限定  
つついっ食べたくなるおやつのような焼き菓子  
小さな菓子屋 kako



自家製のヨーグルト酵母を使用した食パン  
PANDARosso



自家焙煎した珈琲豆とドリップ珈琲  
お珈琲屋 風

# まみたん Contents



イラスト：にがおけいかく

2026年1月9日発行  
 発行：株式会社関西ぼど FM営業部  
 〒572-0048 寝屋川市大和町10-10 小林ビル1F  
 配布：京田辺市、八幡市、枚方市、交野市、  
 エリア 寝屋川市、四條畷市、門真市、守口市  
 誌面に関するお問い合わせ：072-827-0810  
 ※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ませんか?  
 0～6歳のキッズフォトを募集しています!  
 どんどん投稿してね♪

詳細・応募は  
 まみたん.netへ

※応募には、まみたんLINE登録が  
 必要です(無料)。  
 ※応募多数の場合は抽選となります。

<https://mamitan.net/>



## 05 今月の巻頭特集

# 子どもの健康、 ママの安心サポート

## 10 子育てママにお得情報

## 12 チェック! まみママ バレンタイングッズ

## 14 ともに育つ・育む 子どものほめ方・叱り方

## 15 2月生まれ集まれ!

## 16 あなたの街の子育て情報

## 23 Present & Information

(株)関西ぼ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

株式会社関西ぼ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。

児童発達支援事業所

うちの子、ちょっと違う?

## 脳科学で伸びる芽を見つけます!

0歳～6歳の発達支援。子ども達の夢をサポート!

✓ お友達の輪に入りづらい ✓ じっとしているのが苦手 ✓ 成長のペースが不安...

それは「脳の個性」かもしれません。私たちが一緒に解決の糸口を見つけます。

多様な分野での  
療育カリキュラム

脳科学に基づいた約40項目の  
トレーニングから苦手分野を  
しっかりケアします。

発達段階に応じた  
トレーニング

脳の発達に著しい領域へ  
集中的にアプローチ。  
知能を効果的に伸ばします。

園との  
チーム体制

幼稚園・保育園と密に連携。  
園での過ごしやすさを  
第一に考えます。

ご相談  
体験申込みは  
お電話またはQRから



KID ACADEMY  
 kids intelligence development academy

● 枚方牧野校  
 072-845-6828  
 枚方市招提南町1-39-7  
 ステューディオ招提102  
 京阪バス「招提南バス停」徒歩5分

● 枚方宮之阪校  
 072-896-6669  
 枚方市中宮山戸町2-13  
 セブンハウス枚方103  
 京阪「宮之阪駅」徒歩13分

営/平日 10時～17時、土曜 9時～16時  
 休/日・祝

枚方市 送迎可能  
 全域 (20分の範囲内)

無料体験会 実施中 実際のトレーニングで体験で脳科学トレーニングの療育をご理解いただけます。

カーポート・ベランダ屋根・門扉・ウッドデッキ・サニールーム・宅配ポストなど



リフォーム&エクステリアは  
**エクタマハウス**にお任せ!!

安心施工、安心価格でより良い住まいに大変身♪

何でもご相談  
して下さい!!

「カー」直ぐに  
「で」できる  
「この」価格!!

# 大特価キャンペーン!!

## カーポート

デザイン・価格豊富!  
車の劣化を防ぎ、美しさを保ちます♪



エフルージュラン 5124  
定価¥243,700~

## バルコニー屋根

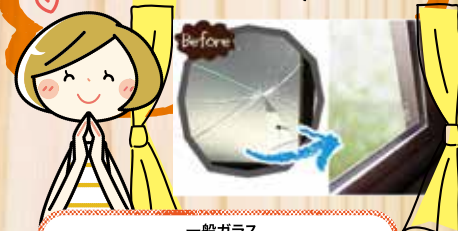
戸建てでは必須ですね。  
雨や日差しから守る主婦の味方!!



ソラリア R型 2間×4尺  
定価¥154,200~

## 窓ガラス交換

危ないので今すぐお電話を!



一般ガラス  
800×800

¥6,000~



これまでの  
常識を覆す自然災害  
が増えています。

# 窓は大丈夫?

飛来物から  
窓と家族を  
守るために!

YKK APの マドリモ  
シャッター



ガラスが割れると  
危険がいっぱい!



貫通・飛散しにくいガラスに変えて、安心確保!

戸建用 防犯に合わせガラス YKK AP

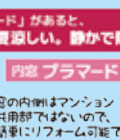
ガラスの間に弾力性のあるフィルムを挟み込んだ、防犯用に作られたガラスなので、台風時でも飛散しにくく安心。

●ハンマーによる破壊実験



戸建&マンション用 内窓の設置 YKK AP

防犯合わせガラス入りの内窓を、今ある窓に内側に付けることで、ガラス割れによる室内への飛散対策ができます!



1窓たったの  
60分

エクタマ  
**EXTAMA 株式会社エクタマ**

●お気軽にお問い合わせください

0120-154-151

ホームページより詳細、  
施工例等ご覧頂けます!

エクタマ 検索  
extama.com



●(株)LIXIL  
リフォームネット登録店  
●(株)LIXIL  
エクステリアマイスター  
●(株)LIXILマドマイスター  
●YKK AP(株)マドショップ店  
●Panasonic(株)特約代理店

無料見積り・ご相談

だけでも大歓迎!!

価格にも絶対の自信アリ!!

〒573-0071 大阪府枚方市茄子作4丁目19-10-101 (営業時間) 9:00~17:00 (定休日) 日曜日・祝日

# 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良いでしょう。

！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良いでしょう。



## 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。吐き気が強いつきは、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。



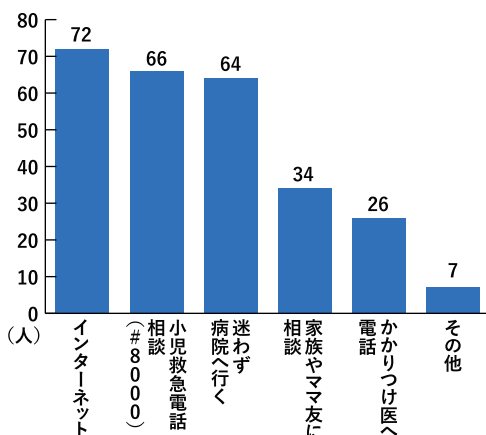
**受診の目安** ぐったりしている、唇がカサカサなど脱水気味

## RSウイルス感染症・ 細気管支炎

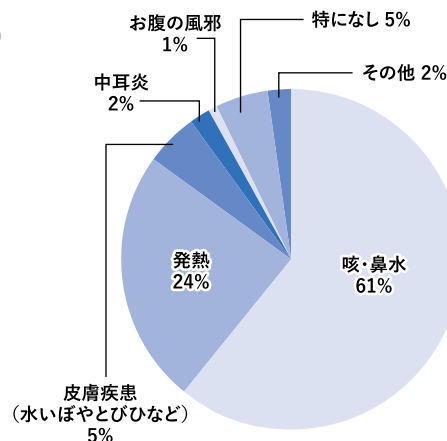
流行期には、人混みを避けてこまめな手洗いやアルコール消毒を。かかった場合、上半身を少し高くして抱くなど、呼吸しやすい姿勢にしてあげましょう。



**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)



**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

## 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。(ぎっき)
  - 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)

ご入会で手帳プレゼント♪  
2・3月は入会金半額!

3歳から始めるバレエクラス。  
バレエは、リズム感・柔軟性・豊かな感性を  
育む情操教育です。集中力・礼儀作法・  
美しい姿勢も身に付きます。  
無料体験のご予約は随時受付中!  
詳細・予約はHP、お電話でお問合せ下さい。

アツコバレエスタジオ 長尾本校  
072-859-1151

住/枚方市長尾東町1-35-20

営/10:00~21:00

休/原則として第5週目

◎駐車場あり

アツコバレエスタジオ



#### INFORMATION

ソーシャル企業認証制度  
(S認証)を頂きました

バレエを通じた社会課題解決の取り組みが  
評価され、「S認証」という名誉ある認証を  
いただきました。引き続き、社会貢献に  
取り組んで参ります。

バレエスタジオ

132149-260109

表現力・集中力のある子に  
バイオリン・ピアノ生徒募集!

ショッピングセンター前の立地!  
◆バイオリン・ピアノ:幼児・小学生~大人  
◆エレクトーン、声楽:小学生~  
経験豊富な講師陣が丁寧に個人レッスン♪  
初心者の方のピアノ・月3~4回 月5,500円~  
まずは【無料体験レッスン】予約受付中!

山下音楽院 守口教室  
080-3752-6528

住/守口市佐太東町2-11-24

ジャガータウンすぐ

営/月~金/15:00~20:30

土/10:00~20:30

休/日・祝休み ◎駐車場あり

▼HP



#### INFORMATION

入会金無料キャンペーン中!

体験日にご入会でグッズプレゼント!  
まずは無料体験を  
←QRまたは、  
HPからお申込みください。

音楽教室

140405-260109

乳幼児から  
歯の健康相談を受付

●小児専用診療室を設置して、小児歯科が  
得意な歯科医師がお子さまの治療を担当。  
※日本小児歯科学会小児歯科専門医  
●京阪「枚方市」駅より徒歩2分。お買い物  
や帰宅途中など通院しやすく、親御様の治  
療中にお子様を預かっております。

医療法人 育歯会 フカオ歯科クリニック  
072-841-6171

住/枚方市岡東町14-44 井田ビル2階

営/HP参照

休/日曜・祝日・水曜午後・土曜午後

※土曜日の診療時間は13:00まで

フカオ歯科クリニック



#### INFORMATION

小児歯科/矯正歯科/歯科

お子様のお口に関わる疑問・相談等  
お気軽に下記までお問い合わせください。  
メール:fukao-dc@snow.odn.ne.jp  
HP:https://fukao-dental.com/index.html

歯医者

157326-251205

歯科医院で行うお口を  
育てる離乳食教室♪

赤ちゃんのために正しい知識を学びませんか?  
管理栄養士と歯科衛生士が「お口を育てる」た  
めの離乳食の与え方やポイント、お口のケア方  
法をお伝えします!歯科医師によるお口の検診  
も行います。日程などの詳細・ご予約は下記二  
次元コードよりホームページをご確認ください。

香里園かほりまち歯科

072-832-6480

住/寝屋川市香里本通町8-4

かほりまちテラス1F

sakaisika.rd@gmail.com

https://www.0418.tv/babyfood.html

かほりまち歯科 離乳食教室

▼HP



離乳食教室

0歳からのお口育て!



COUPON 有効期限 2026年2月6日迄

おすすめ歯科グッズ&  
オリジナル離乳食  
レシピをプレゼント!

歯医者

152888-260109

LINE 公式アカウント



「まみたん」

@mamitan



お友だち募集中!



QRコード  
で登録



LINEアプリの「友だち追加」  
画面から左のQRコード、  
もしくはID検索で追加を  
お願いいたします。

ID検索で登録

@mamitan

上記IDを入力して、検索!

「まみたん」のLINE公式アカウントがお友だちを募集中!

子育て情報や地域イベント、LINE会員限定プレゼント企画etc.  
ママ・パパにより良い情報をお届けします♪

<お届け情報>

・グルメ ・イベント ・スクール  
・お仕事 ・旅行 ・健康&美容  
・住まい・お金 etc.

抽選で当たる!  
プレゼント  
企画あり

お友だち登録

よろしくお願いします♪

<お問合せ> 株式会社関西ぽど TEL.06-6479-3110



FC250404

「お金のこと」  
誰に相談すれば  
いいの？



まみたん

ユニバーサルライフ株式会社

ランチ付き！

京橋京阪モール  
(ホテル館)  
花様Ka-you

初心者向け！

# 新NISA・iDeCoなど 資産形成セミナー

あなたの資産を守り、増やす方法を  
学べるチャンス！

日用品、食料品などの物価高騰に伴いお金の価値が下がっていく中、  
お金の働いてもらわないといけない時代となりました。  
今回はお金の基本的な知識、教養、さらに、皆様が幸せになるための資産形成を学べる  
初心者の方にわかりやすい内容になっているので安心してご参加ください。

参加費  
ランチ付き  
**無料**

開催日

2/4(水)・2/13(金)

9:45～受付開始 ▶ 10:00～12:00 セミナー ▶ 12:15～ランチ・自由解散

各日  
15名様  
まで

会場

ホテル京阪 京橋グランデ  
翠松の間

大阪市都島区東野田町2丁目1-38

京阪電車「京橋駅」中央出口すぐ



京阪「京橋駅」直結

こんなことが学べます♪

- ✓ 新NISA・iDeCo
- ✓ 資産運用
- ✓ お金についての基礎知識
- ✓ 保険の有効活用
- ✓ 家計改善(お金の健康診断)
- ✓ 資産運用を検討する際のポイントとリスクの考え方

※写真・イラストはイメージ

## うれしい参加特典

### 1 ランチプレゼント

京橋京阪モール(ホテル館)  
花様Ka-you  
野菜割烹の自然派和食店

“滋賀県産の食材にこだわった創作料理店。  
ランチタイムは1日に必要な野菜が1食で摂れ、なおかつ  
鶏、豚、竜田揚げ、魚のメインからお選びいただく「近江野  
菜のおばんざい6種御膳」をお楽しみいただけます。

【注意】メニューは変更になる場合がございます。



※写真はイメージです。

近江野菜のおばんざい 6種御膳  
メインは鶏、豚、竜田揚げ、魚から選べます

### 2 希望される方には後日 個別相談が 無料で受けられる♪

講師紹介 菅野啓之

ファイナンシャルプランナー  
外資系金融機関を経て、ファイナンシャル  
プランナーに転身。  
マネーセミナー講師として関西圏を中心に  
活動。  
年間約1,000世帯以上のお客様の資産運  
用・家計相談を承る。  
お客様の立場に立った丁寧な説明は、初めてのお客様でもわか  
りやすいと好評。お客様に寄り添った対応は評判を得ている。



開催日 2月4日(水)・2月13日(金)

会場 ホテル京阪 京橋 グランデ<翠松の間>  
大阪市都島区東野田町2丁目1-38

定員 各日 15名様※事前予約制

持ち物 筆記用具

応募方法 右記QRからご応募ください。

応募締切 2026年 1月25日(日)

※ご参加いただく方のみ1月28日(水)までに  
当選案内メールにてご案内させていただきます。



【注意事項】

- 連絡なしのキャンセルはご遠慮くだ  
さい。次回以降お断りさせていただきます。  
●時間通りに始められるように余裕を  
もってお越しください。セミナー開始  
後30分を過ぎますと、お断りいた  
だく場合がございます。  
●保険会社及び保険代理店にお勤め  
の方のご参加はご遠慮ください。

お問合せ (株)関西ぽど「マネーセミナー」係 TEL:072-827-0817(平日9:30～18:00)

## かみかみチョコ

赤ちゃんがかみかみすると、ほじい刺激を与えるチョコレートの形をした歯がため。おでかけに便利なリング付き。水洗いできるので衛生的なうえ、無塗装&ネジを使わない仕様なので、安心して使える。



©ROYAL CO.,LTD.JAPAN

希望小売価格 968円

販売元 ローヤル株式会社

見た目も  
キュートな  
板チョコモチーフ!



## バレンタイン グッズ

バレンタイン気分がぐっと高まる♪

親子で楽しめる  
アイテムが大集合!



赤ちゃんに  
とろけるチョコの  
アクセント



©Gramme Co.

希望小売価格 3,630円

販売元 Q-pot.

## ダブルジッパーバッグ M・L アイス

カラフルなアイス柄のLサイズ、赤いハート柄ちりばめたMサイズがセットになったジッパーバッグ。旅行時におむつや離乳食などを小分けにしたり、お菓子や小物を入れて友だちにプレゼントしたりするのにピッタリ。



かわいい  
デザインに  
心が躍る♪

希望小売価格 500円

販売元 Francfranc



## どうやってできるの? チョコレート

カカオ豆からチョコレートができるまでを、写真や仕掛けを使いながら順を追って紹介。市販のチョコを溶かしてできるアレンジも掲載されているので、子どもたちと一緒にチャレンジしてみてもいい。



写真: 田村孝介ほか  
監修: ダンデライオン・チョコレート・  
ジャパン株式会社

価格 1,430円

出版社 ひさかたチャイルド

チョコレートが  
もっと好きになる!

## リトルシェフクラブ クッキー抜き型 食洗機ケースセット(星・ハート)

ハートや星、音符や飛行機、クローバーなど10種類のクッキー型とケースがセットに! ケースに入れて食洗機でそのまま洗うことができるので、水圧で飛ばされる心配もなく、きれいに洗えて便利。



食洗機でも  
迷子にならない!

希望小売価格 1,760円

販売元 貝印株式会社

## 各メーカーに聞く! 「商品のいちおしポイント!」

### ローヤル株式会社

丸みを帯びたデザインでネジを使わず、無塗装。錆の発生や誤飲などの心配なしにご使用いただけます。ただし、熱湯消毒には耐えられないので注意が必要です。食器洗い乾燥機のご使用もお避けください。

### Q-pot.

Made in Japanにこだわり、一つひとつ丁寧に仕上げました。ほどよい厚みがあり、やわらかく毛玉になりにくい素材を採用しています。チョコレート以外のフレーバーもあるのでギフトにもオススメです。

### Francfranc

二重のジップで密封性が高く、冷蔵・冷凍にも対応しているため、食品の保存にご利用いただけます。お菓子などを分けて友だちに渡す時や、離乳食グッズやおむつなどを小分けにして持ち運びたい時にも便利です。

### ひさかたチャイルド

チョコレート専門店を取材し、原料がチョコレートに変化する工程を紹介。原料が食べ物に変化する工程や社会の仕事にも目が向く絵本で、2024年の青少年読書感想文コンクールの課題図書にも選ばれた1冊です。

### 貝印株式会社

子どもでも安心して使えるキッチンツールブランド「リトルシェフクラブシリーズ」のクッキー型です。10種類の型が入っているので、ココアの生地を型抜きすれば、バレンタインのプレゼントにぴったりのクッキーが作れます。

2025-'26

／ リフト券 抽選でプレゼント ／

# スキー & スノボ ゲレンデ INFORMATION

表記内容 ●営業期間 ●営業時間 ●最長滑走距離 ●コース本数 ●リフト基数 ●リフト料金 ●駐車場台数・料金 ●交通アクセス

## 1 ひるがの高原スキー場

tel.0575-73-2311 岐阜県郡上市高鷲町ひるがの4670-75



12月26日～2026年3月22日(予定) ●平日8:30～16:30 土日祝・年末年始8:00～ ●1,500m ●8コース ●3基 ●1日券大人4,900円・子供3,000円 ●600台/1日1,000円 ●東海北陸自動車道「ひるがの高原SAスマートIC」より国道156号約5分

www.hiruganokogen.com



インターから近く国道沿いで安心アクセス! 初心者・ファミリーに優しいワイドな緩斜面。3歳から受講できるスキー・スノーボードスクールで安心上達。ネットで仕切られた雪遊び専用広場「ひるがもキッズランド」では思いっきりソリなどの雪遊びが楽しめます。

PRESENT

リフト券 5組10名様

応募方法

LINEでお友だち登録して応募!

右記のQRコードもしくは「@padolocotoku」を検索し、お友だち登録後、アンケート回答して応募してください。



応募締切

2026年  
1.25(日)

※応募は「スキースノボゲレンデ情報」から参加頂けます。  
※応募に関するお問合せ: 072-827-0810

## 2 スキージャン勝山

tel.0779-87-6109 福井県勝山市170-70



12月20日～2026年4月5日 ●平日8:30～16:30/土日祝8:00～16:30 ●5,800m ●16コース ●6基 ●1日券/大人 6,000円/子供 3,500円/シニア 5,000円※特定日料金あり、詳しくは公式HPを参照 ●3,400台 ●中部縦貫自動車道「永平寺大野道路」勝山ICより車で約20分

www.skijam.jp



西日本最大級のスノーリゾート! 最長滑走距離5,800m! 魅力的な16コースは、初心者から上級者まで思う存分楽しめる! ピキッズパークが広さも楽しさも/ワーアップ! 恐竜エア遊具&スライダーが登場! スノーデビューにおすすめの大人気キッズパークは練習も雪遊びも、入場OKだから1日中楽しめる! 滑るだけじゃない! 美味しいゲレンデ食や天然温泉も、すべてが揃うスノーリゾート。今年も「やっぱりジャン!」

## 3 箱館山スキー場

tel.0740-22-2486 滋賀県高島市今津町日置前



12月20日～2026年3月22日 ●8:00～17:00(変動あり) ●700m ●10コース ●4基 ●6大人5,500円、子供(18歳以下)4,400円、シニア(60歳以上)4,700円<平日料金有り> ●7,100台(1,000円) ●名神高速「京都東IC」より60km(湖西道路、R161号線経由)

www.hakodateyama.com



8人乗りの Gondola でゲレンデまで直行! 初心者から上級者まで楽しめ、欄に囲われたプレイゾーン(キッズワールド)もあります。また、ゲレンデをクルージングできるスノーラフティングなども楽しめます。イベントやサービスデーが盛りだくさん! 詳細はホームページをチェック!

PRESENT

リフト券 10組20名様

## 4 ダイナランド

tel.0575-72-6636 岐阜県郡上市高鷲町西洞3035-2



12月6日～2026年3月29日(予定) ●8:00～16:30/土・日のみ6:00～ナイター有 ●3,200m ●18コース ●5基 ●大人6,000円、他 ●2,000台/1日1,000円 ●東海北陸道 高鷲ICより国道156号線 約10分

www.dynaland.co.jp



西日本最大級の全18コースを誇るスキー場「ダイナランド」! 毎日23時まで滑れるナイター営業「ヨルダイナ」が人気! 親子連れの方にうれしいファミリーエリア「Baboon」ではそりゲレンデやフードコートも完備されていて便利です!

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牧方公園駅前店 店長  
京阪電車 牧方公園駅徒歩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  
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、  
家族みんなのできるで  
ぜひ、やってみてね!



今月の  
おすすめアロマ  
▽  
ヒノキ



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”

今月のおすすめポーズ  
半分の魚の王の  
ポーズ

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!

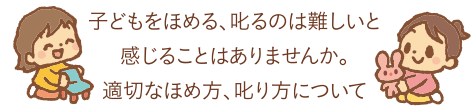


教えてくれたのは...  
「ママの学校」主宰 言葉がけコーチ 親子カウンセラー  
島谷 留美 さん

三つ育児の実体験と心理学に基づく独自メソッドで子育てママ3,000人超を支援。オンライン講座や講演、メディアを通じ、親子関係を好転させる言葉がけの専門家として幅広く活動中。別名「ま、いっか母ちゃん」。著書「モンスター三つ子男子の母ちゃんが見つけた子供に伝わる魔法のほめ方叱り方」



## 子どもの ほめ方・叱り方



子どもをほめる、叱るのは難しいと  
感じることはありませんか。  
適切なほめ方、叱り方について  
島谷留美さんにお聞きしました。

### ほめる・叱るときは 事実をベースに

ほめる・叱るときは、まず子どもの行動や言葉など、今起きている事に目を向けることが大切です。親になると、こうなっている、こうあるべきだと、世間体を基準に我が子を見てしまいがち。子どもが先生に「さようなら」を言わなかったとき、「みんなあいさつできているのに恥ずかしい」と親の価値観で判断して叱らずに、「下を向いて私と手をつないだ」という事実をもとに「恥ずかしかつたのかな？」と、子どもの気持ちを理解しようという心がけて。目の前の事実をフレームに収め、ありのままを実況中継するように言葉にしてみようといでしょう。

### 事実と異なる表現や レッテル用語は避けて

ほめる・叱るときに避けたいのが、「また」「いつも」「やっぱり」などと決めるつけるレッテル用語です。三

トマトが2つ残っているというシチュエーションで「また野菜を食べてない」と、いつも食べていないように決めつけてしまうと、子どもは「昨日は食べたのに」と不満に思います。大人だって、夕食にレトルトハンバーグを出し、「今日もレトルト？」と言われるとイラッとしますよね。

### ママの気持ちを添えて その場で叱る

叱るときはできるだけその場で伝えましょう。後から指摘されると、大人でも嫌な気持ちになりますよね。子どもがおもちゃを投げてしまったら、「また悪いことをして！」といったレッテル用語を避け、おもちゃを投げたという事実、投げたおもちゃが壊れたり、ケガをしたりするかもしれないという影響、「心配」「悲しい」という親の気持ちの3つセットで伝えます。6歳までの子どもを強く叱っているのは、命の危険があるときだけです。基本は穏やかな気持ちで向き合います。

### 当たり前前の日常を ありのままほめる

ほめるときは、結果ではなく日常の行動をその場で言葉にすることが大切です。「元気におはようと言えてママ（パパ）は嬉しい」「お人形をお部屋に戻したね、リビングがすっきりしてママ（パパ）は助かったよ」など、日々の行動に「嬉しい」「助かった」などの気持ちを添えるだけで十分です。ただし、「片付けてくれてありがとう」のように、親が望むことをしたから偉いというほめ

方ばかりしていると、人の顔色をうかがう子になりがねません。嬉しい、楽しい、ワクワクするなど、心情表現を言葉にしてたくさん伝えれば、子どもの言語能力も育まれます。

### あなたに興味があるという メッセージを伝える

子どもを何度も怒鳴りつけたら、何も言わず放置したりすると、親から大切にされているという感覚が失われてしまいます。「あなたをちゃんと見ていますよ」という親の姿勢そのものが子どもの承認欲求を満たすので、行動に興味を向け、対話することを心がけてください。ほめる、叱る、どちらも親子のコミュニケーションであり、「あなたが大事」というメッセージになります。親にとって、子どもは居てくれるだけでありたいものです。もし怒り過ぎたり、人格を否定する言葉を使ったりした場合は、素直に謝りましょう。

### 「ま、いっか」と 心のゆとりを忘れずに

子どもには子どもなりの考えがあり、できないことがあってもそれは親の失敗ではありません。我が子であっても自分とは別の一人の人間であると考えることが大切です。また、疲れていると丁寧に子どもと向き合えません。まず、ママやパパの睡眠時間や心の余裕を確保し、子どもが安心して家で泣いたり笑ったりできる環境を整えましょう。「ま、いっか」と肩の力を抜けるような、心のゆとりを持てるといいですね。

## 読み聞かせのワンポイントアドバイス

色鉛筆のやさしいタッチで描かれた冬の景色と、赤いマフラーが映える心あたまる絵本です。ハリネズミくんの愛らしい表情や、おばあちゃんや友だちの優しい心、マフラーをどこかに置き忘れた心配や見つけたときの安心感を、一緒に体験しながら読み進めましょう。語りかけるように読むと絵本の世界が広がります。

### <星とまこ プロフィール>

絵本読み聞かせアドバイザー・絵本講師/リトミック講師/ボイストレーナー。幼稚園教諭を経て、CMナレーターなどでも活動。自治体や小中学校・保育所を中心に「絵本の世界へLet's go!」心を育てる言葉の音あそび絵本ライブや絵本講座を開催。保育士として絵本の監修も行う。3児の母。公演・講座のご依頼はDMにてお気軽にどうぞ。



Instagram

## 『はりねずみくんの あかいマフラー』

作：はらだ よしこ  
出版社：講談社

### 簡単なあらすじ



寒がりのハリネズミくんは、ばあばから手編みのマフラーをプレゼントされます。すぐにくるんと巻いて外に遊びに出たハリネズミくん。広場でおともだちのりすくんとやうざきさんと出会う、いっしょに遊んでいるうちにマフラーをはずしてしまいました。おうちに帰る途中で、マフラーがないことに気づいたはりねずみくんは…。

星とまこの  
絵本の世界へ

Let's go!

vol.46



KIDS PHOTO

HAPPY BIRTHDAY

# 2月生まれ集まれ

3月生まれ  
応募はコチラから!  
《 〆切: 1/18 〆 》



各市で  
行っているイベントや  
子育て情報を  
ご紹介します。  
気になるところが  
みつかるかも!!

# あなたの街の 子育て情報

こ そだ じょう ほう



## 【問合せ】

子ども・子育て支援センター すくすくの杜

☎075-972-1085

子育て支援センター あいあいポケット

☎075-983-8747

第二子育て支援センター そよかぜ ☎075-981-5009

## 八幡市民図書館

### ●おはなし会

日時／1月10日、17日、24日、31日

2月7日、14日（毎週土曜日）

いずれも11:00～11:30

対象／4歳から小学生まで



## 【問合せ】

八幡市民図書館 ☎075-982-7322

## 男山市民図書館

### ●おはなし会

日時／1月10日、17日

2月14日（第2・第3土曜日）

いずれも11:00～11:30

対象／4歳から小学生まで



## 【問合せ】

男山市民図書館 ☎075-982-4123

## 八幡市

Yawata city



## 八幡市子育て支援センター

親子で安心して遊べる施設です。親子で集えるサロンや  
広場も行っています。また、地域に出向いての出張事業も  
行っています。

開設日／・すくすくの杜 月曜～土曜

・あいあいポケット 月曜～金曜

および第2土曜

・そよかぜ 月曜～金曜

利用時間／9:00～12:00、13:00～16:00

対象／【すくすくの杜】

原則、市内在住の妊婦さんと生後2カ月から概ね3歳未満  
のお子さんとその保護者

## 【あいあいポケット&そよかぜ】

市内在住の妊婦さんと生後2カ月から就学前のお子さん  
とその保護者

休館日／日曜・祝日および年末年始（12月29日～1月3日）

※八幡市に気象警報が発令された場合及び震度5強以  
上の地震が発生した場合は、子育て支援センターの開  
所や事業は中止となります。

来所または電話により子育て相談ができます。子育て  
に悩んだときや困ったときは、各支援センターへお気軽  
にご相談ください。保育士、栄養士、保健師など資格の  
ある職員が相談に応じます。

## 京田辺市

Kyotanabe city



## 地域子育て支援拠点施設

京田辺市では、各児童館や地域子育て支援センター等で  
実施している毎月のイベント情報を、市のホームページで  
お知らせしています。各施設のおたよりを毎月更新してい  
ますので、ご覧ください。

子育て支援センター・児童館・ピックアップ情報

☆おたより集約ページは、こちら↓  
<https://www.city.kyotanabe.lg.jp/kosodate/0000013367.html>



ここから→  
アクセス→

## 京田辺市立中央図書館

### ●おはなし会

#### 【中央図書館】

日時／毎週土曜日 15:00～（1月24日を除く）

1月16日（金）11:00～

#### 【北部分室】

日時／毎週土曜日 11:00～（1月24日を除く）

2月5日（木）16:00～

#### 【中部分室】

日時／1月14日（水）15:30～

1月21日（水）15:30～

2月4日（水）15:30～

読み手／図書館サークル、図書館職員

申込／不要

## 【問合せ】

京田辺市立中央図書館 ☎0774-65-2500

中央図書館北部分室 ☎0774-63-0499

中央図書館中部分室 ☎0774-64-8833

（第2・第4木曜日が祝日の場合はお休み）

## 【問合せ】

つどいの広場“なわて”、子育てばけっと①③ ☎072-800-3623

つどいの広場“おかやま”② ☎072-877-1234

子育てばけっとは  
こちら



つどいの広場は  
こちら



## 四條畷市立図書館

### ●おはなしとんとん

1月10日（土）

午後2時～午後2時30分（就学前くらいまで）

午後2時30分～午後3時（小学生くらいから）

### ●おはなしかい

1月17日（土）

午後2時30分～午後3時（3歳くらいから）

※上記の開催場所は、四條畷図書館集会所です。

いずれも、参加無料 直接 開催場所へ。

## 【問合せ】

四條畷市立四條畷図書館

☎072-878-3743



詳しくは各園へお問い合わせください。

### ●子育てばけっと

四條畷市在住の小学6年生までのお子さんのいるご家  
庭、市内の子育てに関わる人に、おもちゃ・絵本・育児  
書の貸出しサービスを行っています。（②は就学前のお  
子さんのいるご家庭が対象です。）

利用の際は登録が必要となります。本人確認書類のご  
提示をお願いします。

市内各所での子育てでばけっとの貸出しはそれぞれに登  
録が必要です。

#### ①子育てばけっと 【なわて】

雁屋北町6番21号

（子育て総合支援センター（すてっぷ★なわて）3階）

#### ②子育てばけっと 【おかやま】

岡山一丁目4番12号（ナカタビルIV番館1F）

#### ③子育てばけっと in 田原

四條畷市大字上田原1番地

（グリーンホール田原 3階ラウンジ プレイルーム）

開館日／①月曜日から金曜日、第2・第4土曜日

午前10時00分から午後4時00分まで

（第4火曜日・第2・第4土曜日以外の

土曜日・日曜日・祝日はお休み）

②月曜日から金曜日

午前10時30分から午後3時30分まで

（第4火曜日・土曜日・日曜日・祝日はお休み）

③毎月第2・第4木曜日

午前10時00分から正午まで

## 四條畷市

Shijonawate city



## 四條畷市立子育て総合支援センター

### ●つどいの広場

四條畷市在住の0、1、2、3歳の子どもと保護者が、自由  
に遊んだり交流したりできる広場です。（4歳を過ぎて  
いても、保育所（園）・認定こども園・幼稚園などに通っ  
ていなければ利用できます。）ぜひ、遊びに来てくださ  
い！（予約いりません。） ※授乳コーナーがあります。

#### ①つどいの広場“なわて”

四條畷市雁屋北町6番21号（子育て総合支援セン  
ター すてっぷ★なわて3階）

#### ②つどいの広場“おかやま”

四條畷市岡山一丁目4番12号（ナカタビルIV番館1階）

※駐車場はありません

開館時間／

①月～金 第2・第4土曜日10:00～16:00

▼11:30～ふれあいタイム

▼15:30～ふれあいタイム・お片付け

（第4火曜日と上記以外の土・日・祝日・年末年始はお休み）

②月～金 10:00～16:00

▼11:30～ふれあいタイム

▼15:30～ふれあいタイム・お片付け

（第4火曜日と土・日・祝日・年末年始はお休み）

つどいの広場は、暇たんぼほ保育園、田原台ひまわりこ  
ども園でも実施しています。

ヘルパー派遣や  
ファミサポの利用料を補助



## ふたごや三つ子がいる家庭を応援！

ふたごや三つ子など多胎児のいるご家庭は、喜びや楽しみも倍になる一方で、育児の大変さも一倍…。枚方市では、3歳未満の多胎児のいるご家庭を対象に、育児や家事を援助するホームヘルパー派遣と、ファミリーサポートセンターの利用料補助を行っています。

### ◆ホームヘルパーの派遣

おむつ交換・もく浴補助などの育児援助や、食事の準備・後片付け、衣類の洗濯などの家事援助を行います。

### ◆ファミリーサポートセンター利用料の補助

おおむね生後3カ月以降の子どもを一時的に預かったり送迎をしたりする有償ボランティアの会員組織「枚方市ファミリーサポートセンター」を無料で利用できます。

※事前にファミリーサポートセンターでの会員登録が必要です。

いずれも1回につき2時間、子どもが0歳～2歳の1年ごとに各10回、3歳に達する日の前日まで利用可能です。

### ▼利用申込

枚方市ホームページ内にあるフォームからお申し込みください。  
詳細は●記コードからご覧ください。



### 枚方市立牧野図書館

- 親子でたのしみおはなし会  
1月21日(水) 11:00～ 0～2歳児

### 枚方市立図書館氷室分室

- バビールの会  
1月10日(土) 11:00～11:30 乳幼児

### 枚方市立図書館枚方公園分室

- えほんの会  
1月8日(木) 10:30～ 乳幼児

### 枚方市 まるっとこどもセンター

- かむかむ歯ぐり教室  
～歯科衛生士による歯みがき体験会～  
対象／未就学児 保護者のみの参加もOK  
プログラム／歯科医師、歯科衛生士に成長に合わせたお口の相談や、管理栄養士に食事の相談もできます。  
申込方法／枚方市ホームページから(先着各7名)  
日時／2月19日(木)

予約開始日／1月20日(火)

①10:00受付 教室は10:10～11:00頃

②11:15受付 教室は11:25～12:15頃

場所／枚方市 まるっとこどもセンター  
(岡東町19-1 OFFICE A 6階)

持ち物／●母子健康手帳 ●使用していれば、その歯ブラシ ●カリオスタット検査結果2枚(1歳6か月健診後、ご自宅へ郵送するものが届いていればご持参ください)

【お知らせ】歯科衛生士によるお子さんの仕上げ磨き体験があります。

【問合せ】枚方市 子ども未来部 まるっとこどもセンター  
☎072-840-7221 FAX:072-846-7952

## 枚方市 Hirakata city



### 枚方市立中央図書館

- 0・1・2歳のおはなしひろば  
1月10日(土)・28日(水) 11:00～ 0～2歳児
- ひらりんかたりん おはなし会  
1月13日(火)・21日(水)・24日(土)・26日(月)  
11:00～ 乳幼児
- ほっぺちゃん おはなし会  
1月22日(木) 11:00～ 乳幼児
- おはなし おもちゃ箱  
1月15日(木) 11:00～ 乳幼児

### 枚方市立楠葉図書館

- 乳幼児向けおはなし会「はじめてのえほん」  
1月14日(水) 11:00～11:20 0～2歳児

### 枚方市立香ヶ丘図書館

- あかちゃんおはなし会  
1月21日(水) 11:00～11:30 乳幼児

### 枚方市立さだ図書館

- すくすくおはなしかい  
1月14日(水) 11:00～11:30 乳幼児

### 枚方市立市駅南図書館

- あかちゃんおはなし会  
毎週金曜日 11:00～11:20 乳幼児
- ちいさい子のおはなし会  
1月10日(土) 14:00～14:30 2～3歳
- 親子読書会  
1月17日(土) 11:00～11:30 乳幼児

### 枚方市立菅原図書館

- 赤ちゃんとおはなし会  
毎週水曜日 10:45～11:15 0～3歳児

### 子育てサロン

乳幼児を子育て中の人が、お子さんと一緒に歩いて行ける所で、校区福祉委員や地域ボランティアと一緒に集い、楽しく仲間づくりを行う活動です。各小学校区で開催していますので、ぜひ遊びに来てみてください。

開催日時／月1～2回 ※場所により変わります

場所／各小学校区の集会所など

対象／交野市在住の乳幼児とその保護者

参加無料 事前申込み不要

詳細は下記URLをご参照ください。

<https://mamitan.net/1AwVG>

【問合せ】

交野市社会福祉協議会 ☎072-895-1185

### 交野市立図書館

- 倉治図書館 ☎072-891-1825  
▼「おはなし会」 毎月第2・4水曜日開催  
1月14日、28日(水) 15:30～
- 青年の家図書室 ☎072-893-4881  
▼「おはなし会」 毎月第2・4金曜日開催  
1月9日(金) 11:00～(小さな子対象)  
1月23日(金) 15:30～
- こども図書室 ☎072-893-1144  
▼「おはなし会」 毎月第2木曜日開催  
1月8日(木) 11:00～
- 星田会館図書室 ☎072-895-2103  
▼「おはなし会」 毎月第3木曜日開催  
1月15日(木) 11:00～

・上記のイベントは入場無料です。

・1月末は蔵書点検のため休館します。

・申込みなどの詳細は交野市立図書館ホームページをご覧ください。

<https://www.katanotoshokan.jp/>

## 交野市 Katano city



### 交野市地域子育て支援拠点

おおむね0歳～3歳児と保護者が対象です。

- 交野市立地域子育て支援センター  
月～金・第2、第4土(祝日除く)  
※水曜日は赤ちゃんの日(1歳6か月まで)  
場所／私部2-29-5(青年の家 横)  
☎072-810-8270
- ぼらりすひろば 火～土(祝日除く)  
場所／幾野2-6-1(第1児童センター)  
☎072-893-1414
- 星田地域子育て支援センター  
月～金(祝日除く)  
※水曜日は赤ちゃんの日(1歳6か月まで)  
※未就園児と保護者が対象です。  
場所／星田3-10-8(星田こども園)  
☎072-860-7193
- つどいの広場 水・金・土(祝日除く)  
場所／天野が原町5-5-1(ゆうゆうセンター3F)  
☎072-810-5820

妊娠中の方(プレパパ・プレママ)も大歓迎です。  
詳しくはお問合わせください。参加無料。

【問合せ】

交野市子育て支援課 ☎072-810-5820



## 交野市子育てアプリ おりひめ☆すこやかナビ

妊娠中から出産、育児までフルサポート！  
子育てに役立つ交野市公式アプリ「おりひめ☆すこやかナビ」をみなさんもう登録いただけましたか？妊娠婦タクシー電子クーポンの申請・利用もアプリからすぐ！妊娠時からの登録をおすすめします。

### ★妊娠中～産後までの記録整理

妊婦健診、妊娠・出産の経過、  
エコー写真、産後ケアなど

### ★成長記録の自動グラフ化

乳幼児健診、マイカレンダー  
の作成、写真登録も自由に

### ★予防接種スケジュールの自動組み立て

接種予定日が近づくと  
プッシュ通知でお知らせ

### ★地域のお知らせ配信

遊び場・離乳食講習会の  
お知らせも、パッと手軽に申込み

【問合せ】

こども家庭室 母子保健係 ☎072-893-6405  
子育て支援課 育成係 ☎072-810-5820

みんなでお子さんの  
成長を見守りましょう。

アプリからも証明書の  
オンライン申請などが可能！  
「子育てに忙しくて窓口に行く  
時間がない」という方は、  
ぜひ活用してください。



企画三課

## 寝屋川市公式アプリ 「もっと寝屋川」配信中

市民の皆さんに役立つ情報を簡単に入手できるスマートフォンなどで利用できるアプリを配信しています。「もっと」寝屋川市のことを知ってほしい、「もっと」寝屋川市のことを好きになってほしい。そんな思いを込めたアプリです。子育て、ごみ、イベント、防災など、暮らしに身近な情報が満載です。

### 子育て・教育・健康

- ◆予防接種の予定  
簡単操作で子どもの予防接種の予定をアプリで管理できます。

### 各種予約・申請

- ◆一時預かりの予約  
子育て総合支援拠点リットで行う一時預かり保育の予約ができます。
- ◆オンライン申請  
「住民票の写し等のオンライン申請」「電子申請システム」をアプリから利用できます。

### 見守り

- ◆見守りシステム  
市立小学校1・2年生を対象としたGPSによる見守りシステム。

### 通報

- ◆いじめの通報  
「いじめかな？」と思ったら情報を提供できるシステムです。

このほかにも、暮らしに役立つ情報があるあります。  
是非インストールしてください！  
※アプリストアで「もっと寝屋川」と検索すれば、インストールできます。

## 寝屋川市立エスポアール

イベント以外にも乳幼児コーナーや軽スポーツ室、  
室外あそび場、図書コーナーなどあそべる場所を開放！  
お弁当など食べれるところもありますよ♪

(第3日曜日・12月29日～1月3日は休館日)

- にここランド (10:30～11:00)  
1月13日(火) 楽器あそび
- 絵本のよみきかせ (11:10～11:30)  
1月13日(火)

【問合せ】寝屋川市立エスポアール

☎072-828-4141

## つどいの広場ゆう

- 1月17日(土)10:30～11:30 南京玉すだれ  
南京玉すだれは日本で生まれた、  
生粋の日本オリジナル大道芸です。  
ファミリーデーなので、パパ、ママ、おじいちゃん、  
おばあちゃんも一緒に見に来てくださいね。  
対象：寝屋川市在住のおおむね3歳までの  
お子さんと保護者 ※要予約

- 1月22日(木)10:30～11:30 ベビーマッサージ  
助産師の先生によるベビーマッサージ！  
妊婦さんはサッシュベルトの撮影もできます♪  
対象：寝屋川市在住のハイハイくらいまでの  
赤ちゃんと保護者

持ち物：バスタオル・レジャーシート  
おむつ替えシート・飲み物

定員：6組 ※要予約

【問合せ】

つどいの広場 ゆう

☎072-800-6694

## 寝屋川市 Neyagawa city



## 寝屋川市立図書館

- 令和6年12月末で駅前図書館は●  
●リニューアル工事のため閉館いたしました●  
行事は中央図書館で引き続き実施しています  
(一部の行事を除く)

- 絵本タイム・絵本で子育てにここへ赤ちゃん・おはなし  
会・紙芝居・本読みキャラバン・パネルシアター・てとて  
てとて(手話で絵本の読み聞かせ)  
場所：中央図書館  
【問合せ】中央図書館 ☎800-3711
- 絵本タイム・絵本の部屋・おはなし会・かみしばいタイム  
場所：東図書館  
【問合せ】東図書館 ☎823-0661
- 絵本タイム・おはなし会  
場所：西北コミュニティセンター  
【問合せ】寝屋川市立中央図書館 ☎800-3711

★それぞれ図書館休館日には開催はありません。  
詳細は各館へ直接、または図書館HPへ

## 寝屋川市立おやこほっとステーション

開所日/第2日曜日・年末年始を除く

対象/寝屋川市在住の0歳児～就学前までの子と保護者

- 赤ちゃん交流会(～1歳0ヶ月) 10:30～11:15  
1月13日(火)、20日(火)、27日(火)
- べんぎん交流会(1歳0ヶ月～2歳0ヶ月) 10:30～11:15  
1月22日(木)
- くじら交流会(2歳0ヶ月～4歳0ヶ月)  
1月9日(金) 10:30～11:15  
1月27日(火) 14:00～14:45

いずれも参加無料 ★電話予約必要

【問合せ】寝屋川市立おやこほっとステーション

☎072-811-3003

- ▼場所/なかよし広場(市民プラザ内)  
日時/1月13日(火) 10:30～11:30  
対象/0歳～就学前の子と保護者  
参加無料・予約必要  
(なかよし広場へ電話☎072(887)6621)

## ●いっしょにあそぼう！

場所/女性サポートステーション WESS  
(そら古川橋駅前 3階「くらしの相談窓口」内)  
日時/1月27日(火) 10:30～11:15  
対象/0歳～就学前の子と保護者  
参加無料・予約必要  
(上野口保育園に電話又は申込フォームから申込み)

【問合せ】

砂子みなみこども園 ☎072(882)0668

上野口保育園 ☎072(882)0372

詳しくは、門真市ホームページ

「すくすくひよこナビ」をご覧ください。

いっしょにあそぼう！  
申込フォーム



## 門真市民プラザ

- 簡単ダンス教室 未就学児クラス  
日時/2月7日、14日、21日(すべて土曜日)  
10:00～10:45  
講師/古川啓子  
費用/3,000円(月3回)  
対象/4歳～6歳  
申込方法/Webまたは来館

【問合せ】門真市民プラザ 生涯学習センター

☎072-887-6682(木曜休館)

お申込みはこちら



※変更になる場合があります。  
ホームページをご確認ください。



- お誕生会(2月生まれ)手がたをとります。  
2月12日(木)  
※お誕生月でなくても参加可。ただし、手がたとりはできません。

【問合せ】門真市民プラザ内 1階 なかよしひろば  
☎072-887-6621 月曜～金曜日 9:30～17:00  
(土曜・日曜・祝日及び年末年始は休館)

詳しくは門真市ホームページ

「すくすくひよこナビ」をご覧ください。

## 門真市地域子育て支援センター

ひよこる～むのイベント情報

- あかちゃんのつどい～  
同じくらの月齢のお友達と交流しましょう！  
▽のびのび(0～5ヶ月の赤ちゃんのつどい)  
1月20日(火)  
▽すくすく(6～8ヶ月の赤ちゃんのつどい)  
1月14日(水)  
▽ぐんぐん(9～11ヶ月の赤ちゃんのつどい)  
1月22日(木)  
★時間/各①10:30～②13:30～
- みんなで遊ぼう！びよここ♪  
1月28日(水)・2月2日(月)・2月16日(月)
- お誕生日会～1月生まれのお友達みんなでお祝いしよう！  
1月30日(金)

すべてのイベントは要予約となります。オンラインで実施して

いる分もごさいますので詳しくは、お問い合わせください。

【問合せ】地域子育て支援センター ひよこる～む

保健福祉センター内3F ☎06-6904-8601

お問い合わせ時間は、午前9時から午後4時までです。

## 門真市地域子育て支援事業

親子で楽しめるプログラム(ふれあいあそび・絵本よみきかせ・  
ペープサート・わらべうたあそび・体操など)を行っています。

## ●あおぞら保育

▼場所/保健福祉センター(3階 多目的室)

日時/1月15日(木)・2月13日(金)

10:30～11:30・14:30～15:30

対象/0歳～就学前の子と保護者

参加無料・予約不要

## 門真市 Kadoma city



## 門真市立図書館

- 赤ちゃんふれあい絵本タイム  
絵本・手遊び等で一緒に遊びましょう！  
北島図書館：1月21日(水) 11:00～11:30  
内容：絵本・わらべ歌・手遊びなど  
出演：絵本ことの葉会  
対象：絵本と赤ちゃん
- おはなしの広場  
・門真図書館：1月10日(土)・24日(土) 11:00～11:30  
・北島図書館：1月17日(土) 11:00～11:30  
内容：絵本の読み聞かせ・紙芝居など  
出演：絵本ことの葉会  
対象：幼児(保護者同伴)以上
- おはなしのじかん 毎週水曜日  
・門真図書館 15:00～15:30  
・北島図書館 15:30～16:00  
内容：絵本の読み聞かせ・紙芝居など

※すべての行事が参加無料です。

## なかよしひろば

入場料無料：すべて10:30～11:00

対象：乳幼児(主に0～3歳)とその保護者

※すべてのプログラムは、事前予約が必要です。

## ●親子であそぼう

1月13日(火)あおぞら保育 1月14日(水)うちこしこども園  
1月20日(火)北島本保育園 1月21日(水)さくら幼稚園  
1月22日(木)めぐみ保育園 1月23日(金)大阪ひがし幼稚園  
1月28日(水)麦の子共同保育園 2月4日(水)大阪愛徳幼稚園

## ●親子でEnglish 英語で手遊び・歌遊び

1月29日(木)

## ●音楽会(三ツ島保育園による)

1月27日(火)



## 図書館おはなし会

図書館では定期的に絵本の読み聞かせボランティアや図書館スタッフによるおはなし会を開催しています。途中参加、途中退室もできますので、お気軽にお越しください。

### ■おはなし劇場

日時／1月16日(金) 10:30～  
読み手／朗読ボランティアサークル こまどり  
場所／中部エリアコミュニティセンター

### ■えほんの広場 inイオンモール大日

日時／1月23日(金) 10:00～17:00  
絵本を約150冊展示。  
閲覧スペースで自由に読むことができます。  
14:00から図書館スタッフによる  
おはなし会もあります。  
場所／イオンモール大日 1階 SHIBANIWA

問合せ：守口市立図書館  
TEL：06-6905-3921

●0歳あつまれ！  
～「ふれあいあそび」と「ママやパパたちの交流」～  
日時／1月21日(水) ①10:30～11:15  
場所／守口市立児童センター ふれあいルーム  
対象／0歳のお子さんと保護者  
定員／先着10組 <要予約>  
申込／1月7日(水) 10:00～LINE予約より

感染症の状況を勘案し、  
イベントにつきましては適宜変更する  
可能性があります。

注1)児童センターのご利用には、利用者カードが必要です。  
カードの作成をお願いします。当日、利用者カードがないと  
参加できないことがあります。  
注2)当センターの駐車場は2台分です。  
徒歩または自転車、公共交通機関をご利用ください。  
満車の場合は、近隣のコインパーキング(有料)をご利用ください。

【問合せ】守口市立児童センター ☎06-6902-1006  
守口市こども家庭センター「あえる」及び児童センターでは、気象状況等により、開催が困難であると市が判断した場合は、イベントを適宜変更・中止する  
可能性があります。なお、体調不良の場合はご利用をお控えください。

### 守口市南部エリアコミュニティセンター

●キッズスペース  
利用対象者：未就学児とその保護者  
料金：無料  
申込：不要 但し、ご利用の際に簡単な受付簿に記入

休館日(12/29～1/3)以外はオープンしており、絵本なども置いてあります。

【問合せ】守口市南部エリアコミュニティセンター  
(市民保健センター1F) ☎06-6997-4120



## 守口市 Moriguchi city



### 守口市こども家庭センター「あえる」

●「ママのためのヨガ」  
日時／1月27日(火) ① 9:30～10:15  
② 10:30～11:15  
場所／南部エリアコミュニティセンター  
1階 多目的室1 (守口市大宮通1-13-7)  
講師／沼田 静香 氏  
対象／① 0歳の子と保護者  
② 1歳の子と保護者  
定員／各先着10組  
申込／1月13日(火)～ オンラインにてお申し込みください。

#### 【オンライン申込方法】

守口市役所ホームページ守口市オンライン申請システム  
<https://lgpos.task-asp.net/cu/272094/ea/residents/portal/home>

「申請できる手続き一覧」の  
「個人向け手続き」からお進みください。

【問合せ先】守口市こども家庭センター「あえる」  
☎06-6992-1033

オンライン申請は  
こちらから



### 守口市立児童センター

●子育て講座「親子で楽しむ音楽あそび」  
～リトミックを楽しもう～  
日時／1月27日(火) ① 10:30～10:55  
② 11:00～11:30  
場所／守口市立児童センター ふれあいルーム  
講師／松原 彩菜 氏  
対象／①歩き始めがまだのお子さんと保護者  
②歩き始めたお子さんから  
未就学児までと保護者  
定員／各先着7組 <要予約>  
申込／1月13日(火) 10:00～LINE予約より

LINE予約は  
こちらから



子育て世代を応援する  
情報誌まみたんが動画配信！



# まみたん チャンネル

子育て中のママ・パパのための  
地域密着情報を  
「まみたんチャンネル」で  
ドンドン配信していきます！



ショッピング・おでかけ・  
おけいこ・お住まい・  
ぐるめ・お仕事

チャンネル登録よろしくね♪

ミカティママが紹介！

## 「地元のお店」や 「ヨガレッスン」をアップ中!!



子育ての合間や  
夜寝る前に  
ヨガでリラックス！

まみたんママガイド  
ミカティママの  
動画をみてね！

プレゼントも  
あるよ！



毎日子育てで  
忙しいママへ

子育てで真っ最中の「ママ」と  
「美ボディプランナー」の顔を持つ  
ミカティママが、  
自宅で出来る簡単ヨガや、  
子育て世代におすすめな  
お店を紹介しまーす♪



お問合せ先

㈱関西ぱど まみたんチャンネル編集部 TEL.06-6479-3120

まみママの

# 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

合同会社ライフガーデン所属  
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。  
「お金のことって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、家庭でお金のお話をすることが大切」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！

## 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でクセモノです。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られれば、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

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。

1332503070800

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…」

「しつけにして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(いちばやく)」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。



児童虐待防止についてはこちら  
(こども家庭庁サイト)

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

いち はや く

**189**

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

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で友達登録してください▶

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



ぱどグループ  
児童虐待防止運動に賛同します

# 寝屋川 エンジョイマラソン2026

令和8年2月15日(日) 午前9時スタート

開催会場：寝屋川公園

子どもから高齢の方まで幅広いランナーにお楽しみいただくため、**3km、1.5km、1km、時間耐久リレー**の4種目をご用意しております。

また、グルメコーナー「**うまいもんマルシェ**」も

同時開催しておりますので、ランナーだけでなく、

ご家族でお楽しみいただけます！

詳しくは市ホームページを

ご確認ください。



お問合せ先 > 寝屋川エンジョイマラソン実行委員会事務局  
(寝屋川市市民活動部文化スポーツ室内)

TEL.072-813-0074

(株)関西ぼとは寝屋川市と  
包括連携協定を締結しています。

691092



## だから、枚方

今年もあなたの「だから」を見つけよう



若者や子育て世帯に「だから、枚方」と  
選ばれる理由を少しのぞいてみませんか。

- 12年連続、20歳～44歳の夫婦世帯転入超過
- 0歳～14歳転入超過数大阪市内1位(令和4年)
- 日本子育て支援大賞2022年受賞(自治体部門)
- 2年連続で全国ICT教育首長協議会会長賞を受賞

選ばれる理由▼



枚方市 広報プロモーション課 ☎072-841-1258 FAX072-846-5341

(株)関西ぼとは枚方市と包括連携協定を締結しています。

260109



## 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)



関西は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 まいど子どもカード

協賛店



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！**



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)



# 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う。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 スローブセット 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! 自分だけのスローブ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](mailto:mail:pr@kitwell-jp.com)  
[www.instagram.com/kitwell\\_official](http://www.instagram.com/kitwell_official)

# 地域限定 Present

応募は  
コチラから

パソコン・ケータイの  
どちらでもOK

<https://forms.gle/4RPVcXwUHANMFZJ47>



TOHOシネマズ  
ららぽーと門真

オススメ映画  
2月6日(金)公開

「ほどなく、お別れです」



© 2026「ほどなく、お別れです」製作委員会 ©長月天画/小寺龍

監督:三木孝  
出演:浜辺美波、目黒蓮 ほか

就職活動に苦戦し、自身の居場所を見つけれずにいる清水美空。彼女には、《亡くなった人の声を聴くことができる》という誰にも打ち明けられない力があつた。その秘密に気づいた葬祭プランナー漆原礼二から「その能力を活かすべきだ」と誘われ、葬儀会社「坂東会館」のインターンとして漆原とタッグを組むことに。一片の隙もなく冷酷とも思える厳しい指導に心が折れそうになるがー。

<公開中作品>  
映画ラストマン -FIRST LOVE-  
劇場版「緊急取調室 THE FINAL」  
迷宮のしおり  
ロストランズ 闇を狩る者

赤ちゃんと一緒に入れる!  
ベイビークラブシアター<sup>®</sup>開催中!



ご予約、  
映画の詳細は  
右記QRより



チケットプレゼント 5名様

<上映予定作品>

- 1/ 9(金)〜 CAUGHT STEALING
- 1/ 16(金)〜 ウォーフェア 戦地最前線  
28年後… 白骨の神殿
- 1/ 23(金)〜 恋愛裁判  
ファイブ・ナイツ・アット・フレディーズ2
- 1/ 30(金)〜 機動戦士ガンダム 閃光のハサウェイ キルケーの魔女  
クスノキの番人  
ランニング・マン
- 2/ 6(金)〜 ほどなく、お別れです

TOHOシネマズ ららぽーと門真  
☎050-6868-5074 <https://www.tohotheater.jp/>  
大阪府門真市松生町1番11号  
三井ショッピングパーク ららぽーと門真 1階

※上映作品は予告なく変更になる可能性がございます。ご来館の前に劇場HPまたはお電話にてご確認をお願いします。

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

