

TAKE FREE

子育て応援！

まみたん 2月号

2026年1月9日発行

京阪版

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

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



Bears



蜜たっぷりのみならし団子
和洋スイーツ工房
あん



アンシャンテ自慢の菓子パン
ブーランジェリー
アンシャンテ



国産小麦100%、
こだわりのむちむ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baumkuchen
タムタム
バー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飴
幸せスイーツ
シェンヌ



波照間産の黒糖を練り込んだ生地に
餡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

2023年1月24日(土) 10:00 ~ 16:00

2023年1月25日(日) 10:00 ~ 16:00

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(土) 25(日)
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



2店舗以上でご購入のお客様には
サイコロ投げでお菓子をGET! もあるよ!



SOLARAIN
ソーライン

1/24(土)
限定

自家焙煎した珈琲豆とドリップ珈琲

お珈琲屋 困

1/25(日)
限定

1/25(日)
限定

PANDArosso



完全無添加の牧場ソーセージ

Ark館ケ森キッチンカー
(関西)

1/25(日)
限定

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三押し

パンとお菓子の工房
さと・とろ



冷めても美味しいベビーパン

虎屋

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
〒572-0048 寝屋川市大利町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みませんか?
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♪

詳しく応募は
まみたん.netで!

※ご応募には、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/>



児童発達支援事業所

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。私たちと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

脳の発達が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。

無料体験会 実施中 実際のトレーニングをご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。

うちの子、ちょっと違う?



KID ACADEMY
kids intelligence development academy

枚方牧野校

072-845-6828

枚方市招提南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

枚方市中宮山町2-133

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 全域
送迎可能
(20分の範囲内)



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9:30～17:00)

◎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。

カーポート・ベランダ屋根・門扉・ウッドデッキ・サンルーム・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!!

何でもご相談
して下さい!!

ヤードが
できる
この価格!!

安心施工、安心価格でより良い住まいに大変身♪

大特価 キャンペーン!!

カーポート

デザイン・価格帯豊富!
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よね。
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
が増えていきます。

窓は大丈夫?

シャッターや雨戸を付けて守る!リフォーム

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



壁を壊さず
シャッター付に

今ある窓

壁を壊さず
雨戸付に



雨戸を付ける

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!

戸建編

防犯合わせガラス 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、台風時も飛散しにくく安心。

●ハンマーによる破壊実験



一般的な
単板ガラス



防犯合わせ
ガラス



室内ガラスと
室外ガラス間に
特殊フィルム

戸建&マンション編

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!



内窓 ブラマードU

内窓「ブラマード」があると、
冬暖かく、夏涼しい。静かで防犯対策も◎

マドリモ 内窓 ブラマードU

1窓たったの
60分



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 extama.com 検索



(株)LIXIL
リフォームネット登録店
(株)LIXIL
マドリモアライスター
(株)LIXILマドリモアライスター
(株)LKAP(株)ドリームショップ店
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あり!!

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。



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。

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。

「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。



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。

「任意」季節性インザワクチンフル

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いいでしょう。



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

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

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

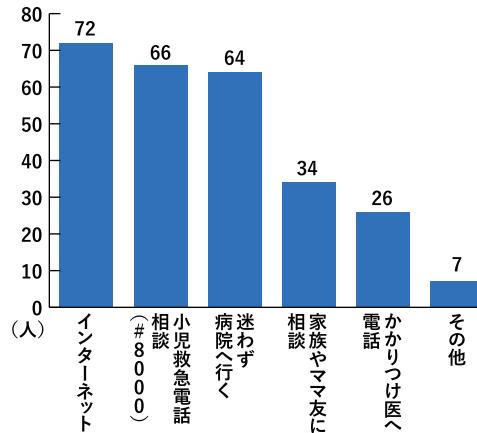
顔色が悪い、息が荒い、呼びかけに反応がにぶい

RSウイルス感染症・ 細気管支炎

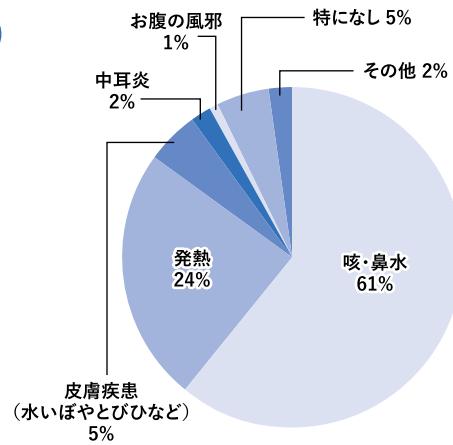
流行期には、人混みを避けてこまめな手洗いやアルコール消毒を。かかった場合、上半身を少し高くして抱くなど、呼吸しやすい姿勢にしてあげましょう。



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 r e)
- 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



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

④駐車場あり

アツコバレエスタジオ



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。

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

営／月～金/15:00~20:30

土/10:00~20:30

休／日・祝休み ④駐車場あり



音楽教室

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。

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



歯医者

INFORMATION

小児歯科/矯正歯科/歯科

お子様のお口に関する疑問・相談等
お気軽に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>

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

歯医者

離乳食教室



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!

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

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届けます♪

<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♪

<お問い合わせ>株式会社関西ばど TEL.06-6479-3110

FC250404



参加費
ランチ付き
無料

まみたん

ユニバーサルライフ株式会社

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、

お金に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。

初心者向け！

ランチ付き！

京橋京阪モール
(ホテル館)
花様Ka-you

ホテル京阪
京橋 グランデ
翠松の間



開催日

2/4・2/13

水

各日
15名様
まで

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

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



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。



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



ファインシャルプランナー
外資系金融機関を経て、ファインシャル
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く場合がございます。

●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)関西ばど「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、ほどよ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

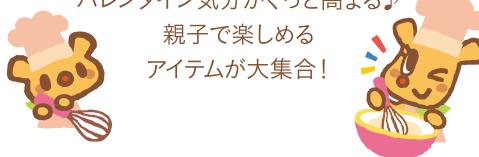
希望小売価格 968円

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!

チ エ ッ ク !
ま み マ マ

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



希望小売価格 3,630円

販売元 Q-pot.

©Gramme Co.

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もピッタリ。



希望小売価格 500円

販売元 Francfranc



かわいい
デザインに
心が躍る♪

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は。



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
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での、水圧で飛ばされる心配もなく、きれいに洗えて便利。



希望小売価格 1,760円

販売元 貝印株式会社



食洗機でも
迷子にならない!

ローヤル株式会社

各メーカーに聞く! 「商品のいちおしポイント!」



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ません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。



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。



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ので、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。



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。



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なクッキーができます。

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 ①営業期間 ②営業時間 ③最長滑走距離 ④コース本数 ⑤リフト基数 ⑥リフト料金 ⑦駐車場台数・料金 ⑧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



①12月26日～2026年3月22日(予定) ②平日8:30～16:30 土日祝 年末年始8:00～ ③1,500m ④8コース ⑤3基 ⑥1日券大人4,900円・子供3,000円 ⑦600台/1日1,000円 ⑧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

PRESENT
リフト券 5組10名様

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。

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 箱館山スキー場

tel.0740-22-2486 滋賀県高島市今津町日置前



①12月20日～2026年3月22日 ②8:00～17:00(変動あり) ③700m ④10コース ⑤4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(く平日料金有り) ⑦1,100台(1,000円) ⑧名神高速「京都東IC」より60km(湖西道路、R161号線経由)

PRESENT
リフト券 10組20名様

リフト券 10組20名様

8人乗りのゴンドラでゲレンデまで直行!初心者から上級者まで楽しめ、柵に囲まれたプレイゾーン(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ティーが盛りだくさん! 詳細はホームページをチェック!

www.hakodateyama.com QR code

3 ダイナランド

tel.0575-72-6636 岐阜県郡上市高鷲町西洞3035-2



①12月6日～2026年3月29日(予定) ②8:00～16:30/土・日のみ6:00～ナイトレ ③3,200m ④18コース ⑤5基 ⑥大人6,000円・他 ⑦2,000台/1日1,000円 ⑧東海北陸道 高鷲ICより国道156号線 約10分

PRESENT
リフト券 5組10名様

リフト券 5組10名様

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!

www.dynaland.co.jp QR code

心も身体もリラックス

ミカティママのYoga Lesson Vol.42

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しょう!

テーマ がんばりすぎない、冬の“ゆるっとヨガ”



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アワープチ情報を発信中!

YouTube

まみたんチャンネルにて
ヨガレッスン配信中!!
子育てママ、パパも、
家族みんなでできるので
ぜひ、やってみてね!

QR code

QR code

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

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。

曲げてあ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方の足の膝を曲げて調整してください♪

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日》



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 こどもだ じょうほう



【問合せ】
子ども・子育て支援センター すぐすぐの杜
☎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）
いづれも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）
いづれも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



（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
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、四條畷図書館集会室です。
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ばけっとの貸出にはそれそ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

京田辺市立中央図書館

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
中央図書館北部部分室 ☎0774-63-0499
中央図書館中部部分室 ☎0774-64-8833

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歳を過ぎても、保育所・園・認定こども園・幼稚園などに通っていな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、畷たんぽ保育園、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
ファミリーサポートセンターの利用料を補助

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、育児の大変さも人一倍…。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ヶ月以降の子どもを一時的に預か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

- 親子でのしむおはなし会
1月21日(水) 11:00～ 0～2歳児

枚方市立図書館氷室分室

- バーバーの会
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

- かむかむ歯びー教室

～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話を相談や、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 ●カリオスタッフ検査結果2枚(1歳
6ヶ月健診後、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

枚方市立香里ヶ丘図書館

- 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

- すくすくおはなし会
1月14日(水) 11:00～11:30 乳幼児

枚方市立市駅前図書館

- 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

- 赤ちゃんと楽しむひととき
毎週水曜日 10:45～11:15 0～3歳児



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ヶ月まで)

場所／私部2-29-5(青年の家 横)

☎072-810-8270

- ぱらりすひろば 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)

※金曜日は赤ちゃんの日(1歳6ヶ月まで)

※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)

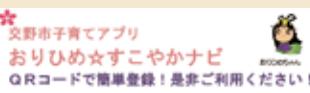
☎072-810-5820

妊娠中の方(プレママ・ママ)も大歓迎です。

詳しくはお問い合わせください。参加無料。

【問合せ】

交野市子育て支援課 ☎072-810-5820



父親・祖父母
アブリを使
っていだ
けます！

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

妊娠健診、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

接種予定期が近づくと
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、バッとは申込み

【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♪

QRコードを読み取ってインストールしてください

iOS(iPhone)は こちら ➤ Android こちら ➤

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」寝屋川市のことを探してほしい、「もっと」寝屋川市のことを見たいなど、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ラ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」をアピアから利用できます。

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いろいろあります。

是非インストールしてください!

*アピアストアで「もっと寝屋川」と検索すれば、インストールできます。

寝屋川市立エスポート

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設!お弁当など食べれるところもあります♪

(第3日曜日・12月29日~1月3日は休館日)

- にこにこランド (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】寝屋川市立エスポート

☎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:寝屋川市在住のおむね3歳までの

おさんと保護者 ※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に赤ちゃん・おはなし会・紙芝居・本読みキャラバン・パネルシアター・てとてとてこと(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)場所に電話☎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)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

詳しく述べ、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。



●お誕生日会(2月生まれ)手がたをとります。

2月12日(木)

※お誕生日でなくても参加可。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)

詳しく述べ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~

同じくらい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!びよこっこ♪

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ざいますので詳しく述べ、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・ペーパークーラー・わらべ歌など)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・手遊び等と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:絵本ごとの葉会

対象:赤ちゃんと保護者

●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:絵本ごとの葉会

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)うちここども園

1月20日(火)北巣木保育園 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。
徒步または自転車、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)以外はオーブンしており、絵本なども置いています。

【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



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・
おかげこ・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♪



お問い合わせ先 株関西ばど まみたんチャンネル編集部 TEL.06-6479-3120

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歳の子ども保護者

② 1歳の子ども保護者

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>

オンライン申請は/
こちらから

「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。

【問合先】守口市こども家庭センター「あえる」

☎06-6992-1033



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



まみママの

知っておきたい もしものはなし



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児の子育てで真っ最中のママ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!

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、把握していないと赤字や預貯金の取り崩し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つれば、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ヶ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。

【 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	・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

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

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

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▶



JR 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

子どもからご高齢の方まで幅広いランナーにお楽しみいただけた
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 TEL.072-813-0074
(寝屋川市市民活動部文化スポーツ室内)

(株)関西ぱどは寝屋川市と
包括連携協定を締結しています。

260160



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歳転入超過数大阪府内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▼



大阪府×まみたん 子育て応援キャンペーン



©2014 大阪府もずやん

今年も、子育てに役立つ情報を知らせします！

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！**



協賛店



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。



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・縁ジョイバス事務局 **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。

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(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4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、季節を問わずに快適。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、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と握れて、じゃかいもやかぼちやのマッシュにも使えます。

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、白檀、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/

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

地域限定 Present

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」



就職活動に苦戦し、自身の居場所を見つけら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った。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…。

© 2026「ほどなく、お別れです」製作委員会 ©長月天音/小学館

監督:三木孝

出演:浜辺美波、目黒蓮 (ほか)

※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。

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>



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 戦地最前线
28年後…白骨の神殿
- 1/ 23(金)～ 恋愛裁判
ファイブ・ナイン・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

赤ちゃんと一緒に入れる!
ベビーピクチャシアター®開催中!



ご予約、
映画の詳細は
右記QRより



TOHOシネマズ ららぽーと門真
☎050-6868-5074 [https://www.tohotheater.jp/](http://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

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

