

TAKE FREE

子育て応援！

まみたん 2月号

2026年1月9日発行

大阪東版

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
ファインツウデイ
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

幼稚園・こども園に行こう／子どものほめ方・叱り方
バレンタイングッズ and moree

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



参加者
200名様
大募集!

いちご 収穫 体験

お一人様
500円
事前受付

参加対象 | 2歳～小学生までのお子さま

※応募多数の場合抽選となります。

甘くておいしい“いちご狩り”

新鮮ないちごを収穫しよう！

開催日時

2/15 11:00
～ 16:00

参加時間
30分ごと
10回開催

会場

ロンモール布施・
近鉄ぶらっと
特設会場

東大阪市長堂1-1-52
<近鉄 布施駅構内>

参加費 お一人様500円

※参加費は当日お支払いとなります。
※レシート・領収書の発行はございませんのでご了承ください。

※参加時間は、まみたん事務局の抽選により決定いたします。

お問い合わせ

072(827)0817 (株)関西ほど まみたんイベント事務局

※イベント中の事故・怪我につきましては責任を負いかねます。
※イベント会場に駐車場はございません。ご来場の際は電車・バスをご利用下さい。

応募方法

応募締切

2月1日(日)

当選通知

下記QRから
お申込み下さい



まみたん



イラスト:にがおえけいかく

2026年1月9日発行
発行:株式会社関西ばどFM営業部
〒550-0004 大阪市西区靱本町1-10-24
三共本町ビル5F
設置数:約450箇所
配布:東大阪市、八尾市、大東市
エリア:(柏原市・東成区・生野区の一部)
誌面に関するお問い合わせ:06-6479-3110
※本誌掲載の写真、イラスト、記事の無断転載を禁じます。

「まみたん表紙写真 大募集!!

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

3月、4月お誕生日の
ちびっこ写真も募集中!

下記のまみたんサイトを確認してね♪



※ご応募は、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/ztEwG>

応募はLINEからできます♪

Contents

05 今月の巻頭特集

子どもの健康、 ママの安心サポート



10 親子で行きたい!

子育てファミリーに
やさしいお店特集

12 幼稚園・こども園に行こう!



14 スクール特集

15 ともに育つ・育む

子どものほめ方・叱り方

18 チェック! まみママ

バレンタイングッズ

(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

19 まみたん Kids & Baby! Photo Studio



21 大阪府×まみたん

助かるトクする「まいど子でもカード」

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、第三者に提供することはありません。③提供される個人情報の項目・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。④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。⑤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。⑥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、目的を達成できない場合があります。⑦当社の個人情報の取り扱いに関する苦情・相談その他お問い合わせは、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)

23 会員限定 Present

次号 まみたん4月号は3/6(金)発行です!

◎QRコードは株式会社デンソーウエ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。

星ともこの
絵本の世界へ
Let's go!
vol.46

『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。すぐにぐ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やうさぎさんと出会って、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…。

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。

<星ともこ 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クリエ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。保育士として絵本保育の監修も行う。3児の母。公演・講座のご依頼はDMにてお気軽におどうぞ。



Instagram



THE BELLCLASSIC
ベルクラシック大阪

× まみたん

0才～小学生の
お子さまがいるご家族
100
組様限定

0才～小学生の
お子さま集まれ!

おめかしして
情報誌 まみたんに
載ろう!

参加費
無料!



ちびっ子 写真撮影会



日時
2026年

4月3日(金) 11:00～15:00

場所

ベルクラシック大阪 3Fのグレースで撮影
※ノープルが控え室

特典
1

プロの
カメラマンが
お子様を撮影

特典
2



撮影写真
プレゼント
2L版写真と
写真データ

特典
3

撮影したお子様のお写真は
まみたん
に掲載
4月24日発行号

特典
4

当日(4月3日)に携帯アプリの
ご登録を頂きますと
素敵なプレゼントが当たる
チラシ抽選会に
ご参加頂けます

ご応募はこちらから

右記QRより
お申し込みください



締切

3月15日(日)

当選
発表

3月18日(水)頃迄にまみたん編集部より
当選通知メールをお送りします。
※上記日程までに連絡がなければ落選となります。



プレゼント写真の
引き渡し場所

※郵送はできません

開催会場
結婚式場 ベルクラシック大阪

TEL 0120-78-3390 ● 東大阪市新喜多2-1-29 ● 水曜定休
● 無料駐車場完備 ● 『河内小阪駅』or『河内永和駅』徒歩10分



期間 ▶ 4月20日(日)～5月19日(日) 土日祝を除く 9:00～17:00

※5/10日、5/16日はイベント開催のためOK

場所 ▶ シティホール加美 2F事務所内 TEL:06-6796-4194

大阪市平野区加美南5丁目5-32 ※事務所は駐車場奥にある階段を上った2階になります。
※お写真の引き換えはイベント参加者にお渡しする、写真引換券が必要です。



写真撮影に関する
お問い合わせ

(株)関西ぱど まみたんイベント事務局 TEL.072-827-0817 受付時間:
(月～金)9:30～18:00まで

【個人情報の取り扱いについて】 ご記入いただいた個人情報は当イベント募集目的のみに使用し、ご本人の承諾なく第三者に提供することはありません。当社が保有する個人情報の開示・訂正・追加・削除・利用停止のお申し出には適切に対応いたします。個人情報の提供は任意ですが、記入漏れがあると応募対象から外れます。個人情報問い合わせ窓口 個人情報保護管理者代理/経営戦略部長 06-6479-3113

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

時期
生後2か月ごろから
複数回

小児用肺炎球菌ワクチン

時期
生後2か月から7か月

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。

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。



初めての方限定！

無料体験会開催！

土日1日無料体験会

日程 1/17・18・24・25

時間 土 16:15～17:00
日 13:15～14:00

対象 1才6ヶ月～小学生

1月組
入会特典
入会金
0円
(通常3,300円)

各日
10名
限定

体験申込
はこちら
QRコード

親子スイミング ベビー無料体験会

日程 1/14・21・28

時間 11:00～11:45

※体験時間にはお着替え・レッスン・ご入会説明会を含みます。

対象 生後4ヶ月～3才11ヶ月までの
お子様と保護者様

各日
5組
限定

体験申込
はこちら
QRコード

体験申込
はこちら
QRコード

NSI 花園スイミングスクール

東大阪市吉田7-1-3【近鉄東花園駅下車 徒歩2分】

☎ 072-968-1173

平日 10:00～21:00
土曜 9:00～17:00
日曜 9:00～13:00



詳しく述べ
NSI花園スイミングスクール





BCGワクチン (結核予防)

混合(MR)ワクチン 麻しん・風しん

水痘(水ぼうそう) ワクチン

時期 生後12か月から36か月

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

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

時期 生後5か月から8か月

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

「任意」おたふくかぜ (流行性耳下腺炎) ワクチン

時期 1歳から



「任意」季節性インザワクチンフル

時期 毎年11月～12月ごろ

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

日本脳炎 ワクチン

時期 生後6か月から



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



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



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～



intense!
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!



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か所ピックアップし、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!

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

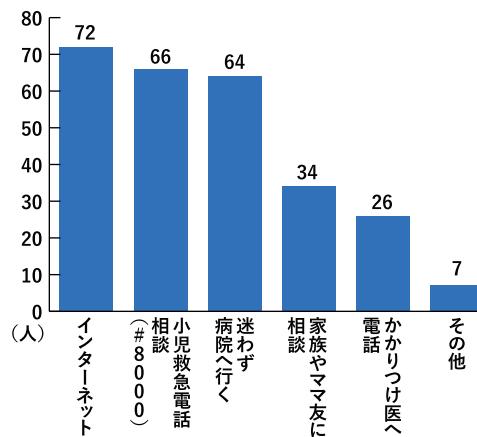
顔色が悪い、息が荒い、呼吸に反応がにぶい

RSウイルス感染症・ 細気管支炎

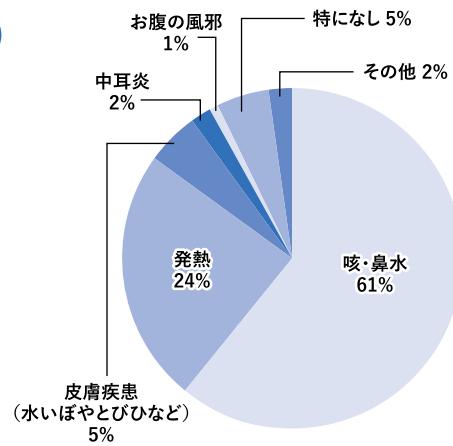
流行期には、人混みを避けてこまめな手洗いやアルコール消毒を。かかった場合、上半身を少し高くして抱くなど、呼吸しやすい姿勢にしてあげましょう。



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、病気にならぬ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 a m 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、小頃から使っているので、現在2歳ですが自分でしょ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すが発熱時にはカニカマを買に行きます。(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



親子で行きたい！

子育てファミリーに やさしいお店特集

子育て応援施設やサービスが充実しているお店を紹介します



子育て応援
アイコン紹介



キッズ
スペース



ベビーカー
OK



ベビーチェア



子ども用
食器



キッズ
メニュー



おむつ
交換台



授乳室



ホームページ



SKドッグランヒルに新エリア誕生！子供もワンちゃんも大満足の 家族全員で楽しむ秋の絶品BBQプランが大好評♪

柏原市

SKドッグランヒル



関西最大級の広さを誇る「SKドッグランヒル」は、ふかふかの人工芝と自然に囲まれた開放的なロケーションが魅力の人気のドッグランです。ワンちゃんはもちろん、家族みんながのびのびと過ごせる癒しの空間です。このたび、パパ・ママ・お子さま・愛犬まで、家族全員が笑顔になれる「SKBBQHILL」が誕生しました！こだわりのお肉を高級グリルで焼き上げる本格BBQ場です。BBQ場隣接のキッズスペースには遊具が完備されているので小さいお子様も楽しめることが嬉しい！今なら「まみたん」読者限定のプレゼントも実施中。この秋は、ぜひご家族そろってSKドッグランヒルへお越しください。

※わんちゃんOKエリアと、人間専用エリアがあり、わんちゃんのないお客様も楽しめます。

SKドッグランヒル

TEL.072-979-0990

（SKドッグランヒル）

大阪府柏原市太平寺729-1
BBQ(平日/土日祝)
(1部)11:00~14:00 (2部)15:00~18:00
BBQ以外の施設詳細はHPにてご確認ください
定休日:月曜※月曜が祝日の場合は翌営業日)

人気のポイント

- 関西最大級のふかふか人工芝ドッグラン！直線70mを思いっきり走ろう！
愛犬が思いっきり走り回れる自由な時間。
BBQスペースにはノーリードOKのわんこ連れ専用区画あり！
- SKBBQHILL だけの贅沢！とろける極上BBQ体験
こだわりのお肉屋さんから仕入れた選りすぐりの素材を、
アメリカ・ウェバー社製の最高級グリルで香ばしく焼き上げ！
肉の旨みがジュワッと広がり、食欲が止まらない！

まみたん読者限定キャンペーン

ご予約時に「まみたんを見た」とお伝えください！

ワンちゃんメニュープレゼント or
ぼくぼくフライドポテトプレゼント

有効期限:2026年2月末まで ※本誌を持参



「バームクーヘン豚」とは、滋賀県産のブランド豚である「藏尾ポーク」の通称です。藏尾ポークは、飼料の一部として糀子店から提供されるバームクーヘンの切れ端などを配合して育てられていることから、この名前で呼ばれています。脂身に甘みと上品な旨味があり、肉質が非常に柔らかいのが特徴です。

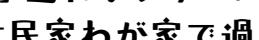
ホームページ



【子連れランチ・ママ会に】周りを気にせず、親子で思いっきり楽しもう！ 古民家わが家で過ごす特別な時間

東大阪市

古民家わが家



「子どもが騒いだらどうしよう…」「周りのお客さんに迷惑をかけたくない…」子連れでのランチやママ会は、お店選びに気を使いますよね。そんなママさんたちに、心からリラックスして楽しんではほしいから。古民家「わが家」は、一棟まるごと貸し切りOK！まるで自分のお家にいるような安心感の中で、特別なひとときを過ごしませんか？ふかふかの人工芝が広がる中庭では、子どもたちが裸足で駆け回っても安心。シアタールームでアニメ鑑賞をしたり、懐かしの縁側でくつろいだり、お子様が夢中になれる遊び場がたくさん！その間、ママさんはゆったりおしゃべりを楽しんだり、美味しいランチ（持ち込み可）を囲んだり。キッチンも自由に使えるので、持ち寄りパーティーを楽しんでいただけます。

古民家わが家

受付時間:9:00~18:00

定休日:不定休

※宿泊料金など、詳細はHPをご確認ください。

TEL.090-6124-8057

（古民家わが家）



店舗メッセージ

子育てファミリーに優しいお店特集限定

1月の古民家一棟貸しの
お楽しみプラン！

まみたん読者限定キャンペーン

まみたん見たで、通常1時間3000円

2,500円/1時間！

（12:00-17:00 ※最長5時間）

＊さらに／＼
餅つきイベント開催！こども無料・大人500円
有効期限:2026年2月末まで ※本誌を持参

編集部イチオシ！

貸し切りで自由に満喫！
家族や仲間と一緒に
気兼ねなく過ごせます♪



ホームページ





今日の「どこ行く？」は、しぶきで解決！雨の日も、晴れの日も。 家族みんなの笑顔がここに咲く、全天候型アクアパーク。

ホームページ



子育て応援！



「週末、子どもをどこに連れて行こう…」そんなパパママの悩みを、しぶきが解決します。

ここは、ただのプールじゃありません。家族みんなの「楽しい！」が詰まった、笑顔のワンダーランドです。小さなお子様は、キノコ型の噴水が楽しい幼児プールで水遊びデビュー！身長120cmを超えたなら、全長38mのウォータースライダーに挑戦して、歓声をあげよう！パパやママは、ジムやパーソナルトレーニングを完備！また、ジャグジー付きの温水プールでゆったり過ごすこともできます。広々とした駐車場も完備しているので、車でのアクセスもラクラク。

さあ、次の休日は「八尾市立屋内プール しぶき」へ。家族みんなの最高の笑顔に、きっと出会えます。



八尾市立屋内プール しぶき 大阪府八尾市上尾町7丁目1-17
駐車場55台 30分まで無料
(2時間まで300円以降1時間ごとに100円追加)
【営業時間】月～土 10:00～21:00
日祝 10:00～17:00 木曜休館

店舗メッセージ

エントランスの頭上に展開するプールエリアでは、本格的な水泳、レジャー、リラクゼーションを満喫。最上階のジムエリアでは、最新のマシンにより効率的なトレーニングを楽しめます。



マイナス1歳からお子さんの歯を守ろう

ホームページ



子育て応援！



エナメル質形成不全という言葉を聞いたことはありますか？

同院は保護者の方がお子さんのお口に対して不安に思うことや心配されることを、しっかりと把握し説明することを心がけております。マイクロスコープによる精密治療で、より正確な診断と処置を実現。秘密基地のような広いキッズスペースには、大きなタッチスクリーンを導入、親御さんも安心して治療に専念いただけます。

ご家族で通える歯科医院です。

ヒデ歯科クリニックからのお知らせ

キッズスペース

歯医者さんが苦手なお子様も、当院ならきっと大好きに！大画面のタッチスクリーンで自由に遊べる最新のエンタメ（こびとが住むキャンバス）を導入！小さなお子様でも直感的に操作ができるので、楽しい時間を過ごしていただけます！



ヒデ歯科クリニック



取材/まみたん編集部 TEL.06-6729-8101



【+ひとつまが贈る、ベビトレ＆キッズヨガ】

親子の『今』をもっと輝かせる時間！べと体の土台を育む 親子ヨガ教室

Instagram



子育て応援！



【0～6歳のお子さまとママへ】

ベビトレ・キッズヨガ ～ぎゅっと抱きしめて、愛情チャージ～ この教室は、首がすわった赤ちゃんから、元気いっぱいの6歳までのお子さまとママが一緒に楽しめる親子ヨガです。ママのやさしい声とふれあいが、お子さまの心と体、脳の発達をサポートします。忙しい毎日の中で、わが子の『できた！』を一番近くで応援できる喜びと、非日常のスキンシップで親子の絆を深める極上タイムです。ママ同士楽しくお話しながら子育ての悩みや情報を共有し、心も身体もリフレッシュできる「ママの息抜き」の場としてもご活用ください。

この教室の主なメリット

ママの身体改善

プロの指導で、産後の骨盤の歪みや尿漏れといったデリケートな不調を優しくケア。お子様を抱っこしながら無理なくできる動きで、しなやかな体を取り戻します。

子どもの成長

ママとの触れ合いを通じて安心感を育みながら、脳・運動発達を促すベビーエクササイズを実施。運動能力・脳や身体の成長サポート・集中力向上にも効果的です。

月に一度の特別な「親子の充電時間」

毎月先着 5組限

この特別な時間をご提供するため、定員を【毎月先着5組】に限定しています。
ご予約はお早めにどうぞ！

申込はコチラ



株式会社ケイ・アイ・エス1F
ひでまし施設内キッズスペースにて開催
開催日:毎月第3土曜日
〒577-0805 東大阪市宝持2-3-6
【メール】rie1212h@gmail.com

十 ひ と て ま

株式会社ケイ・アイ・エス1F

ひでまし施設内キッズスペースにて開催

開催日:毎月第3土曜日

〒577-0805 東大阪市宝持2-3-6

TEL.080-3811-0162

まみたん読者限定キャンペーン

ご予約時に「まみたんを見た」とお伝えください！

初回体験 500円

有効期限:2026年2月末日まで ※本誌要持参

【開催日】

1/17(土)・2/21(土)

①10:00～11:00

②11:30～12:30

2部制・各部定員5組



園のイベント



あそびやまなびの環境から 世界で活躍する人材を

当学院は、英語を2歳児から毎日イマージョン教育を取り入れた認定こども園です。「あそぶことは生きること」知育玩具のボーネルンドと提携し、子ども達が遊びに夢中になれる環境を整えています。子ども達が主体となり、遊びを通して、自ら未来を生き抜く力を学びます。1.「自分で考えて判断して表現する力」(自主性) 2.「自分一人ではできないことを周りの大や仲間に支えられて成し遂げることができる力」(社会性) 3.「ネイティブ講師と毎日過ごす中で「コミュニケーションする手段として身につく英会話力」4.「国際感覚」この4つを軸に世界で活躍する人材を養います。



・・・・・

幼稚園認定こども園

キッズスペース梓国際学院

☎072-929-2245
八尾市末広町1-1-9
<https://shiinokikai.org/fac03/>



幼稚園・こども園 に行こう!



思い出いっぱい!

運動会・発表会の様子をご紹介します

子どもたちの笑顔と、がんばる姿がつまつた運動会・発表会。
元気いっぱいの様子を、写真でお楽しみください!

キッズスペース梓国際学院



フレスコ 長田 × まみたん コラボイベント

11/23日

遊びに来てくれた
お友達

ちびっ子写真撮影会!!



まみたん

スクール 特集



これから学びたい方に
ぴったりのスクールをご紹介します。
お気軽に参加できる体験レッスンもありますので、
この機会にぜひご覧ください!



ホンモノの指導を、もっと身近に。
お子様の「できた!」が、未来の自信に変わる場所。

無料体験
あり!



水が大好きになる魔法の時間! スイミング体験会 (2歳半~年長)

スポーツクラブTACの専門プログラムで、遊びながら楽しく水に慣れ、お子様の心と体の成長を育みます



リズムで心も体も輝きだす! ダンス教室 無料体験 (年少~年長)

音楽に合わせて表現する楽しさが、お子様の協調性や自己肯定感を育てます。まずはスタジオの楽しい雰囲気を体験!



【信頼の指導品質】

運営は、1970年創業 東京アスレティッククラブ(TAC)。50年以上の指導ノウハウで、お子様一人ひとりの成長を支えます。

【プレミアム品質を、公営施設の価格で】

専門的な指導が 月会費 6,820円(税込)。八尾市の公営施設だから実現できる、賢い選択です。

【お申し込みはこちる】

今すぐ無料体験へ! WEBから24時間申込OK!



WEB
申し込み

まみたん読者限定クーポン ◀ スイミング or 体操教室 or ダンス教室

まみたん見た!とご予約で

子どもスクール 初月 月会費無料

* 有効期限2025年2月末迄 * 当日はこのクーポンをフロントにお持ちください * 初めての方限定

八尾市立屋内プール しぶき ☎072-999-6230

【営業時間】月~土/10:00~21:00

日 祝/10:00~17:00

木曜休館 〒581-0851 大阪府八尾市上尾町7丁目1-17

駐車場55台 30分まで無料 ※2時間まで300円以降1時間ごとに100円追加)

ホームページ▶



と も に 育 つ 育 む ！

◎ 子どもの ほめ方・叱り方



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

三つ子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、メディアを通して幅広く活動中。別名「ママ、いつか母ちゃん」。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」

教えてくれたのは…
が、「また」「いつも」「やっぱり」などと決めつけるレッテル用語です。ミニ

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

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、こうなってほしい、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」を言わなかつたとき、「みんないいさつができるのに恥ずかしい」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かしかつたのかな?」と、子どもの気持ちを理解しようと心がけて。

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るといいでしょう。

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、こうなってほしい、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」を言わなかつたとき、「みんないいさつができるのに恥ずかしい」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かしかつたのかな?」と、子どもの気持ちを理解しようと心がけて。

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、こうなってほしい、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」を言わなかつたとき、「みんないいさつができるのに恥ずかしい」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かしかつたのかな?」と、子どもの気持ちを理解しようと心がけて。

ほめる・叱るときは
事実をベースに

ほめるときは、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、こうなってほしい、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」を言わなかつたとき、「みんないいさつができるのに恥ずかしい」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かしかつたのかな?」と、子どもの気持ちを理解しようと心がけて。

ほめるときは、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、こうなってほしい、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」を言わなかつたとき、「みんないいさつができるのに恥ずかしい」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かしかつたのかな?」と、子どもの気持ちを理解しようと心がけて。

当たり前の日常を
ありのままほめる

「ま、いつか」と
心のゆとりを忘れずに

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

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

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

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

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。

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?」と言わるとイラッとなりますよね。

ママの気持ちを添えて
その場で叱る

子どもを何度も怒鳴りつけたり、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るよ」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。

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。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、投げると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、おもちゃを強く叱つていい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しょう。

あなたに興味があるというメッセージを伝えて

方ばかりしていると、人の顔色をうかがう子になりかねません。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。

ほめ方・叱り方の法則

ほめ方の法則

- ①子どもの行動・言動
 - ②ほめたい理由
 - ③ママやパパの気持ちの3つを伝える
- 例)①おもちゃが元の場所に置かれて
②部屋がスッキリして居心地が良くなったから
③嬉しいよ!
- 【NGワード】「えらいね」「すごいね」

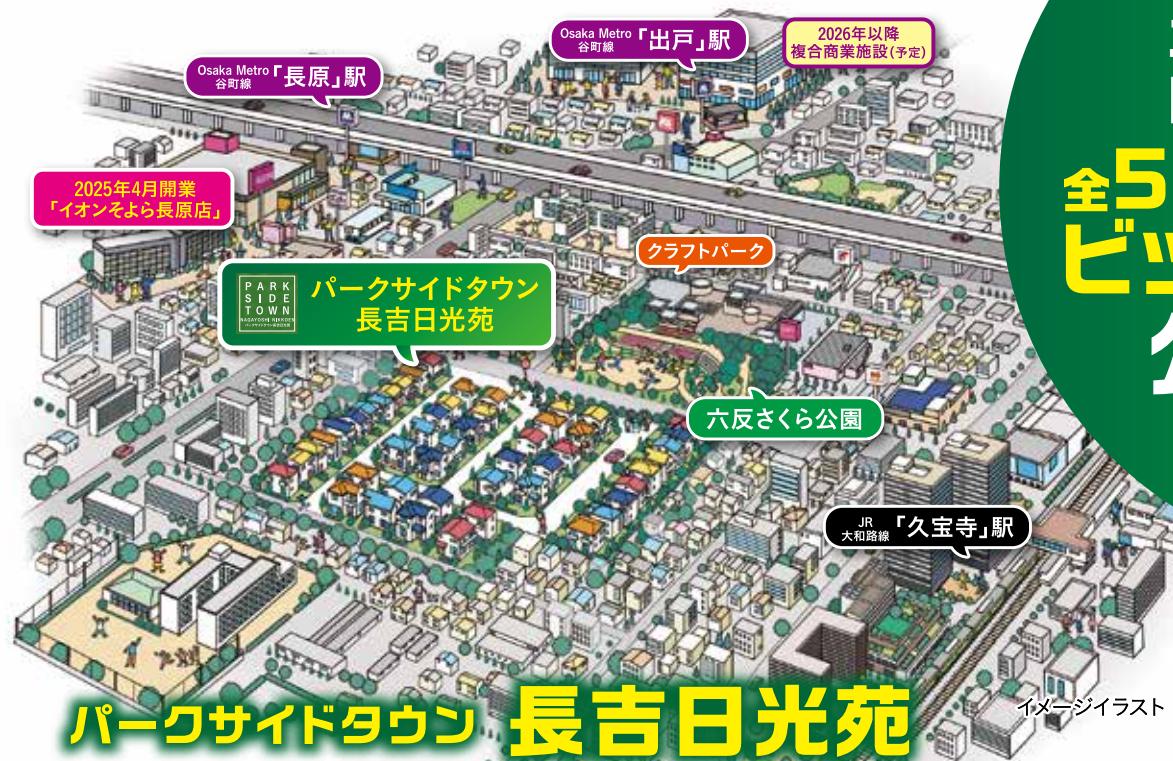
叱り方の法則

- ①子どもの行動・言動
 - ②叱りたい理由
 - ③ママやパパの気持ちの3つを伝える
- 例)①おもちゃがリビングに出ていると
②ママ(パパ)が、片付けないといけないから
③大変なんだよ
- 【NGワード】「また」「いつも」「やっぱり」



ほめる、叱る際は、
事実に目を向け、
感情を言葉にして
伝えましょう

再開発が進む
「長吉エリア」
全51区画・2階建て
ビッグタウン
公園前に
誕生!



パークサイドタウン 長吉日光苑

先着順申込受付開始

PARK
SIDE
TOWN
NAGAYOSHI NIKKOEN
パークサイドタウン 長吉日光苑

ソラバルハウス
01

1
号地

2 LDK+N
+ルーフバルコニー

屋上のルーフバルコニーと
アイランド風キッチンが特徴の家。

敷地面積 / 88.09m² (約26.64坪)
延床面積 / 103.27m² (約31.23坪)

1階床面積 / 52.85m² (約15.98坪)
2階床面積 / 45.56m² (約13.78坪)
屋上床面積 / 4.86m² (約 1.47坪)



1
空に近い
ルーフバルコニー
'ソラバル'を
実現

2
開放感あふれる
アイランド風
キッチンが魅力

3
22.6帖を
確保したご家族の
メインステージ



LINE

公式アカウント
はじめました。



ご相談や来場予約など
カンタンに
出来るんです!



森本興産の
「自由設計」で、
あなただけの夢が叶うお家！

自由設計で建てる家

設計料
不要

ご希望にあわせてあなただけの理想の住まいをプランニングいたします。

創業60年の信頼と実績の森本興産が自信を持ってお贈りします。

水廻りセレクトシステム

毎日使う場所だから快適さを追求した設備を厳選！

LIXIL

Panasonic

TOCLAS

キッチン・洗面室、
浴室の水廻りは
左記メーカーから
ご選択可能です。

「六反さくら公園」を
臨む総51区画のまち。

本件の計画地は、すぐ西側
に緑と開放感あふれる「六
反さくら公園」を臨む理想
的なポジション。大阪市内
でありながら戸建中心の落
ち着いた住環境の中にあっ
て、51家族が心地よく暮ら
せる新街区です。



全体区画図イメージイラスト

*図面をもとに描き起こしたもので、縮尺・周辺状況など実際とは若干異なる場合があります。

フキリビハウス

02

2号地 | **3LDK +吹抜け**

開放感を高める吹き抜けとビッグダイニングが特徴の家。

■敷地面積/88.91m² (約26.89坪) ■1階床面積/51.63m² (約15.61坪)
 ■延床面積/90.71m² (約27.43坪) ■2階床面積/39.08m² (約11.82坪)

1. 開放的な吹き抜け付の「フキリビ」を実現
 2. 家族みんなで団欒できるビッグダイニング
 3. ひと部屋をふた部屋に間仕切り可能
 4. 多目的に使えるロフト

VOID **DINING KITCHEN** **KIDS ROOM** **LOFT**

3タイプ モデル ハウス

グランドオープン

森本興産の住み心地を追求した快適で個性あふれる3タイプの住空間を、その目でお確かめください!

ソトリビハウス

03

3号地 | **3LDK +ロジア**

アウトドアリビング「ロジア」とセパレートキッチンが特徴の家。

■敷地面積/91.97m² (約27.82坪) ■1階床面積/51.84m² (約15.68坪)
 ■延床面積/96.79m² (約29.27坪) ■2階床面積/44.95m² (約13.59坪)

1. 壁で囲まれた半屋外空間「ソトリビ」を実現
 2. 家事動線に配慮したセパレートキッチン
 3. 仕事や読書などに使えるワークスペース
 4. 収納力たっぷりの小屋裏収納

LIVING DINING KITCHEN **KITCHEN** **DINING** **LOGGIA** **LOFT STORAGE**

※掲載の写真は、現地モデルハウスを撮影したもので、家具・調度品・オプション、その他引き渡し後の有償リフォーム工事は分譲価格に含まれません。※間取りは略図につき、実際の図面とは異なる場合がございます。

土地+建物セット販売価格 (消費税・外構工事費込)

4,194.1万円

65号地/敷地面積:86.80m²・建築延床面積:90.00m²

信頼とともに創業60年。近畿一円17,000戸超の分譲実績、これから次の新たなステージへ。

■事業主(売主) 宅地建物取引業免許/国土交通大臣(14)第1843号・街大阪府宅地建物取引業協会他 加盟
 建設業許可/大阪府知事特一(3)第130493号 一級建築士事務所/大阪府知事登録(イ)第26064号
 本社/〒570-0081
 大阪府守口市吉日町2-4-12
 TEL.06-6991-3111
 FAX.06-6992-5559

森本興産株式会社

新築一戸建分譲概要 ■名称/パークサイドタウン長吉日光苑 ■所在地/大阪市平野区長吉六反1132番の一部(地番) ■交通/大阪メトロ谷町線「長原」駅徒歩17分~19分(自転車6分)・JR大和路線・おおさか東線「久宝寺」駅徒歩18分~20分(自転車6~7分) ■開発面積/6,486.17m² ■開発許可番号/大阪市指令計(開)第6-23号・第7-3号 ■用途地域/第2種中高層住居専用地域・準防火地域・景観計画区域(基本届出区域)・長吉東部地区地区計画 ■建蔽率/60% ■容積率/300% ■地目/宅地 ■道路幅員/5.0m, 6.0m, 7.5m, 16.0m ■私道負担/あり ■総戸数/51戸 ■販売戸数/10戸 ■販売価格/4,194.1万円~4,722.0万円 ■最多販売価格帯/4,200万円台(3戸) ■敷地面積/86.80m²~97.51m² ■建築延床面積/90.00m²~103.27m² ■間取り/3LDK~4LDK ■建築確認番号/第ONEX確建大阪2421039号他 ■建物構造/木造在来2階建 ■電気/大阪ガス電気 ■水道/公共水道 ■排水/公共下水道 ■ガス/都市ガス ■権利形態/所有権 ■完成/令和7年10月他 ■入居/令和8年4月他 ■事業主(売主)/森本興産株式会社 ■施工/森本興産株式会社 ■広告有効期限/令和8年3月末日

売主直売
仲介手数料
不要!!

お問い合わせは「パークサイドタウン長吉日光苑」現地販売センター



0120-14-5577

パークサイドタウン

検索

●定休日/毎週水曜日・木曜日

現地MAP



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.

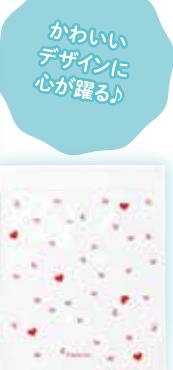
ダブルジッパー袋 M・L アイス

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袋。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

チョコレートが
もっと好きになる!



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!

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。

ローヤル株式会社

Q-pot.

Francfranc

ひさかたチャイルド

貝印株式会社

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。

まみたんお誕生日写真大募集!

2026年
1/25まで

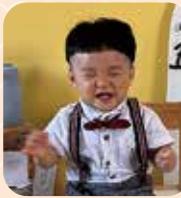
3・4月生まれのお子さんはコチラから!!

ご応募はLINEから!



まみたん Kids & Baby!

Photo Studio



お誕生日集まれ

1月・2月生まれのおともだち♪
お誕生日おめでとう!



まみママの

知つておきたい 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児の子育て真っ最中のママFP。
キッズ・マナー・ステーション®認定講師。

「お金のこと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、楽しく学べる亲子マナ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な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ヵ月あたりの目安額を毎月の収入から、不足分をボーナスから取り分けていく方法があります。いつも使う口座に置いておくと使ってしまう可能性もあるため、袋分けで管理する、別の口座に移すなど、**手間はかかるけれど簡単に使えるない仕組みを作るのがオススメ**。すでに決めている預貯金額などがあれば、それも差し引いた残りが、日常生活費として使えるお金です。生活費が足りない場合は、支出の優先順位を見直したり、無理のない範囲で収入面を工夫することも検討してみましょう。

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

【 1年間のイベントと大きな支出の例 】

春(3~5月)	夏(6~8月)	秋(9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

まみたん初登場☆新着特集



cafe96base(カフェクロベース)



今、ママたちの間で話題!
絶対チェックしておきたい人気店をご紹介。



ケーキ工房TORUTA

cafe96base(カフェクロベース)

クロワッサン&ソフトクリーム専門カフェ
【10月16日グランドオープン!】



クロワッサンサンド

アメリカ西海岸のカフェを
思わせる
トレーーラーズカフェ

住 大阪府八尾市西山本町
1-1-43
交 河内山本駅 徒歩6分
休 月火、その他不定休あり
TEL 070-6549-8576



ケーキ工房TORUTA

素材の味を大切にし、毎日食べたくなるケーキを
心を込めてお創りします。



釣りが好きなパティシエが
作る八尾の美味しい
ケーキ屋さん!

住 大阪府八尾市山城町
1-2-8
営 11:00~19:00
休 定休日なし
TEL 072-973-6262



ミカティママの Yoga Lesson Vol.42

心も身体もリラックス



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!



@prim.mikayoga
ヨガやエステの
セルフケアの
チラ情報を発信中☆



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



今月の
おすすめアロマ
▼
ヒノキ



今月のおすすめポーズ
半分の魚の王の
ポーズ

テーマ がんばりすぎない、冬の“ゆるっとヨガ”

01 マットの上に足を伸ばして座る。



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

02 片方の膝を立て、もう片方の
足の外に置きましょう。



安定しない場合は、両手で足を支えてもOKです!

03 吐く息に合わせて、
上半身をねじります。



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

Point

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



大阪府×まみたん



今年も、子育てに役立つ情報をお知らせします!

子育て応援キャンペーン

今年もよろしく
お願いします、
やで!



©2014 大阪府もずやん

助かるトクする 「まいど子でもカード」

「まいど子でもカード」は全国でも利用可能!

会員登録して、家族で特典を受けよう!

(会員登録の方法は、このページの下部をご確認ください)



関西ばどグループと大阪府は包括連携協定を結んでいます。

大阪府内のこのステッカーのあるお店で特典が受けられます。

さらに、全国の「子育て支援パスポート」参加の都道府県で同様に使えます。
使い方は、スマホに表示された「まいど子でもカード」を店頭で見せるだけ!

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



協賛店

すくすく かんせい



全国共通



ソダテ



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「まいど子でもカード」!

入会金などの割引

教育や習い事、
費用がかさんで
大変。



その場で割引

家族で食事をしたら、
食事代が
予算オーバー。



子育て中なら誰でもOK

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

登録
無料

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

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

携帯電話・
パソコンで
申し込む場合



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

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

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

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



ひとりで悩まずご相談ください

ひとり親家庭等の皆さんへ



お問い合わせ先

大阪府立母子・父子福祉センター

TEL:06-6748-0263

受付:(月~土)10:00~16:00

休日:日・祝・年末年始(12/29~1/3)

HPはこちら LINEはこちら



参加無料◎ 履歴書不要 私服OK★ 入退場自由

友達同士での参加や、ミドルシニアの方も大歓迎!

お子様連れの参加もOK!一緒にブースを回れます♪



ここで見つかる 私のおしごと博 in 八尾



企業担当者と直接話せる!! 詳しい仕事内容など気になることを聞いてみよう!

職場見学・面接予約もできる!! 働く前に実際に職場風景を見れるかも?

開催日時

2026年
2月18日
10:00~12:30

開催場所

八尾市文化会館
プリズムホール
八尾市光町2-40
5F レセプションホール

アクセス:
近鉄大阪線「近鉄八尾駅」徒歩約5分

無料相談ブース

ハローワークの
お仕事相談
コーナー

八尾市ワークサポート
センターのスタッフによる、
就職に向けてのワンポイント
アドバイスを行います。

大阪府の総合就業支援拠点
「OSAKAしごとフィールド」による
キャリア
カウンセリング
ブース

「どうやって仕事を探してよいか
分からぬ」「育児や介護との
両立ができるか心配」などの
悩みについてご相談
いただけます。

主催 / お問い合わせ先 株式会社関西ぱど 関西ぱど

06-6729-8101 KANSAI

詳しく聞けて気軽に
相談できる就職イベント

イベントの詳しい内容や事前予約(2月15日まで)は
コチラのWEBサイトからご観応募頂けます▶▶▶



WEBサイト

2025-26

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 ④83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

セ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「ひるがのキッズランド」では思いっきりソリなどの雪遊びが楽しめます。

www.hirugano-kogen.com



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)

2 スキージャム勝山

tel.0779-87-6109 福井県勝山市170-70



①12月20日~2026年4月5日 ②平日8:30~16:30/土日祝8:00~16:30 ③5,800m ④16コース ⑤6基 ⑥1日券/大人 6,000円・子供 3,500円/キンダーカード 2,000円/シニア 5,000円※特定日料金あり、詳しくは公式HPを参照 ⑦3,400台 ⑧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

PRESENT
リフト券 5組10名様

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ます!ビッグバーンが広さも楽しさもパワーアップ!恐竜エア遊具&スマーダーが登場!スノーデビューオブジェ!大人気キッズパークは練習も雪遊びも、入退場OKだから1日中楽しめます!滑るだけじゃない!美味しいパレード食や天然温泉も。すべてが揃うスノーリゾート。今年も「やっぱりジャム!」

www.skijam.jp



3 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<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

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ステーションで盛りだくさん!詳細はホームページをチェック!

www.hakodateyama.com



4 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~ナイター有 ③3,200m ④18コース ⑤5基 ⑥大人6,000円・子供 2,000台/1日1,000円 ⑦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

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サービス「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



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)を、写真上部スト
ーリーソックス、下部ボタニカソックス。柄4選べます。



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

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

C カリンのど飴 恵みの一粒(袋) 5袋セット

3名様

◆価格:オープン価格



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

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

D パイブレンダー

2名様

◆価格:1,650円(税込)



バターが手の熱で溶ける心配がなく、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、白桃、白桃、ヒノキ、ウード(沈香)



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

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

F キットウェル マグピルド スロープセット 72ピース

1名様

◆メーカー推奨年齢 3歳以上
◆参考価格:8,299円(税込)



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

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

「まみたん」読者プレゼント

能登の復興を
お手伝い!



がんばろう
能登

食べて応援! 能登復興キャンペーン

△ 抽選で／

がんばろう能登「じのまんギフトバコ」
常温6,000円コースを

2名様にプレゼント!

締め切りは2026年2月28日(土)



応募レ
コード
チラ

STEP 1 左記の二次元コードを読み取る

STEP 2 必要事項を入力して応募完了!

応募締切 2026年2月28日(土)

応募には、まみたんLINE会員登録(無料)が必要です。

当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

応募に関する問合せ:まみたん事務局 TEL.06-6479-3120



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

