

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

大阪東版

会員限定Present

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



...and more!
詳細は中面へ

巻頭企画

子どもの健康、
ママの
安心サポート

「まみたん表紙写真」

大募集!!



ご応募はこちらから♪

※応募はまみたんLINE会員さま限定

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!

Kintetsu **ぷらっと** × まみたん
Puratto A06 D06

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 SUN **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・
近鉄ぷらっと
特設会場

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。

東大阪市長堂1-1-52
＜近鉄 布施駅構内＞

※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。

応募方法

応募締切

2月1日(日)

当選通知

2月4日(水)までに、まみたん事務局より、
メールにてご連絡させていただきます。

下記QRから
お申込み下さい



お問い合わせ

☎072(827)0817 (株)関西ぽど 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。

まみたん Contents



イラスト：にがおえいかく

2026年1月9日発行
 発行：株式会社関西ぽどFM営業部
 〒550-0004 大阪市西区鞆本町1-10-24
 三共本ビル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♪



※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♪

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

19 まみたん Kids & Baby! Photo Studio

21 大阪府×まみたん 助かるTokする「まいど子どもカード」

23 会員限定 Present

(株)関西ぽ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

株式会社関西ぽ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。

次号 まみたん4月号は3/6(金)発行です!

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…

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にてお気軽にどうぞ。



Instagram



THE BELLCLASSIC × まみたん
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
※ノーブルが控え室

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
プチ抽選会に
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。



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Jor「河内永和駅」徒歩10分

プレゼント写真の
引き渡し場所

※郵送はできません

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

※5/10(日)、5/16(土)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。

無料
駐車場
あり

平野加美南局

シティホール
加美

2

写真撮影に関する
お問い合わせ

(株)関西ばと 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。◎個人情報のご提供は任意ですが、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！



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。

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。

時期

生後2か月ごろから
複数回

五種混合 ワクチン (DPT-IPV-Hib)

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。

時期

1歳になる前に

B型肝炎 ワクチン

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。

時期

生後2か月から7か月

小児用肺炎球菌 ワクチン

乳幼児に多い、強い嘔吐
や下痢を起こすロタウィ
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。

時期

生後2か月から
14週6日

ロタウイルス ワクチン



NSI

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(土)・18(日)・24(土)・25(日)

時間 土 16:15～17:00
日 13:15～14:00

対象 1才6ヶ月～小学生

各日
10名
限定

1月組
入会特典

入会金

0円
(通常3,300円)

指定水着・キャップ
プレゼント

スマイル
キッズ

体験申込
はこちら



※別途、事務手数料2,200円必要。

親子スイミング ベビー無料体験会

日程 1/14(水)・21(水)・28(水)

時間 11:00～11:45
※体験時間にはお着替え・レッスン・ご入会
説明会も含まれます。

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

体験当日
入会の1月組

入会金

0円
(通常3,300円)

保温水着・キャップ
プレゼント

ベビー
ブック付

体験申込
はこちら



※別途、事務手数料2,200円必要。

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

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



詳しくは NSI 花園スイミングスクール

ご入会時に
必要なもの

事務手数料
(2,200円)

月会費1か月分

キャッシュカード
(暗証番号の
わかるもの)



近鉄奈良線 東花園駅
純粋オゾンと殺菌灯によるW除菌など
感染防止対策を実施しています



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。

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。



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回接種しておくといでしょう。



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。

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です。かかりつけ医と相談して接種を検討するとよいでしょう。



intense!

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



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

まみたんママおすすめ!

FM大阪

「intense!」内コーナー
ママとキッズのハナシ

毎週水曜17:35頃〜



HPはこちら



FM大阪の
現在放送中の番組から
過去の番組まで
色々聞けちゃいます!



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。吐き気や強い間は、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。



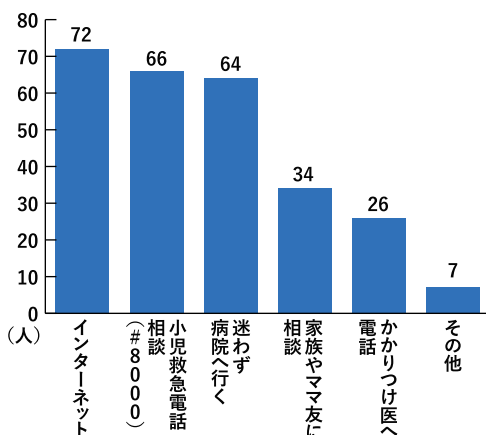
受診の目安 ぐったりしている、唇がカサカサなど脱水気味

RSウイルス感染症・ 細気管支炎

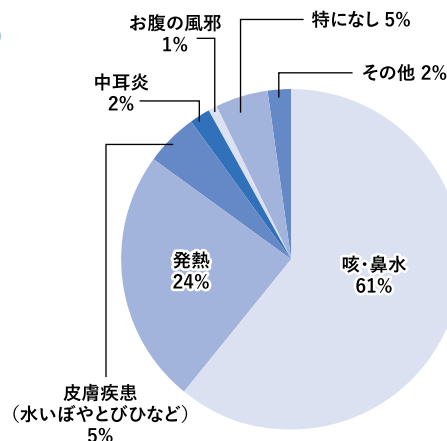
流行期には、人混みを避けてこまめな手洗いやアルコール消毒を。かかった場合、上半身を少し高くして抱くなど、呼吸しやすい姿勢にしてあげましょう。



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。



- 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。キャラものは高いので普通の絵を描く。(あや)
- 鼻水吸引器、手動のポンプ状のものを使用しています。電動の音に怖がらず、小さい頃から使っているので、現在2歳ですが自分でしようとして頑張っています。(ぎつき)
- 熱冷ましは薬は一応持っていますがあまり熱を下げるのもよくないとのことなので39度を越えてから飲ませてます。ケガの場合は絆創膏では無理だなと思ったものは基本的に病院に行きます。熱は数字でわかりますがケガは診てもらわないとわからないため。(ゆーみ)
- 子ども用の脇のアイスノンの袋に大人用のアイスノンを入れて急な発熱に対応している。頭に巻くタイプのアイスノンを足の両付け根に巻き付ける。(mk)
- マグネシウムやサプリメント。(さちゆ)
- かぜシロップ。(あらんこ)
- うちの子はカニカマが大好きでしんどい時もカニカマだけは食べるので発熱時にはカニカマを買いに行きます。(な)
- アイスノン、非接触体温計、血中酸素濃度計、経口補水液、鼻うがい、解熱剤。(あいちちゃん3人のママ)

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。

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

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♪

ホームページ



子育て応援！



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間違いなし！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
ほくほくフライドポテトプレゼント**

有効期限：2026年2月末日まで ※本誌要持参

編集部イチオシ！

BBQのミドルプラン以上は
「バームクーヘン豚」が
メニューに入ります。



「バームクーヘン豚」とは、滋賀県産のブランド豚である「蔵尾ポーク」の通称です。蔵尾ポークは、飼料の一部として菓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、この名前が付けられています。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

子育て応援！



「子どもが騒いだらどうしよう…」 「周りのお客様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、ママたちはゆっく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

TEL.090-6124-8057

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。

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！子ども無料・大人500円

有効期限：2026年2月末日まで ※本誌要持参

編集部イチオシ！

貸し切りで自由に満喫！
家族や仲間と“ともに”
気兼ねなく過ごせます♪





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。

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

TEL.072-999-6230

八尾市立屋内プールしぶき

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果的なトレーニングを楽しめます。



ホームページ



マイナス1歳からお子さんの歯を守ろう

子育て応援！



エナメル質形成不全という言葉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
(こびとが住まうキャンパス)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

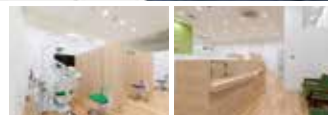
大阪府大阪市城東区永田3-2-6 フレンドタウン深江橋2階
【診療時間】10:00～13:00/14:30～18:30
※土曜・日曜の午後は14:00-17:00まで
【電話受付時間】平日:10:00～18:00/土日祝:10:00～16:30
【完全予約制】【駐車場無料】

TEL.06-6963-9020

ヒデ歯科クリニック



ヒデ 歯科クリニック



取材/まみたん編集部 TEL.06-6729-8101

ホームページ



【+ひとてまが贈る、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

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6歳までの
お子さまとママと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」の場としてもご利用ください。

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組限定！

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。

ご予約はお早めどうぞ！

申込はコチラ



Instagram



＋ひとてま

株式会社ケイ・アイ・エス1F
ひとてま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

いっしょに。それはひとてま。

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



八尾市
末広町

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人や仲間を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。

園長からのメッセージ

「おはようございます!」元気な挨拶は心の根っこが育つ大切な一歩です。「やってみよう!」の気持ちを尊重し、あそびとまなびで「自分で考える力」を伸ばします。保護者の皆様と共に、子ども達の輝く笑顔とご家庭の幸せを当学院は大切に见守って行きます。



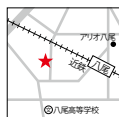
幼保連携型認定こども園

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、がんばる姿が詰まった運動会・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





フレスポ 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!

スイミング

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



ダンス教室

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。

【お申し込みはこちら】

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▶





教えてくれたのは...

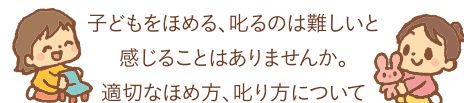
「ママの学校」主宰 言葉がけコーチ 親子カウンセラー

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、こうなつてほしい、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「恥ずかしかったのかな？」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・叱るときに避けたいのが、「また」「いつも」「やっぱり」と決め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、「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しましょう。

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。

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ない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がたいものですよね。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。

ほめ方・叱り方の法則

ほめ方の法則

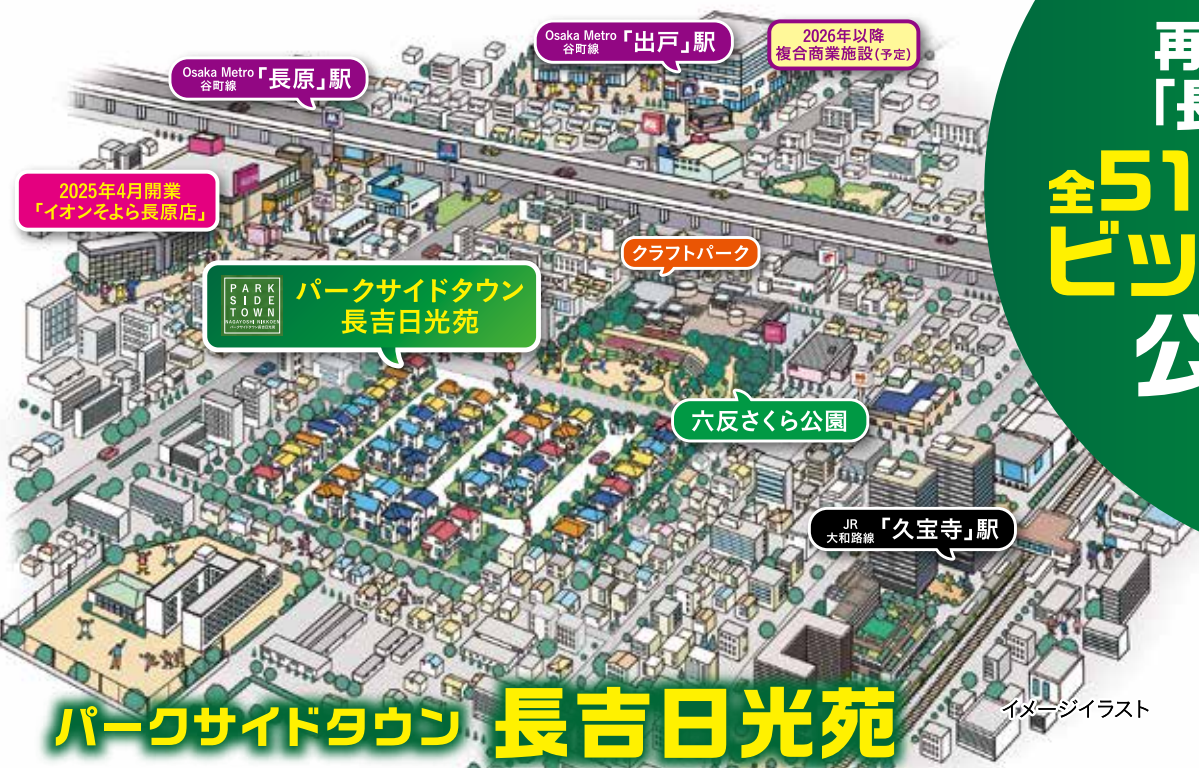
- ①子どもの行動・言動
 - ②ほめたい理由
 - ③ママやパパの気持ちの3つを伝える
- 例) ①おもちゃが元の場所に置かれて
②部屋がスッキリして居心地が良くなったから
③嬉しいよ!
- 【NGワード】「えらいね」「すごいね」

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、
事実を目に向け、
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



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

4 2WAYタイプの、
大型ウォークイン
クローゼット

1号地

2LDK+N
+ルーフバルコニー

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

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

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。

ROOF BALCONY

KITCHEN

LIVING

LDK 22.6帖

洋室 7.0帖

洋室 6.1帖

洋室 5.0帖

ルーフバルコニー 9.2帖

WALK IN CLOSET

2F

RF

1F

ソラバルハウス
01

LINE

公式アカウント
はじめました。

LINE

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ます。

水廻りセレクトシステム

毎日使場所だから快適さを追求した設備を厳選！

LIXIL Panasonic TOCLAS
トクラスキッチン&リビング

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おいて、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、幅数・周辺状況など実際とは若干異なる場合があります。

1 開放的な吹き抜け付の「フキリビ」を実現

2 家族みんなで団樂できるビッグダイニング

DINING KITCHEN

KIDS ROOM

2 号地

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

LDK 17.6帖

洋室 4.6帖

洋室 4.6帖

洋室 7.0帖

バルコニー

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

4 ロフト

LOFT

VOID

VOID

02

**3タイプ
モデル
ハウス**

グラントオーブン

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!

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

KITCHEN

DINING

3 仕事や読書などに使えるワークスペース

3 号地

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

LDK 22.2帖

洋室 6.5帖

洋室 6.0帖

洋室 7.0帖

バルコニー

4 収納力たっぷりの小屋裏収納

4 小屋裏収納

LOFT STORAGE

ソトリビハウス

LOGGIA

03

※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:86.80㎡・建築延床面積:90.00㎡

新築一戸建分譲概要 ■名称/パークサイドタウン長吉日苑 ■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/6,486.17㎡ ■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 ■建築率/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/86.80㎡~97.51㎡ ■建築延床面積/90.00㎡~103.27㎡ ■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/公営水道 ■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

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) 宅建物取引業免許/国土交通大臣(14)第1843号 他大阪府宅建物取引業協会 他加盟
建設業許可/大阪府知事(特-3)第130493号 一般建築士事務所/大阪府知事登録(イ)第26064号
本社/〒570-0081 大阪府守口市日吉町2-4-12
TEL.06-6991-3111 FAX.06-6992-5559

森本興産株式会社

**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、ほのぼの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ますので、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。

まみたんお誕生日写真大募集!

ご応募はLINEから!

2026年
1/25まで

3・4月生まれのお子さんはコチラから!!



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 知っておきたい もしもの話し



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・マネー・ステーション®認定講師。

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

見落としがちな支出

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



紙1枚で「見える化」



まずは紙を1枚用意し、縦3本線を引いて春・夏・秋・冬の4つの枠を作ります。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ことで使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します。



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!】



アメリカ西海岸のカフェを
思わせる
トレーラーズカフェ

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

☎070-6549-8576

Instagram



ケーキ工房TORUTA

素材の味を大切に、毎日食べたいケーキを
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

☎072-973-6262

Instagram



心も身体もリラックス

ミカティママの Yoga Lesson

Vol.42



美BODYプランナー ミカ/馬場三佳さん

エッセサロンプリム枚方公園駅前店 店長
京阪電車 枚方公園駅徒歩3分

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

Instagram

@prim.mikayoga

ヨガやエステの
セルフケアの
プチ情報を発信中☆



YouTube

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



今月の
おすすめアロマ
▽
ヒノキ



今月のおすすめポーズ
半分の魚の王の
ポーズ

寒さが続く2月。おうち時間が増えるこの季節、ママの体は毎日フル稼働。
そんな時こそ、すきま時間に“ゆるっとヨガ”で、心と体をやさしく整えてみませんか?冬は「腎(じん)」のエネルギーが弱まりやすい季節。
腎の経絡は、足裏から内もも・お腹・胸へとつながり、冷えや疲れ、不安感にも関係しています。この流れをやさしく刺激することで、
体の内側からぽかぽかになり、元気な心と体になりましょう!

テーマ がんばりすぎない、冬の“ゆるっとヨガ”

01 マットの上に足を伸ばして座る。



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

02 片方の膝を立て、もう片方の
足の外に置きましょう。



安定しない場合は、両手で足を支えてもOKです!

03 吐く息に合わせて、
上半身をねじります。



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

Point

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



子育て応援キャンペーン

今年もよろしく
お願いします、
やで！



©2014 大阪府もずやん

助かるトクする 「まいど子どもカード」

「まいど子どもカード」は全国でも利用可能！
会員登録して、家族で特典を受けよう！
(会員登録の方法は、このページの下部をご確認ください)



関西ばどグループと大阪府は包括連携協定を結んでいます。

まいど子どもカード

協賛店

ずくずくかんてい

全国共通



大阪府内のこのステッカーのあるお店で特典が受けられます。
さらに、全国の「子育て支援パスポート」参加の都道府県で同様に使えます。
使い方は、スマホに表示された「まいど子どもカード」を店頭で見せるだけ！

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



この画面を
掲示！

店頭の
このステッカー
が目印！

対象者

大阪府内にお住まいの18歳未満のお子様がいる世帯や
妊娠中の方、祖父母の方

登録無料！カンタン2ステップ！

1 会員登録

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



2 スマホのホーム画面に 「ウェブアプリ」を 追加して完了！！

追加方法は
コチラ



特典は、いろいろ。助かるトクする「まいど子どもカード」！

入会金などの割引

教育や習い事、
費用がかさんで
大変。



その場で割引

家族で食事をしたら、
食事代が
予算オーバー。



子育て中なら誰でもOK

18歳未満の子どもを育てている
世帯の方なら誰でも登録できます。
妊娠中の方、
祖父母でもOK。

※ここに示した特典は
あくまで一例です。

登録
無料

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

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

携帯電話・
パソコンで
申し込む場合



1 下記URL(またはQR)入力で
「まいど子どもカード」ホームページへ。

アドレス
<https://osaka-pass.jp/maidoko/>

2 「まいど子どもカードに
登録する」で、
メールアドレスを入力
して送信。

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

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

ひとりで悩まずご相談ください ひとり親家庭等の皆さんへ

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

お問い合わせ先

大阪府立母子・父子福祉センター
TEL:06-6748-0263
受付:(月～土)10:00～16:00
休日:日・祝、年末年始(12/29～1/3)

HPはこちら LINEはこちら



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

★おなじみの地元企業が参加★



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
WED
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

ハ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
アドバイスをいたします。

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
分からない」「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 株式会社関西ぼと
06-6729-8101

関西**ぼと**

詳しく聞けて気軽に
相談できる就職イベント

イベントの詳細内容や事前予約 (2月15日まで) は
こちらのWEBサイトからご応募頂けます▶▶▶



WEBサイト

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営業時間 ②営業期間 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

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

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



www.hiruganokogen.com

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 ④3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



2 スキージャンプ勝山

tel.0779-87-6109 福井県勝山市170-70



www.skijam.jp

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/キッズ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」勝山ICより車で約20分



3 箱館山スキー場

tel.0740-22-2486 滋賀県高島市今津町日置前



www.hakodateyama.com

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> 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)



4 ダイナランド

tel.0575-72-6636 岐阜県郡上市高鷲町西洞3035-2



www.dynaland.co.jp

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、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



会員限定 Present

応募締切：2月10日(火)
※応募にはまみたん会員登録が必要です。

会員登録は
もちろん無料!

▶応募はパソコン・スマホのどちらでもOK。LINEからも応募できるようになりました。
<https://mamitan.net/present>
※応募に関する問合せ：まみたんプレゼント係 ☎072-827-0810



A ツバキ プレミアムEX リペアマスク くヘアパック 12名様

◆内容量:180g
※1 ラウリルトモニウムクロリド(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^{※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/

B ストーリーソックス・ ポ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、下部ポタニカソックス。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「ポタニカソックス」。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/

D バイブレンダー 2名様

◆価格:1,650円(税込)



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

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

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/

F キットウェル マグビルド スロープセット 72ピース 1名様

◆メーカー推奨年齢 3歳以上
◆参考価格:8,299円(税込)



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

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

「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「じのもんギフトバコ」
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)



プレゼントの
応募はコチラ

- 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

じのもん
ギフトバコ
公式サイトは
こちら



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

