

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

和歌山版

会員限定Present

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



...and more!
詳細は中面へ

巻頭企画

子どもの健康、
ママの健康、
安心サポート



まみたん表紙写真
投稿大募集!



まみたんLINE公式アカウント
から投稿してね!

QRコードから投稿フォームへアクセス。
「まみたん」に友だち追加がまだの人は、
追加してから再度QRを読み取ってください。

まみたん写真館 / おでかけGO!GO!
健康 Q&A



ばど

泉州広告株式会社と和歌山市・紀の川市は
地域PRのための連携協定を結んでいます。

まみたん



<https://mamitan.net>

編集・発行：泉州広告株式会社



和歌山県唯一の正規販売店

フォルクスワーゲン和歌山中央
認定中古車センター[手平]

GRAND OPEN!

1/10
sat.

夢を選ぶ楽しさ♪
わたしたちがお手伝いします!



Grand Open Fair

期間中は素敵な特典が盛りだくさん!

1/10(土)・11(日)・15(木)・16(金)・17(土)・18(日)

各日10:00~17:00 ※1/12(月・祝)~14(水)は休業

※期間中は当店斜め向かいに臨時駐車場もございます。
下記の地図をご参照ください。

オープンフェア
期間だけの
特別展示

旧車と記念撮影!



1974年モデル
VWビートル standard

1979年モデル
VW TYPE-2
(ワグンバス)

1966年モデル
VW TYPE-2
(ワグンバス)

旧車ファン必見、
あの懐かしい
名車が登場!

旧車の写真を
SNSに投稿したら
記念品プレゼント♪

**＼ご成約特別/
キャンペーン実施中!**

キャンペーン期間中(2026年1/10~3/30)に
フォルクスワーゲン中古車をご成約いただいた方に
素敵なプレゼントをご用意。

**① フォルクスワーゲン木製模型
[ビートル・バス]** 色がえらべます

② 和歌山の特産品

お好きな特産品を
お選びいただけます



フォルクスワーゲン正規ディーラー

Volkswagen 和歌山中央 認定中古車センター

和歌山トヨタ自動車株式会社

〒640-8319 和歌山市手平2丁目4番26号

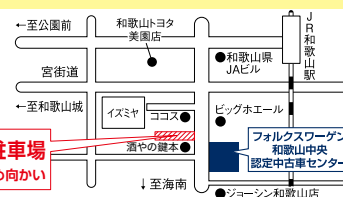
TEL(073)426-0131 FAX(073)425-4751

営業時間/10:00~18:00 サービス受付/10:00~17:30

定休日/毎週火曜日・第1・第2・第3・第4水曜日、祝日の月曜日



臨時駐車場
当店斜め向かい



Contents



無料発行及び子育て世代の活動支援を行っています。



奥州日本株式会社が利用する第三者において個人情報取得する場合、
 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する
 こと、その目的範囲に限定して利用いたします。①お持ちした個人情報
 は、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、第三者に提供する情報の提供する
 個人情報の項目・提供の手段及び方法、当該情報の提供を受ける者は
 提供を受ける者の組織の組織及び属性、個人情報の提供に及ぼす影響
 がある場合その旨を各自広告内または取得フォーム内に明記いたしま
 す。③お持ち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遵守する企業・個人に、取扱い
 を委託する場合があります。④会社が保有する個人情報について、本
 人から申し込・訂正・追加・削除・利用停止の申し出しがあった場合、適切
 に対応いたします。⑤当社の個人情報の提供に本人の同意が必要です。
 ご提供いただいた場合、あらかじめ明示した利用の達成までその利用
 が行われます。⑥当社の個人情報の取扱いに関する苦情・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表/
 情報・相談窓口担当 個人情報に関する問合せ窓口 / 奥州日本株式
 会社 情報・相談窓口 072-437-3005 (受付/平日9:30-18:00)
 ⑦QRコードは株式会社オアシス・テクノロジーの登録商標です。

令和8年度

新入生募集中

対象 幼児教育にご興味がある0～4歳までの
お子様と保護者

見学・体験の
申込はこちら



今年の春、当校の卒業生が東京大学に合格!!

施設見学、お勉強の
体験会も随時受付中!

詳しくは[ホームページ](#)
または
[LINE公式アカウント](#)をご覧ください





WAKAYAMA
KINDERGARTEN SCHOOL

幼児教育の名門
和歌山キンダースクール

TEL.073-431-1820

和歌山市築港3丁目20-4
お問合せ／10:00～17:00(月～金)



寒い季節は近くのお湯どころで家族揃ってあったまろう！

和歌山・泉州 地元のいいお湯 入浴券を当てよう！

まみたん
泉州・和歌山版限定
プレゼント
キャンペーン

友だち追加で、プレゼントをGETしよう！

寒い季節に家族みんなであつたまれて、楽しいところといえば、温泉・銭湯などのお湯どころ。今回は編集部厳選のお湯どころをご紹介します。しかも全て入浴券のプレゼント付き!! あつたか〜い風呂でのんびり、ぼっかばかになって寒い冬を乗り切りましょう。どしどしご応募くださいね♪

誌面以外のお湯どころについてはQRから詳細を見られるよ!



天然 紀州黒潮温泉



目の前に和歌浦の海と
ヨットハーバーが広がる絶景。
療養泉レベルの
「高濃度炭酸泉」も人気です!

和歌山市毛見1525 ☎073-448-1126
■営/11時〜23時(最終受付22時)
■休/不定休 ※冬季は1/26〜30は休み
■料金/大人平日1,100円・土日祝1,200円
小人600円
※年末年始期間(12/27〜1/4)は土日祝料金

入浴券プレゼント
(貸しタオル付) 10組20名様

岩塩りんくうの湯



岩塩を使用した露天の岩風呂、
展望風呂でお肌ツルツルに!
炭酸泉や塩サウナが人気です

泉佐野市りんくう往来南3 シークル2F
☎072-469-4126
■営/平日・土曜 9時〜24時、日曜・祝日 7時
〜24時(最終受付23時15分)
■休/年中無休
■料金/大人700円、小人(5歳〜小学生)
350円、幼児240円

入浴券プレゼント 20組40名様

川辺の湯 安庵



炭酸風呂と韓国サウナ
「チムジルバン」でのんびり!
食堂メニューも充実してます。

岩出市中島1283-144 ☎0736-62-2611
■営/9時〜深夜2時(最終受付深夜1時)
■休/偶数月、第3水曜(祝日等により変更有)
■料金/大人700円、小学生350円、
幼児(1〜6歳)150円
※9時〜12時は大人600円(平日のみ)
※土日祝は大人のみ100円UP

入浴券プレゼント 10組20名様

天然温泉 泉州の湯 関西空港



絶景オーシャンビューの
天然温泉は「美人の湯」、サウナ完備、
レストラン・土産ショップもご用意。

泉佐野市りんくう往来北1-23
☎050-5210-5300
■営/7時〜24時 ■休/無休
■料金/大人(中学生以上)平日900円
土日祝1,000円
子供(3歳〜小学生まで)平日450円
土日祝500円 3歳未満は無料

入浴ギフト券プレゼント15組30名様

国民宿舎 紀州路みなべ



岩風呂とヒノキ風呂。
潮風が心地良い
オーシャンビュー

日高郡みなべ町埴田1540 ☎0739-72-3939
■営/平日 11時〜20時
休前日 11時〜17時
■休/水曜日
■料金/大人(中学生以上)600円
小人(3才〜小学生)300円

入浴券プレゼント 21組42名様

LINE 公式アカウントで応募できます

「プレゼント」ボタンを押すと応募フォームが表示されます
「ぽどロコトク」に友だち追加して応募してね

〈応募締切〉
2026年
2月8日まで



※マイページ登録を完了すると「泉州・和歌山」のタブが表示されます



取材:MM企画/TEL 080-5343-9053

ムシ歯を治すのではなく、ムシ歯から守るために通う!

親子で通える「予防」のための歯科

クリアキッズデンタルスイッチ

1・2月のイベントのおしらせ

手作りおもちゃで遊ぼう
手形でゆらりんたるま

絵の具を使用するので汚れても良い服装で
お越しください。
0〜2歳対象
1/19月・2/3火 各日10:00〜

併設の保育ルーム主催

ご予約は
インスタまたは
お電話で受付

随時初診受付中

073-456-5005

和歌山市平井108-7
クリア歯科クリニック2階
オーズトリートと和歌山北バイパス店隣

クリア歯科
キッズの情報は
こちらから



楽しい♡
歯医者さん

子どもの健康、 ママの安心サポート

「ワクチンってどんな効果があるの？」
「急に子どもが体調を崩したらどうすればいい？」
そんなママ・パパの不安をなくし、
子どもが健やかに成長できるように、
予防接種の種類やよくある病気について紹介します！



知って
おきたい

予防接種について

子どもが受けるべき様々な予防接種。

数あるワクチンから特に大切なものとその効果をわかりやすく紹介します！



教えて
くれるのは

緩和ケア認定
看護師・保育士
藤澤 佑太さん

小児専門病院でNICU・血液腫瘍科・小児循環器科を
経験後、療育施設の事業所長として運営と支援に携
わる。豊富な臨床経験と小児緩和ケアの視点を生かし、
地域で子どもと家族の暮らしに寄り添う看護と教育活
動を続けている。

B型肝炎 ワクチン

時期
1歳になる前に

B型肝炎ウイルスによる
肝炎を予防し、将来、肝硬
変や肝がんになる可能性
を減らすことが期待され
ます。接種部分が赤く
なったり、微熱が出たり
することもあります。が、
数日でおさまります。

五種混合 ワクチン

(DPT-IPV-Hib)

時期
生後2か月ごろから
複数回

ジフテリア・百日せき・破
傷風・ポリオ・ヒブ(イン
フルエンザ菌b型)をま
とめて予防可能で、細菌
性髄膜炎など命にかかわ
ることもある感染症から
守ってくれます。

ロタウイルス ワクチン

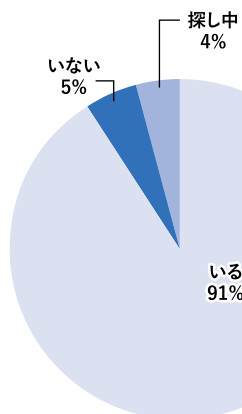
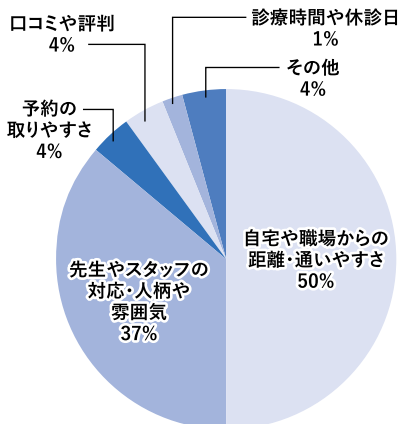
時期
生後2か月から
14週6日

乳幼児に多い、強い嘔吐
や下痢を起こすロタウイ
ルス胃腸炎の重症化を防
ぎます。飲むタイプのワ
クチンで、入院や点滴が
必要になるほどの重症化
を大幅に減らす効果が期
待できます。

小児用肺炎球菌 ワクチン

時期
生後2か月から7か月

肺炎球菌による肺炎・中
耳炎・髄膜炎などを予防
します。0〜2歳ごろは
特に重症化しやすいの
で、早い時期に接種しま
しょう。接種後、発熱やぐ
ずりがみられることもあ
りますが、自然におさま
ります。



まみたん
会員さんに
聞きました！





BCGワクチン

(結核予防)

時期
生後5か月から8か月

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

麻しん・風しん 混合(MR)ワクチン

時期
1歳ごろから就学前

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

水痘(水ぼうそう) ワクチン

時期
生後12か月から36か月

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

日本脳炎 ワクチン

時期
生後6か月から

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

！任意！

おたふくかぜ (流行性耳下腺炎) ワクチン

時期
1歳から

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

！任意！

季節性インフル エンザワクチン

時期
毎年11月～12月ごろ

感染や重症化を防ぎます。流行するウイルスの型が毎年変わるため、シーズンごとに接種することがおすすです。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。

Q 子どもが予防接種を

受ける際に工夫していることを教えてください。

- 診察室に好きなキャラクターのおもちゃを持ち込み、注射を打つ際におもちゃを出して気を引き付ける。(あこ)
- 注射の針が刺さる時にグッと力入れると痛みが和らぐよと伝えたり、針を刺す時にそこを見ないように反対側から声をかけたりしています。結局終わったあとのご褒美が一番効果あります。(みもこ)
- 母が予防接種を受けるのを見てもらって、痛くないよと伝えました。効果はありませんでした……。次は頑張ったらアイスクリームでいこうと思っています。(ぎっき)
- ご褒美を楽しみに、なるべく恐怖心を出さないようにする。(きんぐま)
- 今年のインフルエンザ予防接種は、点鼻薬にしました。(さかいのにーやん)
- 普段から受診している、子どもが慣れたドクターに打ってもらう。(チコ)
- なんのための注射か説明し、終わったあとにお菓子食べようね、など楽しいことを伝える。(なんちゃん)
- 伝わってるかわからなくても予防接種の必要性を説明してる。(のりまる)
- マイナスな声かけはせず、「大丈夫！すぐ終わるよ！えらかったね！」などポジティブな声かけを心がけています。(ふゆみ)
- 病院で治療してもらったような内容の子ども向けのアニメを見せる。(まつ)
- 診察まで絵本を読んだり少しでもリラクセスできるよう楽しく過ごす。診察後も！(もち)
- 頑張ったあとは、好きな食事やおやつを約束しています。痛みは和らぎませんが、そのためにいつも頑張ってくれています。(ももこ)
- 注射をする時に気を紛らわしながら予防接種してくれる先生を探して(人気なので)早めに予約をしています。(わたはむ)

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。



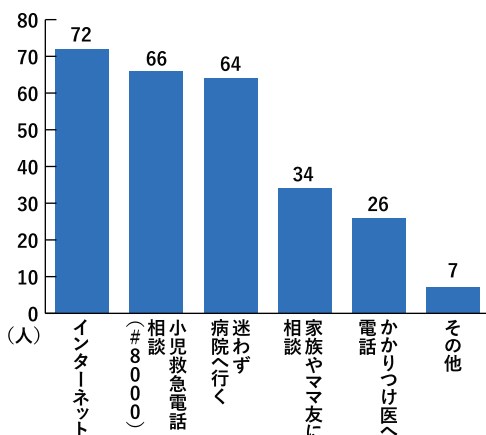
受診の目安 ぐったりしている、唇がカサカサなど脱水気味

RSウイルス感染症・ 細気管支炎

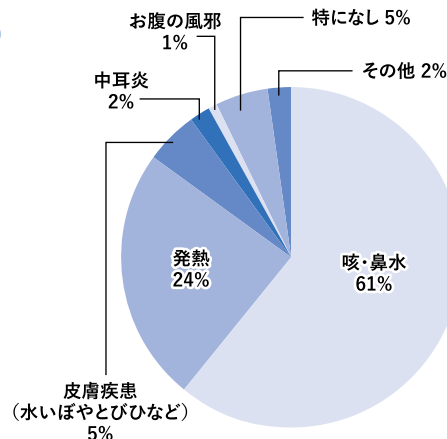
流行期には、人混みを避けてこまめな手洗いやアルコール消毒を。かかった場合、上半身を少し高くして抱くなど、呼吸しやすい姿勢にしてあげましょう。



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）



まみたん
会員さんに
聞きました！



中耳炎

こまめに鼻を拭く、鼻吸い器を使うなど、日頃から鼻のケアをしておきましょう。かかった場合は、頭を少し高くして休ませ、鼻を強くかませすぎないように注意して。



受診の目安 耳をさわって泣きやまない、高い熱が続く

手足口病

流行期には、園からの感染症のお知らせに目を通し、手洗いをこまめにするなど基本的な対策を。口の中の発疹で痛みがある場合は、ゼリーやスプーンなどを少しずつとらせましょう。



受診の目安 高熱が続く、頭痛や嘔吐がある

突発性発疹

高熱が続いたあと、熱が下がるころに全身に発疹が出る病気です。普段から体温計、冷却用のタオルや保冷剤、解熱剤をまとめておきましょう。熱の高さや水分のとれ具合、顔色など全体の様子をよく見ておくことが大切です。



受診の目安 けいれんが続く、呼びかけに反応がにぶい

気管支ぜんそく ぜんそく様気管支炎

普段から、かかりつけ医と相談し「こんな症状が出たら、この薬を使う」ということを決めておく心安心です。また、家の中を清潔に保つよう心がけましょう。



受診の目安 苦しそう、顔色が悪い、肩で息をしている

藤澤佑太さんからひとこと

乳幼児期は、病気にまったくかからないようにすることよりも、「かかったときに重症化しないように備える」ことが大切です。予防接種をスケジュール通りに受けたり、生活リズムを整えたりすることを意識しましょう。また、ひとりで悩む必要はありません。「こんなことで相談していいのかな？」と思うような小さな不安も小児科や自治体に相談し、周りに頼ることを忘れないようにしてください。



Q 自宅で看病するために常備しているもの・おすすめのものを教えてください。

- 喘息持ちなので定期薬や発作が出た時に使う頓服を常備しています。(こうま)
- 冷却シートです。なんやかんや一番効果があるような気がします。(ユノ子)
- 冷却シート、カロナール、風邪薬は絶対常備している。(tamamare)
- 夜中に咳が出ることが多いので、気管を広げるシールは置いてます。(あに)
- 風邪薬、氷枕、冷却シート、粉薬を混ぜて苦味を緩和するための缶詰と寒天など。(みほ)
- 普通の絆創膏。キ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)

「子育てサークルかるがもベビー」

かるがもホール2階 1/19(月) 13:30～15:00
対象年齢/5歳未満 ※要申込
問合せ: かるがもホール ☎073-422-1114

紀の川市

※対象児: 1歳児(R5.4.2～R6.4.1生まれ)
2歳児(R4.4.2～R5.4.1生まれ)
※受付、開始時間など詳細はお問い合わせください
※赤ちゃん広場・子育て教室ともに、申込状況により合同開催となる場合があります。

那賀子育て支援センター

「赤ちゃん広場(たっち組)」2/9(月)午前
対象年齢/10ヶ月以上 ※要申込
「赤ちゃん広場(ねんね組)」2/9(月)午後
対象年齢/9ヶ月以下 ※要申込
問合せ: 那賀子育て支援センター
☎0736-75-2331

桃山子育て支援センター

「赤ちゃん広場(ねんね組)」2/12(木)午前
対象年齢/9ヶ月以下 ※要申込
「赤ちゃん広場(たっち組)」2/13(金)午前
対象年齢/10ヶ月以上 ※要申込
「子育て教室(1歳児)」2/3(火)
対象年齢/1歳児 ※要申込
「子育て教室(2歳児)」2/6(金)
対象年齢/2歳児 ※要申込
問合せ: 桃山子育て支援センター
☎0736-66-0404

レイモンド子育て支援センター

「子育て教室(1歳児)」2/5(木)
対象年齢/1歳児 ※要申込
「子育て教室(2歳児)」2/6(金)
対象年齢/2歳児 ※要申込
問合せ: レイモンド子育て支援センター
☎0736-79-7228

「産後ダンス」

ようすいランド 1/13(火) 10:00～10:45
対象年齢/0歳(首が座っている4ヵ月頃～)・保護者
持ち物/タオル、抱っこ紐、水分補給できる物
◎当日は動きやすい服装で来て下さい。
※Web予約

「遊びの広場」

ようすいランド 1/14(水) 対象年齢/1歳
ようすいランド 1/15(木) 対象年齢/8ヵ月未満
ようすいランド 1/19(月) 対象年齢/2歳
対象年齢/各月齢(未就園児)・保護者
時間/10:00～11:00 ※Web予約

「ベビーマッサージ」

ようすいランド 1/20(火)
1部 10:00～10:45 2部 11:00～11:45
対象年齢/2～10ヵ月、保護者
持ち物/バスタオル、オイルを入れるお皿、
水分補給できる物
◎予防接種後、48時間は避けて下さい。
※Web予約

「1歳になるお子様のお誕生日会」

ようすいランド 1/21(水) 10:00～11:00
対象年齢/1月生まれのお子様(未就園児)
※Web予約

「親子でイングリッシュ遊び」

ようすいランド 1/22(木) 10:00～10:30
対象年齢/0歳、保護者 ※Web予約

「手形・足形アート♪」

ようすいランド 1/23(金) 13:00～14:00
対象年齢/0歳・保護者
材料はこちらで用意します。
※汚れても良い服装で来て下さい。
※Web予約

問合せ: 和歌山市地域子育て支援センター
ようすいランド ☎073-445-6875
※Web予約方法:
ようすい子ども園ホームページ→
地域子育て支援サービスのページから
ご予約ください

今月はどこ行こう？

おでかけ GO!GO!

地元ではイベントが
盛りだくさん!



掲載の予定は予告なく変更する
場合がございますので、ご了承ください。
詳細は各施設までお問い合わせください。

和歌山市

「子育てひろば」

河北コミュニティセンター
2/3(火) 10:00～11:30
中央コミュニティセンター
2/4(水) 10:00～11:30
北コミュニティセンター
2/5(木) 10:00～11:30
南コミュニティセンター
2/6(金) 10:00～11:30
河南コミュニティセンター
2/17(火) 10:00～11:30
河西コミュニティセンター
2/18(水) 10:00～11:30
東部コミュニティセンター
2/19(木) 10:00～11:30

「“パパとあそぼう”(お父さんと子供のひろば)」

河北コミュニティセンター
2/8(日) 10:00～11:30

【共通項目】申込/不要
対象年齢/0歳～就園前の子どもと保護者
費用/無料

問合せ: 和歌山市子育て支援課 ☎073-435-1329
※上記日程以降の開催予定については、
ホームページをご覧ください。
「和歌山市 子育てひろば」で検索

一般歯科 小児歯科 小児矯正 予防歯科

怖がりさん、 一度来て下さい!

歯医者嫌いの先生が作った、
楽しい歯医者です。

痛みがわかるから、
痛くないこと・安心できることに
こだわりました。

完全個室の
診察室!

▲=14:00～17:00

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～13:00	●	●	●	休	●	●	●
14:30～18:30	●	●	●	休	●	▲	休



医療法人
こうざき西歯科
クリニック

TEL:073-475-6480

〒640-8314 和歌山市神前105-1

■和歌山電鉄貴志川線「神前」駅より徒歩7分
■ファッションセンターしまむら神前店より東へ180m



詳しくはこちら

完全個室

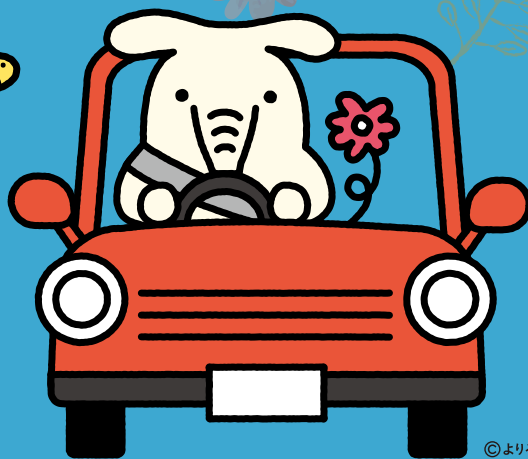
こうざき西歯科

歯科衛生士の募集

土日勤務出来る方

あなたの想い、咲かせよう

JAマイカー ローン



©よりぞう

ご相談はJAへ

借入の特徴!!

**新卒内定者の方も
ご利用可能!!**

※入社6ヵ月前からお申込み可能!!



借換も安心!!

他行ローンだけでなく

**ディーラーローン
残価設定型ローン**の
お借換えもOK!!



お使いみち

◆自動車・バイク(中古車含む)の購入資金 ◆運転免許の取得資金 ◆車検・点検・修理費用
◆カーナビ等カー用品の購入資金 ◆100万円以内のカーポート設置資金 など

**24時間 365日 インターネットから
仮申込みいただけます!**



 **JAわかやま**

JAは地域のどなたでもご利用いただけます。

JA わかやま 店舗

検索 

<https://www.ja-wakayama.or.jp/store>

詳しくは最寄りのJA窓口または渉外担当者にお尋ねください。



 JAバンク和歌山



ただの木の家じゃない。

山で木を買う。珍しい木も取り入れる。

棟梁社長がアイデアマン。

大工も工夫が大好き。

「木で面白いことがしたい」

「お客様の喜ぶ顔が見たい」。

だからどこにもない家をつくる。



株式会社 川口建設

〒599-0203 阪南市黒田315-2 TEL072-473-4188
web : <http://www.sugoiyo-kawaguchi.com>

ショールームの体験予約はHPから



ウインズ平阪の情熱サンデーで紹介されました。



mw133

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S&スマートIC」より国道156号約5分



www.hiruganokogen.com

PRESENT
リフト券 5組10名様

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

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)



www.hakodateyama.com

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み、柵に囲われたプレイゾーン(キッズワールド)もあります。また、ゲレンデをクルージングできるスノーラフティングなども楽しめます。イベントやサービスが盛りだくさん! 詳細はホームページをチェック!

応募方法

LINEでお友だち登録して応募!

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



応募締切

2026年
1.25(日)

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

2 スキージャン勝山

tel.0779-87-6109 福井県勝山市170-70



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「永平寺大野通路」勝山ICより車で約20分



www.skijam.jp

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る! ピクニックパークが広さも楽しさもパワーアップ! 恐竜エアドライヤーが登場! スノーデビューにおすすめの大人気キッズパークは練習も雪遊びも、入退場OKだから1日中楽しめる! 滑るだけじゃない! 美味しいゲレンデ食や天然温泉も。すべてが揃うスノーリゾート。今年も「やっぱりジャン!」

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、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



www.dynaland.co.jp

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!

2025/26

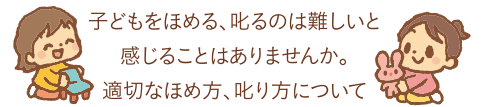


教えてくれたのは...
「ママの学校」主宰 言葉がけコーチ 親子カウンセラー
島谷 留美さん

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いましょう。

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るという感覚が失われてしまいます。「あなたをちゃんと見ていますよ」という親の姿勢そのものが子どもの承認欲求を満たすので、行動に興味を向け、対話することを心がけてください。ほめる、叱る、どちらも親子のコミュニケーションであり、「あなたが大事」というメッセージになります。親にとって、子どもは居てくれるだけであり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、
事実を目に向け、
感情を言葉にして
伝えましょう



おめかし 写真撮影会 フォトギャラリー!



～「ぱど祭り」in いこらの森ホール～

11/29(土)いこらも～る泉佐野「おめかし写真撮影会」に
ご参加くださった皆さんです!



紙 家庭版 ぱど は Web 泉州ぱど+へ SENSYU PADO PLUS

現在泉州エリアでポスティングしている「ぱど」は、紙→Webへ進化します。新店・イベント・グルメなどの地元情報を毎日更新。情報がより早く・広く届いて、いつでも見られます!

＼お気に入り登録してね!／

新店・開店

グルメ

イベント情報

2026年1月8日 グランドオープン!
オープン記念キャンペーン開催! 詳しくはサイトをチェック!!



<https://sensyupado-plus.jp/>



問合せ／泉州広告株式会社 ●岸和田市土生町4165 TEL.072-437-3005

m220

まみたん写真館

投稿は以下のQRコードから！
みなさんのかわいい写真投稿を待ってます♪



- 1 QRコードを読み取って「まみたん」に友だち追加し、再度QRを読み取ってください。
- 2 メニューの「写真を応募する」をタップすると、各エリアの応募用カードが現れます。
- 3 「泉州版・和歌山版」の「表紙写真・まみたん写真館」をタップして、応募フォームから投稿してください。



／ ぱどの YouTube チャンネル で、こんなんやってんねん ／

SWing TV 泉州ぱどPlus

もっともっと人と街を元気にしたい！泉州・和歌山の情報を発信中！
地元情報や季節のレシピ、ぐるめなど、気になる情報が盛りだくさんです！

チャンネル登録してね！



グルメ専門のチャンネルもあります。



泉州・和歌山のグルメ店の情報を発信しています。ぱどスタッフのおすすめ「働くウチらの昼ごはん」シリーズもチェックしてね！

チャンネル登録してね！



produced by

SWingTV 泉州

検索

運営元 ● 泉州広告株式会社 ● 岸和田市土生町4165 ● 072-437-9530 ● <https://sensyuad.jp/>

YouTube

チャンネル登録をお願いします♡



11/29(土) 創刊30周年記念「ぱど祭り」 @いこらの森ホール(いこらも〜る泉佐野)



まみたん編集部

イベント レポート

泉州版ぱどは、2026年2月で30周年を迎えます。そこで今回は、これまで支えてくださった皆様に感謝を伝えるとともに、一緒に楽しめるイベント「ぱど祭り」を開催しました！

2026年2月、地域情報誌「ぱど泉州版」は、おかげさまで創刊30周年を迎えます。そこで今回は、日頃の感謝の気持ちを込めて、支えてくださった皆様と一緒に楽しめるイベント「ぱど祭り」を開催！会場は朝からたくさんのご家族連れで賑わいました。

まずオープニングはスタジオフラッシュさんの迫力あるダンスパフォーマンスからスタート！総勢14チームの華やかなダンスに会場中が釘付けに。

『まみたん』読者の皆さんにもおなじみのまみたんフリマは、今回はハンドメイド作品の販売も加わり大盛況！また、プロのカメラマンに撮影してもらえるおめかし写真撮影会も、思い出を残したいご家族で賑わいました。

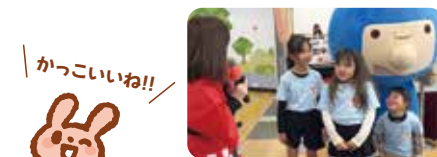
射的や輪投げが楽しめることもえんにち、自分で塗ったぬりえが缶バッジになるぬりえ&缶バッジコーナーも子どもたちに大人気。インターネット放送局いこラジオさんによる会場からの生中継レポートや、ステージでは協賛企業さんによる商品PRも実施しました。

豪華景品が当たるハズレなしの抽選会や、終盤のビンゴ大会も熱気が最高潮に！感謝を伝えるぱどクンとぱどレンジャーも登場し、会場全体で盛り上がりました。

最後は来場者の皆さんと記念撮影！ご来場いただいた皆様、本当にありがとうございました！これからも「ぱど」をよろしく願います。今回のイベントもお楽しみに！



迫力のダンスパフォーマンス！



いこら探検隊がイベントを体験



ぬりえコーナーも人気



自分で塗った絵を缶バッジに



今回はフリマだけでなくハンドメイドの販売も



豪華景品が当たる大抽選会を開催!! ロボット掃除機が当たったご家族には喜びの声をお聞きました!! おめでとうございます!



協賛いただいた地元企業さんと一緒に、YouTubeチャンネル「SWINGTV」の撮影もしました！



大阪いずみ市民生活協同組合さん。ブースにもお邪魔しました



泉州創嘉株式会社さん



NSW株式会社さん



ビンゴで賞品GETしたよ!!



やったね!



最後はみんなで記念撮影!ありがとうございました!!

一般社団法人 日本かみ合わせ医療センター【個別相談会開催】

「うちの子の歯並び、もしかして…」そんな不安、一人で抱え込まないで!

お子様の歯について、以下のチェックに当てはまる場合は、お気軽にご相談ください!

- ☐ 今まで一度もレントゲン検査をしていない
- ☐ 歯科の定期健診をうけていない
- ☐ なかなか生えてこない歯がある
- ☐ お口をポカンと開けている事が多い
- ☐ 口元が出ている、引っ込んでいる
- ☐ 歯並びが悪い
- ☐ ご両親が矯正をしていた

歯並びは、見た目だけでなく、発音や咀嚼、全身の健康にも影響します。かみ合わせ治療は、お子様の成長段階に合わせて、顎の成長を促し、歯並びが悪くなる原因を解消します。将来、お子様が自信を持って笑顔で過ごせるよう、今できることを始めてみませんか?

かみ合わせの専門医による 相談会は無料 要予約
個別相談会スケジュール

1/10(土) 1/15(木) 1/20(火) 1/24(土) 2/17(火) 2/19(木) 2/21(土) 2/27(金) 2/28(土)

時間はいずれも12:00~

●各日程 先着5名様

●相談時間 30分間

●ご予約時にご希望の日時をスタッフにお伝え下さい ●上記日程以外のご相談もお気軽に

開催場所 青木歯科医院 岩出市吉田257-1

予約・問合せ ☎0120-11-55-99 Pあり

お母さんの肩こり・首こりなども相談に応じます



TELにて要予約



ホームページはこちら

一般社団法人 日本かみ合わせ医療センター

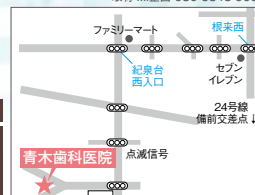
青木 歯科 医院

Aoki Dental

特定非営利活動法人 日本咬合学会

【丸山咬合療法】

取材:MI企画 080-5343-9053



★JR「紀伊駅」からタクシーで10分、和歌山バス「山村停留所」から徒歩5分
★阪和道と和歌山JCT 橋本方面(岩出・橋本)出口より約10分

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るので、水圧で飛ばされる心配もなく、きれいに洗えて便利。



食洗機でも
迷子にならない!

希望小売価格 1,760円

販売元 貝印株式会社

各メーカーに聞く! 「商品のいちおしポイント!」

ローヤル株式会社

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

Q-pot.

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

Francfranc

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

ひさかたチャイルド

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

貝印株式会社

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

知っておきたい もしものハナシ



アドバイスしてくれる先生

合同会社ライフガーディアン所属
ファイナンシャル・プランナー(CFP®)

中本 珠江



滋賀県在住。2児の子育て真っ最中のママFP。
キッズ・マネー・ステーション®認定講師。
「お金のことで難しいし面倒くさい」と思い、できるだけ避けて通ってきたが、出産をきっかけに家計の見直しや、資産形成に目覚める。「子どもたちがお金の知識を身につけるには、家庭でお金の話をすることが大切」という信念のもと、身につけておいて損はないお金の知識を、楽しく学べる親子マネーセミナーを開催している。

このコーナーで聞いてみたい
相談を募集！
こんな時どうなるの？
これって、どんな制度？ など
是非お寄せください。



上記QRコード <http://pado.me/ybbpn> または
まみたん.netトップページからご応募下さい！

見える化ワークで今年の大きな支出に備えよう

新しい年が始まりました。「一年の計は元旦にあり」という言葉のとおり、今年の仕事や生活のプランを立てた人も多いのではないでしょうか。同じように考えてみてほしいのが1年間の支出予定です。特に年払いの費用、イベントや季節の変化に伴う出費は、家計に負担をかけがちなクセモノです。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、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、使う可能性があるため、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

心も身体もリラックス

ミカティママの Yoga Lesson

Vol.42



美BODYプランナー ミカ/馬場三佳さん

エステサロンプリム枚方公園駅前店 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
ヨガレッスン配信中!!
子育てママも、パパも、
家族みんなのできるまで
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。



曲がっ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！

LINE 公式アカウント



「まみたん」

@mamitan

お友だち
募集中!

抽選で当たる!
プレゼント
企画あり



「まみたん」のLINE公式アカウントが

お友だちを募集中!

お友だち登録
よろしく
お願いします!

子育て情報や地域イベント、
LINE会員限定プレゼント企画etc.

ママ・パパにより良い情報をお届けします♪



QRコード
で登録



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

ID検索で登録

@mamitan

左記IDを入力して
検索!

<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.



<お問合せ>株式会社関西ぼど TEL.06-6479-3110

健康

Q & A

Q. 寝ぐずりの対処法を教えてください。

いこま
生馬医院

小山 博史 先生



詳しい
情報は
こちら



A. 入眠時と、目覚めた直後にまだ眠い状態です。入眠時にぐずっている時は、血管拡張のため頭部全体が温かくなるので、比較的分かりやすいです。すぐ眠るので、抱っこして背中をやさしくたたいたり、ゆりかごやおしゃぶりでごまかしている間に眠ってしまいます。個人差がありますが、寝ぐずりが激しすぎる場合は、暗い、静かな部屋に連れて行って一定時間あやし、寝ない時は怪我をしないか周囲を確かめてから、一旦30分程度放置してみてください。

Q. 歯磨きの時、嫌がらせしないで効果的に仕上げ磨きをするにはどうしたらいいですか？

はやし歯科医院

林 先生



詳しい
情報は
こちら



A. 小さい頃から楽しい雰囲気の中で歯磨きを習慣化することが大切です。注意する点は、歯ブラシに力を入れすぎているか、顔を押える力が強くて子どもの頬や唇に指や爪が食い込んでいないか、上の前歯の付け根にある上唇小帯という筋をこすっていないかなど、子どもが痛がることをしないこと。仕上げ磨きはお子さんの頭を膝に乗せて磨くスタイルがおすすめです。特に上の歯の唇、頬側の面からむし歯になる子どもが多いので、そこを重点的に磨きましょう。歯磨きの習慣という、親から与えられる宝物を渡すつもりで頑張ってみてください。

和歌山地域の
医療機関情報誌

ご近所ドクター
BOOK



2025~2026年度版
かかりつけ医
を見つけよう!

好評設置中!

お近くの「ばどラック」でお取り下さい。

Q. 子どもが肥満気味です。どんなことに気をつけたらいいですか？

マコトドラッグ

和田 先生



A. 食生活が重要です。お菓子を与えすぎていませんか。甘いお菓子を控え、ジュースやスポーツ飲料など糖分が多い飲みものをお茶やお水に変えるだけで変わってくると思います。また、ハンバーグなど子どもが好きな別のメニューを作っているという家庭もあるようですが、ごはん、お味噌汁などバランスのとれた献立で大人と同じものを食べさせたほうがいいのです。また、子どもは自然と動いているので、運動不足についてはそんなに心配しなくてよいでしょう。

地元の小さな事件や事故の情報や気をつけたいアレコレを提供するコーナーです！

子供目線で危険を排除

情報提供：和歌山県警察本部

みんなの街の
パトロール110番

新年の交通事故防止!!



新年あけましておめでとうございます。和歌山県警察は、本年も交通事故の無い安全で安心できる交通社会の実現に向け、皆様と一緒に交通事故防止に努めていきます。今年も安全運転をお願いします。

安全運転5則

安全速度を
必ず守る

カーブの手前で
スピードを
落とす

交差点では
必ず安全を
確かめる

一時停止で
横断歩行者の
安全を守る

飲酒運転は
絶対にしない

きしゅう君の
防犯メール

和歌山県警察

▼登録用メールアドレス
新規登録される方はこちらから
空メールを送り、返信メールに
従って登録して下さい。



パソコン

touroku@kisyuukun-mi.police.pref.wakayama.lg.jp

携帯電話

touroku-m@kisyuukun-mi.police.pref.wakayama.lg.jp

和歌山県警察のホームページ

http://www.police.pref.wakayama.lg.jp/

知ってて安心!

救急の時のための覚え書き

子育ての中で一番不安なのは、やっぱり病気!「このまま様子を見て大丈夫?」「病院が開いてない時はどうしたら良い!?」
そんな不安なママたちへの保存版緊急連絡先です! ☆医療機関には受診前に必ずお問合せください。

まず電話で
相談!



①子ども救急相談ダイヤル #8000

子どもが急病になった時。すぐに病院に行った方がいい?
それとも翌朝まで様子を見て大丈夫?
判断に迷ったらお電話ください。
専門の看護師(必要に応じて医師)が相談に応じます。
※ただし、治療行為ではありません。※医療機関の案内は行っておりません。
医療機関案内は下記②③をご利用ください。

#8000 (携帯電話・プッシュ回線)

073-431-8000 (ダイヤル回線・IP電話等)

相談時間/平日 19:00~翌9:00

土曜・日曜・祝日・年末年始 9:00~翌9:00

②あなたの家庭とお医者さんをつなぐ

救急ホットライン (和歌山県救急医療情報センター)

073-426-1199

受診可能な医療機関を24時間体制で案内しています

③ネットで調べる方法

和歌山県医療情報ネット

※県内医療機関に関する情報が検索できます。
医療機関の選択に役立つ情報を提供していますので、ご利用下さい。



緊急時は
迷わず
119番へ

医務課 和歌山県休日診療

検索

平日夜間診療・休日診療所

和歌山市夜間・休日応急診療センター 073-425-8181

小児科の診療体制

夜間	平日	20:00~翌6:00
	土曜・日曜・祝日・年末年始	19:00~翌6:00
休日(昼間)	日曜・祝日・年末年始	10:00~正午、13:00~17:00、19:00~翌6:00

※小児外科に関して、対応が可能な医療機関については和歌山県医療情報センター(073-426-1199)でご確認ください

注) 予告なく変更される場合がありますので、受診前に電話で必ずご確認ください。



mw140

ファイテンの簡単ボディケア

肩 **腰** **ひざ**

がんばるママをサポート!

今すぐ貼って実感!

パワーテープ
メタックス
70マーク入 770円

光を浴びてリフレッシュ!

1日146円の
ホームケア

お好みのベルト位置にPRLユニットを配置することができます。

レンタルコース お届け月0円
→1ヶ月目4,400円 (1ヶ月先払い)
→2ヶ月目以降4,400円

Dphiten

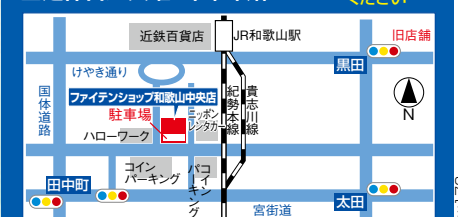
ファイテンショップ和歌山中央店

和歌山市美園町5丁目9-12 グリーンコート美園1-A

☎073-435-5108 **臨時休業中**

■営業時間/10:00~19:00 再開時期はお問い合わせください

■定休日/火曜・年末年始



まみたん 保育所・認定こども園・幼稚園

はお近くの 認定 とも 園 幼稚園
でも手に入ります



配布図・施設・サークル



配布終了している場合もありますので、園の先生に聞いてみてください。品切の場合はご容赦下さい

配布図・施設

★和歌山市

社会福祉法人和歌山つくし会 認定こども園 つくし保育園
公益財団法人鉄道弘済会 和歌山認定子ども園
社会福祉法人わらべ会 新堀こども園
社会福祉法人ようすい会 ようすい子ども園
社会福祉法人 こうま保育園
社会福祉法人かぜのご福祉会 かぜのご保育園
社会福祉法人太陽福祉会 太陽保育園
社会福祉法人 紀之川保育園
社会福祉法人 しょうぶこども園
社会福祉法人こひつじ保育園 こひつじこども園
社会福祉法人 布施屋保育園 ほしや子ども園
社会福祉法人 のぞみ保育園
社会福祉法人山口保育園 山口子ども園
社会福祉法人東洋会 とうようこども園
学校法人愛の園 愛徳幼稚園
学校法人雄湊学園 おのみなと幼稚園
学校法人 三宝幼稚園
たちばな幼稚園
学校法人木ノ下学園 安原幼稚園
学校法人名草学園 名草幼稚園
学校法人本願寺学園 鷺森幼稚園
学校法人松江幼稚園 まつえ幼稚園
学校法人光明学園 たから幼稚園
和歌山市立 加太幼稚園
和歌山市立 紀伊幼稚園
和歌山市立 西脇幼稚園
和歌山市立 宮前幼稚園
和歌山市立 山口幼稚園
和歌山市立 岡山幼稚園
和歌山市立 湊幼稚園
和歌山市立 和佐幼稚園
和歌山市立 中之島幼稚園
和歌山市立 西和佐幼稚園
和歌山市立 雑賀崎幼稚園
地域子育て支援拠点施設 いさおKIDS
学校法人 日前幼稚園
社会福祉法人しろがね福祉会 しろがね保育園
社会福祉法人和歌山ふたば会 ふたば保育園
社会福祉法人清和福祉会 かんどりこども園
社会福祉法人和歌山みちる会 みちる保育園

和歌山市立 宮保育所

和歌山市立 安原保育所
和歌山市立 杭ノ瀬保育所
和歌山市立 西脇保育所
社会福祉法人さつき福祉会 さつきこども園
学校法人さくら学園 さくら幼稚園
社会福祉法人和歌山博厚会 さんた保育園

★紀の川市

紀の川市役所 こども課
社会福祉法人陸美会 粉河保育園
社会福祉法人檸檬会 レイモンドこども園
社会福祉法人ながやま福祉会 ながやまこども園
社会福祉法人 こうま会 安楽川保育園
紀の川市立 こばと保育所
紀の川市立 中貴志保育所
社会福祉法人陸美会 名手保育園
紀の川市立 なるき保育所
紀の川市立 西貴志保育所
紀の川市立 八王子保育所
紀の川市立 東貴志保育所
紀の川市立 丸栖保育所
学校法人愛の光学園 幼保連携型認定こども園 愛の光幼稚園
学校法人内山学園 あおば幼稚園
学校法人藤田教育学園 智徳幼稚園
学校法人藤田教育学園 未来保育園
桃山子育て支援センター
那賀子育て支援センター

★岩出市

岩出市地域子育て支援センターいわで
岩出市地域子育て支援センターあいあい
岩出市立岩出保育所
岩出市立 山崎保育所
岩出市立 根来保育所
岩出市立 上岩出保育所
社会福祉法人ようすい会 山崎北こども園
社会福祉法人さつき福祉会 おひさま子ども園
岩出市役所 子育て支援課
学校法人雄湊学園 おのみなと紀泉台幼稚園
社会福祉法人清和福祉会 さくら保育園

★海南市

社会福祉法人ふじの会 認定こども園 五月山子ども園
海南市子育て支援こじかセンター
海南市役所 くらし部 子育て推進課
認定こども園 くるみ保育園
海南市立認定こども園 みらい子ども園

サークル

★和歌山市

ドレミひろば

★岩出市

NPO法人 fun-fun
土曜日 スマイル☆With fun-fun
親子リズムサークル「たんぽぽ」
妊婦さんと1才半までのサークル「くれーどる ほこ」

各サークルの開催日時や場所については、
岩出市地域子育て支援センター「あいあい」まで
お問合せ下さい。
0736-61-2983

★海南市

和歌山ママの“輪”



保育所（園）・認定こども園・幼稚園にまみたんを無料でお届けします。
部数などの詳細は下記電話・メールでお気軽にご相談ください。

配布図・施設の
場所がスマホで
調べやすく
なりました！



☎072-437-3005

メール: web@sensyuad.co.jp



泉州広告株式会社 まみたん事務局（平日：10時～17時）

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 ラウリトリモニウムクロリド(補修)



「夜マスク」で朝のうねりも艶サラ髪へ。特に傷んだ髪の深層部にまでイオン補修成分^{※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・ボタニカソックスのアソートセット 2名様

◆価格:1足 1,000円〜1,430円(税込) ◆サイズ:23〜25cm※それぞれ1足・計2足セット。写真上部ストーリーソックス、下部ボタニカソックス。柄は選べません。



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

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

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 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握れて、じゃがいもやかぼちゃのマッシュにも使えるうえ、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 会員になっちゃお!

会員登録はこちら! もちろん無料!!
右上「menu」→「無料会員登録」画面から!
<https://mamitan.net>



まみたん会員になると、ママにおとくで楽しい、嬉しいことがいっぱい!

会員限定プレゼントに応募できる
毎月親子で楽しめるプレゼントがいっぱい!



お得な情報がメールで届く
会員限定イベントなどの情報をいち早くお知らせ!



会員限定イベントや誌面・WEB作りに参加できる
写真撮影会やママ向けイベントの申込、まみたん表紙に掲載されるお子さま写真や誌面に登場するママモデルの応募も!



だていー
(パパ)



知育

★♪♡ おやこで コミュニケーション ★♪♡

いっしょにあそぼ!

るーたん
(こども)



まみー
(ママ)

わるいういるすをやっつけよう!

たくさんのういるすがみつかったよ。

みほんのういるすをみつけて○でかこみましょう。

みほん



みほん



みほん



みほん



みほん

