

TAKE FREE

子育て応援!!

# まみたん 4月号

2026年3月6日発行

北摂版

0~6歳児ママ・パパのための子育て情報誌

会員限定Present

株式会社創場パートナーズ  
卵かけご飯のための食べる醤油  
3名様



...and more!  
詳細は中面へ

巻頭企画

入園の準備は  
これでバッチリ!  
新しい一歩、  
心強いスタート



「まみたん表紙写真」

大募集!!



表紙に登場!



ご応募はこちらから♪

※応募はまみたんLINE会員さま限定

子どもの食育について/3・4月生まれ集まれ!  
わくわく、おいしいいちご狩りに行こう♪ and more



関西ほどグループと大阪府は包括連携協定を結んでいます。

ほど × 大阪府

まみたん



<https://mamitan.net>

編集・発行：株式会社関西ほど



お預かりスペース

ママの診察の間、  
保育士さんが  
遊んでくれるから平気！  
おもちゃも  
いっぱいだよ！

子育てママのお悩み**解決!!**

なかむらレディースクリニック

2人目・3人目妊活

不妊治療・体外受精

お子さま連れ  
でも安心!  
**受診の  
流れ**

01

お預かりスペース【ファミリールームきりん】

初診でのご利用はできません。  
初診時にお預かりスペース【ファミリールームきりん】  
の利用登録を行って頂きます。  
再診時に予約システムより【診察】と【きりん】の  
予約をしてください。

1Fクリニック内にはお子さまはご入室頂けません。  
お子さま連れの際は2階へお越しください。きりんのマークが目印です。

02

入室後、ママにお子さまの  
健康チェック表をご記入いただけます。  
モニターに受付番号が表示されたら、  
ママは1階のクリニック待合室へ。



03

1階の受付では、他の方への配慮から、  
口頭ではなくカードを提示することで、  
「ファミリールームを利用していること」  
を伝えられます。

04

お会計が終わるまでお子さまを  
お預かりしますので、待ち時間も  
リラックスしてお過ごしいただけます。



土日・祝日も診療!

<お預かりスペース>

ファミリールーム完備!

20年以上にわたり不妊治療に悩む方々に  
寄り添ってきた不妊治療専門のクリニック

詳しくは  
WEBサイトを  
ご覧ください



先生が優しく  
話をきいてくれるので  
相談しやすい!



「2人目・3人目 妊活!!」こんなママにオススメ!

お子さまと一緒に受診しやすい環境を整えています!

「子どもの預け先がなくて受診を迷っている」というお声をよく聞きますが、  
迷っている間に月日は流れます。2人目、3人目を望まれる方が、不要なストレス  
を感じることなく受診しやすい環境を整えていますので、まずは軽い気持ちで  
早めに受診されることをおすすめします。

中村容子先生

取材/株式会社Star FACTORY TEL.06-6534-6733 取材協力/なかむらレディースクリニック

医療法人ウェルビー **土日祝も診療**  
なかむらレディースクリニック  
不妊治療・体外受精専門

保育士のある  
ファミリールーム  
完備

平日は  
19時まで診療  
(木曜除く)

土日祝も  
診療しています

保険診療対応  
予約制

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:00~11:00	●	●	●	●	●	●	●	●
16:00~19:00	●	●	●	休診	●	休診	休診	休診

※「ファミリールームきりん」のご利用時間/9:00~12:00(午前診のみ)

大阪メトロ  
御堂筋線 江坂駅  
⑧番出口より徒歩3分



WEBサイト

なかむらレディースクリニック

☎06-6378-7333  
大阪府吹田市豊津町13-45 第三暁ビル

# まみたん Contents



イラスト：にがおえいかく

2026年3月6日発行  
 発行：株式会社関西ぽどFM営業部  
 〒550-0004 大阪市西区鞠本町1-10-24  
 三共本町ビル5F  
 配布：高槻市、茨木市、摂津市、三島郡島本町  
 豊中市、箕面市、池田市、吹田市  
 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!



5月、6月お誕生日の  
 ちびっこ写真も募集中!

下記のみ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/ro61k>

応募はLINEからできます!

## 05 今月の巻頭特集

# 入園の準備はこれでバッチリ! 新しい一歩、 心強いスタート



## 10 幼稚園特集

## 12 スクール特集

## 13 Yoga Lesson

## 15 ともに育つ・育む 子どもの食育について

## 17 チェック! まみママ わくわく、おいしい いちご狩りに行こう♪

## 20 あなたの街の子育て情報

## 21 3月・4月生まれ集まれ!

## 22 知っておきたいもしものはなし

## 23 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。

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

## 女性小児科専門医が診療

院長 越智 紋子

土曜 日曜 祝日 診療

小児科 皮膚科 アレルギー科

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。

### 主な診療内容

- 喘息や各種アレルギーの検査、治療
- 舌下免疫療法
- 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

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	○	/	○	○	/	○	○	○
14:30~16:00	★	/	★	★	★	○	/	/
17:00~19:00	○	/	○	○	○	/	/	/

○... 一般診療、予防接種健診 (14:00~16:00)  
 ★... 予防接種・健診のみ  
 《休診日》  
 火、金午前、日午後、祝日午後

詳細はHPへ

## 萱島おちキッズクリニック

☎072-822-3366

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。

ファミリーマート 萱島おちキッズクリニック  
 萱島中央商店街、  
 萱島駅前 エディオン  
 モスバーガー  
 萱島駅から徒歩約4分 トップワールド

取材/株式会社Star FACTORY TEL.06-6534-6733



春のおでかけは、**ここ**で決まり!

# 東条湖おもちゃ王国で思いっきりあそぼっ!

©おもちゃ王国CO.,LTD.

関西初上陸 トーマスと一緒に遊びながら学べる、**STEAM教育**エンターテインメントイベント



THOMAS & FRIENDS

きかんしゃトーマスとなかまたち

## STEAMのアドベンチャー

～今日からキミもエンジニア～

2026年**6/21**日まで

《会場》東条湖おもちゃ王国フェスティバルホール

入場料金 **400円**(税込)/2歳以上

※おもちゃ王国入園料が別途必要です。 © 2026 Gullane (Thomas) Limited. © 2026 HIT Entertainment Limited.

**STEAM教育とは** STEAMとは、Science (科学)、Technology (技術)、Engineering (エンジニアリング)、Art (アート)、Mathematics (数学) の頭文字でこれら領域を統合的な視点で捉えた教育がSTEAM教育です。

[学習内容監修:東京学芸大こども未来研究所]



にもつ 荷物を 上げて!

歯車を組み合わせて 重い荷物を持ち上げよう!



ブルー マウンテン の採石場

採石(ボール)をあつめて スカーロイとジャンクの貨車にいれよう!

トーマスと一緒に困っている仲間をたすけよう!



うご 動かなく なった きかんしゃ 機関車

車輪が回るように修理をしよう!



ホルダー、 せんろ 線路を ふさぐ

線路をふさぐホルダーを ロニブを使って動かそう!!

## 大好評だった恐竜イベントがかえってきた!!



ペイント体験や化石発掘、まちがい探しラリーなど 楽しい体験が盛りだくさん!! ※体験イベントは各種有料

## イベントのご案内

開催場所・時間など詳細は 公式HPをご覧ください。

1日2回 開催

観覧 無料

3/20(金・祝) 4/5(日) **それいけ!アンパンマンショー**

3/22(日) **超宇宙刑事ギャバン インフィニティショー**

3/29(日) **名探偵プリキュア!ショー**

※諸般の事情により、内容を変更・中止する場合がございます。



## ホテルグリーンプラザ東条湖

おもちゃ王国目の前! ファミリー連れにやさしいホテル♪ お得なチケット付の宿泊プランも!

TEL.0795-44-1300

ホテルグリーンプラザ東条湖

検索



## モビレッジ東条湖

ファミリーキャンパーに 大人気のキャンプ場! 宿泊はもちろん、デイキャンプもおすすめ♪

TEL.0795-44-0102 <http://www.hgp.co.jp/tojoko/movillage>



〒673-1301 兵庫県加東市黒谷1216 ■TEL.0795-47-0268

意外と 近い!?

大阪・神戸・京都から 車で約**60分**

■お車の場合/中国自動車道ひょうご東条ICより約10分。  
■電車の場合/JR宝塚線(福知山線)新三田駅下車。無料送迎バスあり。(事前予約要)

おもちゃ王国

検索

そのほかにも、楽しいイベントが盛りだくさん!詳しい情報は公式ホームページをご覧ください!

## 「まみたん」割引クーポン券 春

入園券・キングフリーパス **100円引**

有効期限:2026年6月28日(日)まで

※除外日:5/2(土)~5/6(水)

※本券1枚で5名様まで有効。

※他の割引券との併用はできません。

※東条湖おもちゃ王国のみ有効。



2030006990003

入園の準備は

これでバッチリ!

# 新しい一歩、 心強いスタート

ワクワクドキドキの園生活を楽しむために、今回は入園前の準備と、新しい環境でのコミュニケーションのコツをご紹介します。



# 園生活の準備をしよう!

初めての園生活は、親子にとって大きな一歩。入園前に親の心がまえと、子どもが身につけておきたいことを確認しよう!



教えてくれたのは

お茶の水女子大学アカデミック・プロダクション寄附講座教授  
宮里 暁美先生

文京区立お茶の水女子大学こども園元園長。専門は保育学。著書に「子どもが伸びる育児のレシピ」(講談社)「耳をすまして目をこらす 色とりどりの子どもの気持ち」(赤ちゃんとママ社)他多数。東京新聞に「宮里暁美の子育て相談」連載中。

準備を始める前に

## 親の心がまえ

入園準備を始める前に、ママ・パパが意識しておくことをチェックしておきましょう。

親子でふれ合う時間をつくる

園生活の中心は「遊び」です。室内遊びや外遊びで体をたくさん動かしておきましょう。また、親子で一緒に遊び、たくさんふれ合うことで「楽しい」という気持ちも共有できます。



安心できる抛り所をつくっておく

子どもの抛り所は、人・物・場所など様々。外で何かあっても、お気に入りの人や物にふれることで心が落ち着くこともあります。わが子の安心の源を知り、支えられるようにしておきましょう。



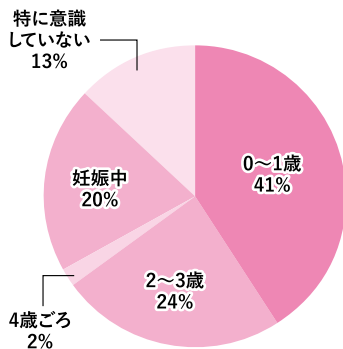
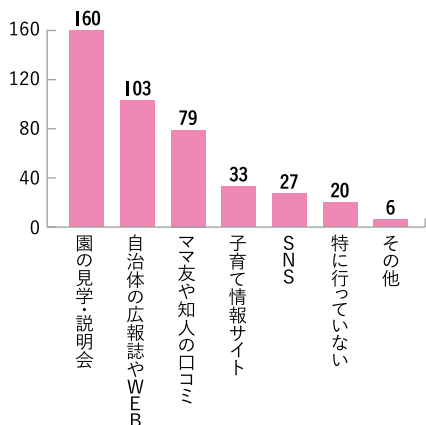
生活の1つひとつを丁寧に

おいしく食べる、気持ちよく入浴する、ゆっくり眠るといった毎日の生活を大切にしましょう。親子で一緒に過ごす時間を楽しむことで、成長の土台が整います。



ポジティブな発言を意識する

入園は期待と不安が入り混じるもの。だからこそ、ママ・パパが前向きな言葉をかけることが大切です。「楽しみだね」という一言が、子どもにとって「明日」が楽しみになる力になります。



まみたん 会員さんに聞きました!



# これができたら バッチリ♪

園生活をスムーズに始めるために、入園前にできていると安心なことをチェックしてみましょう。

## 安心できる相手に甘えられるようにする

不安なときに信頼できる大人を頼れる経験は、心の安定につながります。甘えを受け止めてもらうことで、自分の意思を表現できるようになっていくでしょう。



## 新しいことにチャレンジする

服を着る、靴を履く、荷物を持つなど、身の回りのことを自分でやらせてみましょう。何かに挑戦し、「すごいね」と褒められることで自信もつきま



## 興味があるものから自分から関わられるようにする

気になるものを見たり、ふれたりすることは、成長につながる大切な経験です。いろいろなものやことに自分からふれさせて、好きなタイミングでチャレンジさせてみましょう。



## 自分で「楽しい」を見つけられるようにする

歩道を歩きながら、おもしろいものを見つけたり、好みに体を動かしたりさせましょう。身のまわりの中から「楽しい」を見つける力が育つと、新しい環境でも前向きに過ごせますよ。



## 自分の気持ちを素直に表現できる

嬉しい・悲しい・楽しいといった気持ちを、素直に表現できるようにしましょう。自分の感情を相手に伝えられることは、人との関係づくりの大切な土台です。



**Q** 入園前に家庭で取り組んだトレーニングや声かけで、特に効果があったと感じるのは何ですか？

- 同年代の子がいる遊び場などに積極的に出かけること。(3男子ママ)
- 何もわからない0歳児だったので取り組んだことは早寝早起きができるように生活リズムを整えたぐらいです。(mt)
- 子どものやりたい！気持ちを尊重して、危なくないことはやらせる。(あいぬゆーあい)
- お返事の練習や、ごはんのときの「いただきます」や「ごちそうさまでした」の練習。(あこ)
- 無理にさせないこと。できたときは、異常にほめて、自己肯定感あげる。(かおゆずこ)
- 幼稚園Ⅱ楽しいところと意識つける。(きいろ)
- 元々ひどい場所&人見知りでママ以外一切無用で家でトイレすら行けなかったため、入園前に母子別の習い事をさせ、母子分離の練習をしていたお陰で、初日から1回も泣く事なく登園できた。(キキ)
- 幼稚園の服を自分で脱ぎ着できるようにボタンをつけたり、はずしたりする練習はしてよかったです。(キュラ)
- 何でも好き嫌いせず食べられるように、いろいろな料理を作っていた。(こくま)
- 地域の子育てサロンや、入園希望園の未就園児向けのイベントになるべく足を運びました。ママ友などはいなかったので、そういった場で同じくらい年齢の子とふれ合えたのはよかったです。(まゆめる)
- 保育園で歌いそうな歌を家でも歌って踊ったり、返事の練習等はしていました。(しおママ)

ママ・パパの不安を解消!



# 入園後のコミュニケーション相談室

入園後の不安や悩みは誰にでもあるもの。今回は、ママ・パパから寄せられたリアルな疑問や、不安に思っていることへの解決策をお伝えします。

どうすればお友達がつくれるようになるのでしょうか?

## 子どものペースを大切にしましょう

友達づくりには時間が必要です。4~5月は園での新しい体験が多いため、家ではゆったり過ごさせてあげましょう。保護者は落ち着いて見守ることが大切です。



お友達とすぐに喧嘩してしまいます…

## 先生に相談し、あとは見守ってあげよう

子どもは、親しくなる過程で喧嘩が続くことがあり、それも含めて貴重な体験です。先生に相談した後は、一度様子を見ましょう。また、相手に思わず傷を負わせてしまうこともあるので、爪はしっかり切っておいてください。



子どもと先生の良い関係をよくする方法を教えてください

## まずはママ・パパが先生と仲良くしましょう

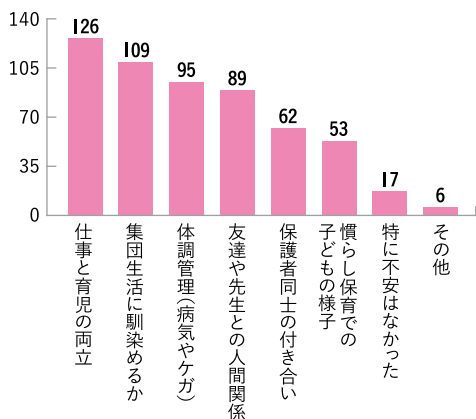
新しい生活に馴染むには時間が必要です。もし、子どもが先生のことを怖がっていると思ったならば、ママやパパが先生と親しくする姿を見せて安心させてあげてください。



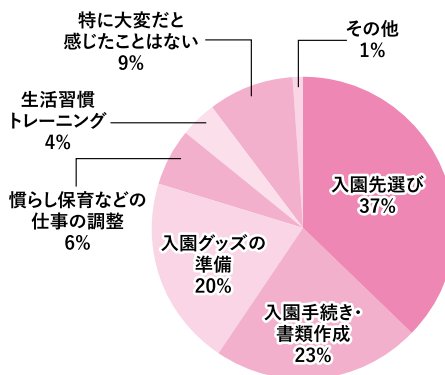
園では家のように沢山お話ししないので不安です

## 言葉以外でコミュニケーションをとっている可能性も

家庭内で沢山お話しすることはよいことです! 家に比べて園での口数が少ないように見えても、表情を変えたり、体を動かしたりしてコミュニケーションを取ろうとしていることもあります。



Q 入園に際して、不安に感じたことは何ですか? (複数回答)



Q 入園準備の中で、最も時間や労力がかかったことは何ですか?

まみたん  
会員さんに  
聞きました!



## 園のできごとを積極的に話してほしいです

### 家庭では家庭の会話を楽しむようにしましょう

子どもは「今」を生きているので、「何をしたの?」「楽しかった?」などの質問は苦手です。家で一緒においしいものを食べていたら、ふと、園のできごと話してくれるかもしれませんよ。



## どうすればスムーズに登園してくれるのでしょうか

### 園と相談しながらできる限り気持ちに寄り添って

園に行きたがらず、親からなかなか離れない場合は、根気よく子どもの気持ちに寄り添ってあげてください。子どもは迎えに来てもらえるか不安なので、お迎えに行ったときに毎回ぎゅっと抱きしめて安心させてあげましょう。



## ママ・パパ友の作り方を教えてください

### 積極的にあいさつをしてください

何事もきちんとしたあいさつが大切です。ただし、園は子どもが成長する場所なので、子ども中心に考えて。お友達との保護者とはあいさつできる関係になっておくとういでしょう。



## 保護者は先生とどのように接すればよいのでしょうか

### 短い関わりを重ねていきましょう

最初はお互い手探りになるものですが、少しずつ関わりを重ねていきましょう。あいさつや子どもの相談ができる、心地よい距離感を大切にしたいですね。



## 宮里 暎美先生から一言

入園は春ごろ。花が咲き、虫たちが動き出す季節は、まるで入園を祝っているようです。心配ごともありますが、子どもには楽しみな気持ちを言葉にして伝えましょう。穏やかな気持ちで入園の日を迎えてください。



**Q** 入園を控えた保護者に伝えておきたい、実体験に基づくアドバイスやメッセージをお願いします。

● 最初の1年は体調管理の大事さが身に染みてわかりました。子どももですが、親も免疫力UPして備えておく方がよいです。(ほんな)

● 最初は追いかけてきて泣いたり、脱走したりもするけど、大丈夫、そのうち園が楽しくなって馴染んでくれます。ママは泣かないで、頑張つてね。(みゆん)

● 心に余裕があることが一番大事。ミールキットに冷凍食品、全自動家電など、自分の代わりをしてくれる便利なものを取り入れて、手間を減らしてください。(mayu)

● 入園する前からイトレはした方がいいですよ。始まってからではかなり大変になりますよ。うちの子2人は3歳でイトレして2人とも入園前にオムツ外れました。(ラッキーパパ)

● 不安に思っていることはたくさんあると思いますが何とかあります!(笑)

(キュラ)

● いろんな菌をもらって風邪は引きまくるし、心が不安定な期間が続くかもしれませんが、笑顔で手を振っていきまますと言ってくれる日がきますよ!

(しおママ)

● たくさんのお友達がいるので、合う合わない、発達程度もいろいろですが、だからこそ子どもの人間性が育っていくなと思えました。助けあいながら子どもが成長していく姿に感動しますし、たくさんの行事が楽しみになりますよ!

(りんごママ)

● よそはよそうちはうちでいいと思う。周りに合わさなくていい。(かなあ)



## 制服チェック!

清潔感のあるブレザー制服で、園生活の始まりを感じられます



茨木市  
大正町

## 1歳から安心して通える、温水プールのある幼稚園

当園は、1歳児から通える幼稚園型認定こども園で、子ども一人ひとりの個性を大切にしながら「やるときはやる・遊ぶときは遊ぶ」を大切にメリハリのある保育を行っています。

英語に特化した国際クラス・音楽・そろばん・年中泳げる温水プールなど年齢に応じた多彩なカリキュラムを取り入れ、楽しみながら集中力や考える力を育てます。

課外教室においては、スイミングやピアノ、ダンスなど計18の教室を展開しています。冷暖房完備の園舎や温水プール、送迎バスなど設備面も安心です。未就園児教室や預かり保育や一時預かりなど、子育て家庭を支える取り組みも行っていきます。



街に映えるスタイリッシュ園舎

幼稚園型認定こども園

## 天王学園幼稚園

☎072-635-4000

茨木市大正町3-15

<https://tenno-g-kindergarten.com/>



## 園長からのメッセージ

一人ひとりの自分らしさや歩み方、興味、表現の違いを大切にし、支援の有無に関わらず共に育つインクルーシブ保育を実践しています。助け合い、譲り合いながら多様性を学ぶ園生活を大切にしています。働きながらも幼稚園に通わせたい保護者様を全力で応援します!お子さまの輝く時間を当園で育みませんか?



一年中楽しめる温水プール活動

## 園庭開放(月2回)

## 未就園児クラス

- ・マーガレットクラス (2歳児)
- ・チューリップクラス (R9より1・2歳児)

# 幼稚園・こども園 に行こう!

園での様子や行事をご紹介します!



## 天王学園幼稚園



みんなでお餅つき♪  
はやく食べたいな～

## 今川幼稚園



年長さんのお泊り保育。行きのバスから大盛り上がり!



## 照ヶ丘幼稚園



畳の上で『お茶のおけいこ』  
おいしいお菓子とお抹茶をいただきます♪





**制服チェック!**

紺色のジャケットと帽子が特徴的な上品な制服。  
白い襟と靴下が清潔感を引き立てるデザインです。



**制服チェック!**

黒基調のジャケットに清浄感のある白い衣領がポイント。  
体を動かしやすい作りになっています。



**『生きるちから』と『思いやりのこころ』を育む**

子どもたちの心に育ってほしいと願うのは、自分の力を信じて何にでも挑戦しようという積極性や意欲です。家庭から幼稚園という大きな集団に入り、その中で友達と一緒に楽しむ充実感や、やり遂げた時の達成感を得ることが基礎となってきます。それは強制されるのではなく、自ら関心や興味を抱いた中から培われていくものです。その為には、豊かな環境と充実した設備と情緒豊かな保育者との人間関係が大切です。

当幼稚園では、遊びを通して幼児期に必要なワクワクする体験ができるカリキュラムのもとで幼児教育を行っています。

**園長からのメッセージ**

照ヶ丘幼稚園は、大阪芸術大学グループの附属幼稚園です。その為、各部署と綿密に連携し、園の運営にあたっています。4つある附属幼稚園と園児交流や、職員交流を深め幅広い教育活動を行っています。子どもたち一人ひとりの個性を大切に、創造力や豊かな心を育む環境を整えています。



毎月行う子どもクッキング!みんなでつくとおいしいね



令和8年度

**おやこ教室  
参加親子募集**

5月より月に1回または2回、  
親子での楽しい活動を行います。  
詳細はホームページをご確認ください。

大阪芸術大学附属

**照ヶ丘幼稚園**

☎06-6697-1437

大阪市東住吉区矢田  
2-18-16

<http://www.kids.osaka-geidai.ac.jp/t/>

Instagram



**東住吉区にある認定こども園  
子どもたちに豊かな感性を**

認定こども園今川幼稚園は、豊かな感性を育むことを目指しています。

①「できた!」が「笑顔」を作りだす! 「できた!」がその子その子の才能を開花させる! 「笑顔」で自己肯定感UP! ②メリハリのきいた保育! 子供達と話し合いながら、生活や活動にメリハリがつくように色々なカリキュラムを準備! ③学ぶ楽しさを知ってほしい! 音楽・絵画造形・体操・英語・知育と色々な学びを提供! 学びや知る楽しさをチームティーチングでサポート! ④課外教室も充実。ピアノ教室、サッカー教室、バレエ教室、体操教室、かきかた・習字教室、ECC英語教室プログラミング教室、プレイキン教室。

**園長からのメッセージ**

行事は盛りだくさんです。  
●4月/入園式・保護者会 ●5月/遠足 ●6月/保育参観・運動会 ●7月七夕会・流しそらめいん・プール・カブトムシ贈呈式 ●8月/絵画指導 ●10月/運動会・遠足 ●12月/ミニコンサート・クリスマス会 ●1月/年長お泊まり保育 ●2月/豆まき・絵画展 ●3月/親子お別れ会・卒園式



自然光がたくさん入る、明るい教室



近鉄南大阪線今川駅より西南へ徒歩2分

学校法人増田学園 幼保連携型

**認定こども園今川幼稚園**

☎06-6622-3897

大阪市東住吉区田辺  
6丁目6-13

<https://imagawayouchien.ed.jp/>

Instagram



**●どうさん教室**

(未就園児の親子のふれあい教室)  
参加費:無料  
申し込み:不要  
日程:ホームページに記載

**●園庭開放:毎週火曜日**

雨天時・行事練習時はお休みさせて頂きます。

初めて泳げた瞬間の喜びは、お子さまの大きな自信に！  
短期水泳教室 受付中！

ベビーからジュニアまで、安全に楽しく学べる環境を整えています。親子で楽しむベビー、水に慣れるキッズ、技術を磨くジュニア本科と、成長に合わせたコースを用意。専門の指導者が丁寧に寄り添い、お子様の健やかな成長をサポートいたします。



2026年3月・4月 短期水泳教室

3日間短期水泳教室

水慣れからレベル別にグループを作り練習をします  
対象：2才～中学生  
参加費：7,480円(税込)

1日体験短期水泳教室

複数日参加が難しい方に1日のみの体験短期水泳教室  
対象：3才～中学生  
参加費：1,650円(税込)

お申込み詳細はこちら



KTVスイミングスクール石橋

072-722-0171

住/真面目瀬川4-3-43  
営/【平日】10:00～21:00  
【土曜】8:45～20:00  
【日祝】8:45～16:00

1日体験受付中、HPをご覧ください

KTVスイミングスクール石橋

▼ホームページ



INFORMATION

【短期教室参加からの入会特典】

① 指定の「水着+キャップ」半額！オリジナルリュックをプレゼント！

② 入会事務手数料2,750円→半額

※短期教室からの入会特典は他の特典と併用不可  
※スクールを退会後、3ヶ月以内は入会特典が適用されません ※有効期限:2026年4月30日迄

260306

スクール特集



地元高槻の自然の中で、親子で一緒に自由に遊んで学ぶ！自然体験プログラム

子どもたちが自分の目で耳で身体でたくさん発見をしていく、その子どもたちの力を信じて、待つ、感じるプログラムです。「できるだけ小さいうちに自然にふれてほしい」「親子で自然を体験してほしい」そんな思いからこのさんぽキッズは生まれました。今回13期目の開催です。



自然体験教室

未就学児の親子対象 2026年度13期生募集

親子自然体験プログラム

対象：未就学児のお子様とその保護者  
日時：毎月第1・3木曜日10:00～13:00  
場所：高槻市 原 周辺

里山体験、川遊び、野菜づくり など 大自然に囲まれて親も楽しい♪

高槻で自然体験活動をはじめて25年目

活動の様子はInstagramをCheck!



さんぽキッズ(NPO法人たかつき)

072-689-9112

住/高槻市原2235  
「上ノロ」バス停徒歩8分  
※車でお越しもOK  
営/月～土9:00～18:00

▼HP



さんぽキッズ 高槻

COUPON 有効期限 2026年6月30日迄

初回無料体験 定員になり次第締切

活動は高齢者デザイナー「デザイナーズセンター-晴耕雨読舎」を拠点としています。問合せは「デザイナーズセンター-晴耕雨読舎です!」と電話にですが、「さんぽキッズの件で...」とお伝えください。

260306

マイクラ®が“遊び”から“学び”に変わる！楽しみながら身につく「考える力」

子どもたちに人気のマイクラフト®を活用し、論理的思考力、問題解決力、創造力を自然に育てます。学校でも必修化されたプログラミング教育。早いうちから「楽しく触れる」ことが、将来の可能性を広げます。また、発達特性にあわせた学習支援も実施。専門家による複合的学習支援・指導を行っています。



プログラミング教室

人気のマイクラ®を使って学びます



POINT

- ☑ パソコンの使い方から指導します
- ☑ 自分のペースで学べます
- ☑ お値打ちな授業料と通いやすい時間割

詳しくはコチラ



INFORMATION

メイクコードとマイクラフト®を使って学ぶプログラミング

週1回 60分 月謝8,500円(税別)  
(税込9,350円) ※教材・設備使用料 別途必要

詳細はお問合せください。

とくいらボ 吹田校(プログラミング教室)

06-6192-8623

住/吹田市豊津町11-37真健ビル2F  
営/平日:11:30～17:30(16:00最終受付)  
土曜:10:00～16:00(15:00最終受付)  
休/日曜・祝日  
「江坂駅」から徒歩5分

▼MAP



とくいらボ 吹田校

166438-260306

# お客様のサッカーデビューはセレッソ大阪で 大阪で29年の信頼と実績



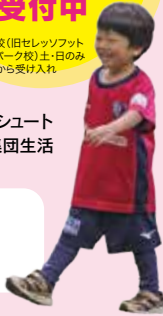
年少さんから  
小学6年生まで  
受付中

※福島校(旧セレッソフットサルパーク校)土・日のみ  
年少から受け入れ

お客様が夢中になって挑戦する姿を、一緒に見守りませんか？  
セレッソ大阪サッカースクールが大切にしているのは、ドリブルやシュート  
といったサッカーの技術だけではなく、スポーツを通して、集団生活  
で必ず必要になる「人間性」や「思いやりの心」を育みます。

私たちがサッカーを  
通じて伝えたいこと

- ①元氣な挨拶
- ②お友だちと協力すること
- ③転んでもあきらめないこと



「まだ早いかな?」と思われた今が、最高のタイミングです。  
セレッソ大阪のエンブレムを身に着けて、新しい世界へ飛び込んでみませんか?

各スクール 開催曜日	長居校	月・水・金
	東成校(旧大阪東校)	木
	福島校(旧セレッソフットサルパーク校)	月・水・木・金・土・日 ※日曜日は4月より新規開校
	あべの校(旧桃山学院校)	土
	南津守校	木

入会金 20,000円(税込)  
ユニフォーム・パンツ・ソックス込

月会費 7,000円(税込)  
福島校追加料金 300円

お客様の「できた!」という第一歩を、  
セレッソ大阪が誇るコーチ陣が全力でサポートします!

各校で無料体験実施中!



セレッソ大阪スポーツクラブ  
CEREZO OSAKA SPORTS CLUB  
TEL 06-6464-1055 受付時間/11:00~20:00(平日 月曜日~金曜日)

スマホで簡単/  
体験申込は  
コチラ▶



260306

遊んで学ぶ力が未来の  
自信になる!レゴ®で  
創造力・論理的思考を  
伸ばすSTEAM教育

レゴ®教材を使ったSTEAM学習  
で、子どもたちが主体的に学びを  
深める体験型スクール。科学、技  
術、工学、芸術、数学を横断的に学  
ぶハズオン学習を通じて、自ら  
考え解決するクリティカルシンキ  
ングを育成します。未来につながる  
探究の喜びを、ぜひ体験レッシ  
ンで!



## 春の体験レッスン 受付開始! 3月22日(日)・28日(土)・29日(日)

まずは「遊びながら学ぶ楽しさ」を実感してみませんか?  
定員/1クラス4名 所要時間/各回 約90分間  
レッスン(50分)+保護者向け説明会(約40分)  
■体験レッスン料/2,000円(税込)

スティームキャンパス江坂  
06-6170-8552

住/吹田市豊津町11-37 真建ビル2F  
営/平日11:00~18:00  
土日10:00~17:00  
休/月曜・火曜  
江坂駅5番出口より徒歩3分

MAP



スティームキャンパス江坂

COUPON 有効期限 2026年3月29日迄

【体験レッスン料】

※(通常1回)価格

2歳/2,800円(税込)  
3~5歳/3,100円(税込)  
6歳以上/3,900円(税込)  
→2,000円(税込)

166437-260306

心も身体もリラックス

# ミカティママの Yoga Lesson

Vol.44



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6歳と0歳のママとして日々、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  
ので、やってみてね!



今月の  
おすすめアロマ  
▽  
グレープフルーツ



今月のおすすめポーズ  
戦士のポーズ4

春になると身体が少しずつ動きやすくなってきます。冬のあいだギュッと固まっていたところがほぐれ、伸びしやすい季節です。  
とくにゆるめたいのが、体の横から脚の外側にかけてのライン。ここは家事や育児で知らないうちに力が入りやすく、張りやすい場所。  
やさしく伸ばすだけで呼吸がしやすくなり、気持ちまでふわっと軽くなります。春のスタートを軽くするためのヨガを一緒に行いましょう!

### テーマ 春のスタートを軽くする横のばしヨガ

Point ③が終わると①に戻り反対も同様に行いましょう!

#### 01 足幅を肩幅より少し大きく広げます



足裏はしっかり床につけて  
下半身を安定させて、  
これから身体が伸びやすい  
土台をつくりましょう。  
左足の指先は左に向け、  
右のつま先は正面に向け  
ます。

#### 02 吐く息で腰を下ろして 左膝を曲げます



肋骨まわりがふわっと  
広がるように、呼吸を止め  
ずにゆっくり吸って吐くを  
繰り返しましょう。

#### 03 息を吐きながら 左手を上にあげます。



胸を開くことで呼吸が  
しやすくなります。  
左手に沿った体の横の  
ラインと右の脚の外側が  
気持ちよく伸びます。  
冬の間に固まった身体が  
ふわっとなることを  
感じましょう!

5月31日(日)まで

早い撮影ほどトクする! /

# 七五三

かかる費用はお写真代のみ /

撮影料

0円

秋のお参り用衣装レンタル

80%OFF

## 13大特典早期キャンペーンスタート!!

家族で  
着物プラン  
特別価格



詳しくはこちら▶



## 七五三前撮り撮影13大特典付

- ★撮影料無料
- ★撮影衣装着放題
- ★ヘアメイク無料
- ★着付無料
- ★衣装の持ち込み無料
- ★衣装のランクアップ無料
- ★ご兄弟姉妹衣装2着まで無料 ※※※ 洋服衣装は30cmまで
- ★パパママ【お1人様撮影時着物レンタル+着付】平日無料 特別価格土日祝日1,100円(税込)
- ★お参り時レンタル衣装代 80%OFF

嬉しい撮影特典プレゼント /



※5/31(日)までに撮影およびご購入の方が対象です ※お写真の購入が必要です (1枚目は1人写し、衣装のお着替えも含まれます) ※待受画像は1家族1枚となります ※プレゼント品はご購入いただいた画像で作成します

## 七五三相談会

七五三衣装  
見学&試着  
お好きな衣装を試着  
してみましょう!

お試し撮影  
無料!

- ・洋服衣装無料
- ・プロのヘアセット付き
- ・お試し撮影写真1枚プレゼント!

開催日 4.4土 真面目店

完全予約制

## お宮参り・百日祝い

撮影バック 0円  
(通常8,800円)  
(お写真代別途)

- ・撮影料
- ・撮影衣装 (初着・ドレス)
- ・家族・兄弟姉妹撮影
- ・ご兄弟撮影衣装 (洋服) ※120cmまで
- ・姉妹ヘアアレンジ / 待受画像追加プレゼント

命名写真  
プレゼント!

撮影とお写真ご購入の方に、お参り用  
初着レンタル1箱2日  
無料!

## 入園入学・卒園卒業 撮影キャンペーン

撮影プラン 平日 0円(税込)  
(お写真代別途) (土日祝日3,300円)

★撮影料無料 ★家族・兄弟同時撮影無料  
★ご本人様ヘアアレンジ無料

特別価格  
お写真1枚目  
3,300円

待受け画像  
1枚プレゼント!

※ご購入写真で作成  
※1家族1枚

オリジナルデザインフォト  
プレゼント!



## EVENT 2026 イベントのお知らせ

### ハイハイレース

3/7

対象: ハイハイができる歩行の赤ちゃん

参加費 無料

特典 ①LINEで送るデータ1枚  
②パパママのスマホで撮影OK

### 職業体験

4/3

参加費 1,000円(税込)

特典 ①A4デザインフォト&社員証  
②パパママのスマホで撮影OK

## 保護犬猫支援スタート

ワンワン撮影1件ごとに、保護犬猫へ500円寄付  
参加費: 4,800円(税込) LINEデータ2カット付



fs FIRSTSTAGE ファーストステージ

【笑面店】072-726-7900

大阪府笑面市 外院2-16-5

open: 10:00-18:00 定休日: 4/14・4/21・5/19・5/26

駐車場完備

24時間 予約受付中

事前予約制  
下見大歓迎  
相談のみOK



フューチャークッション「エコキップ活動」

ネットショッピング  
10個以上押込

プレゼント!



マタニティ・ニューボーン・桃の節句・バースデー・ウエディングなどの記念日撮影キャンペーンも実施中

と も に 育 つ  
育 む !



## 子どもの食育について



「野菜はイヤ!お菓子大好き♪」な  
わが子の将来がちょっと心配……。

毎日の食事で子どもの力を伸ばすヒントを  
武田昌美さんにお聞きました。



### 子どもに生きる力を与える 「食育」とは

「食育」とは、栄養について教えるだけではなく、子どもが自分で健康を意識して食べるものを選び、生きる力を育てることです。食べ物が身近にあふれている時代だからこそ、「好き」という欲だけ食べるのではなく、自分の体に必要なものを選ぶ力が大切。食を選択する力を身につけることは、体の健康はもちろん、情緒の安定や集中力、自己肯定感にもつながります。ママやパパが「チョコレートはダメ」など、一方的に食べるものを制限するのではなく、子ども自身に何を食べるべきなのかを考えさせ、普段から少しずつ食の経験を積ませることが、食育の本質です。

### 毎日の食事が 子どもの自立を支える

食は、毎日の小さな習慣の積み重ねです。作る、食べる、片付けるという一連の流れが、段取り力や責任感を育みます。また、家族や友達と食卓を囲む経験は、安心感や人との絆の土台

### おやつの種類や量は 子どもの自己責任に

おやつの種類や量は親が制限するのではなく、食べるものの魅力や食べる際の注意点を伝えた上で、子どもの自己責任で選ぶ経験を重ねましょう。友達と食べるファストフードは、食事を一緒に楽しむ経験としては良いけれど、ひとりりで大量に食べるのは控える。その日食べるおやつは自分で選ぶなど、ルールを決めることも大切です。幼少期から親と一緒に食品表示ラベルを見て、糖分量や塩分量、体への影響を理解させるのも有意義です。砂糖の1日の摂取量と各食品に入っている量をステイックシュガーの本数で教えると、子どもでも実感しやすくなります。「これ以上食べたら夕飯が食べられなくなるよ」と叱るより、体にどんな影響が表れるのかを考えるきっかけを与えましょう。

### 栄養バランスは 楽しさから学ぼう

栄養バランスは、健康はもちろん、集中力や体の成長にも関わる大事な要素。大人でもむずかしいことなので、見た目の楽しさからゲーム感覚で栄養面に触れてみましょう。「赤Ⅱ肉、緑Ⅱ野菜、黄色Ⅱ炭水化物物の3色を揃えると、料理がおいしそうに見える

### 旬の食材に触れて 食への興味を引き出す

日本の食文化や食べ物への感謝を教えるなら、梅シロップや赤しそ、ソーダなど、季節の素材で簡単に作れるものから始めてみましょう。どんな時期にどんな食材が出回るかを知り、旬の味覚を楽しむ体験は、食文化への理解にも結びつきます。

食への興味を促したい場合は、一緒につまみ食いを楽しみましょう。「ちょっと味見して」と声をかけ、子どもが目を輝かせたら、食への好奇心の表れです。ただ、キッチンで子どもに調理してもらうのは大変なので、レタスをちぎって洗うなど、簡単なことから始めてみましょう。

### 好き嫌いを認めると 子どもの自信につながる

嫌いなものは無理に食べさせず、まずは「嫌い」という気持ちを受け入れます。その上で、「どうしたら食べられるかな?」と一緒に考えてみましょう。たとえば、生のニンジンが苦手でも、スティックにしたり茹でたりすると食べられるようになる、ゆで卵は無理でも温泉卵なら大丈夫、ということもあります。ママ、パパに自分の好みや意思を認めてもらえることで、自己肯定

感や将来の健康意識の基礎につながります。食育を通して個性を尊重しながら、子どもの生きる力を育てていきたいですね。

## 子どもが持つ“食の権利”を生かし、自分で食を選べる道づくりを

### 1 子どもの好き嫌い

子どもが嫌いな食材をまずは認め、無理に食べさせたり、食卓に出すのをやめたりするのではなく、切り方や味付け、調理法などをアレンジして、食べられる可能性を探る。

### 2 ファストフード

禁止するのではなく、友人と一緒に食事を楽しむコミュニケーションの場としての利用は認め、1人で買って食べる、1食分の食事にすることは控えるようにルールを決める。

### 3 おやつ

1日の砂糖の摂取量や食べる量の目安などを教えた上で、子どもに好きなお菓子を選ばせる。食べすぎたら夕飯が食べられなくなることを実際に体験してもらおう。

子どもが食を楽しむ  
権利を奪うことなく  
親子で楽しむことを最優先に  
食育に取り組みましょう!



Breads & Sweets Marché

# パン & スイーツ マルシェ

4/18 Sat · 19 Sun

11:00-17:00 10:00-16:00

会場:イオンモール茨木 1Fジョイプラザ

地元の人気店から話題のお店まで  
集めました。  
あなたのオイシイをみつけよう!



パン工房 シャルドン



4/18(土)  
のみ

8bagels.  
ハチベーグルズ



パティスリー  
ジャマン



ロワゾブルー



MAKE E CAFE



Arche アルシェ



フェルディナンド



MIMOSA



天然酵母の蒸しぱん屋  
イロハ



4/19(日)  
のみ

HELLO ベジおはぎ



パティスリー  
フルリール



氷とお芋の専門店  
らんらん



Patisserie COERI

Marché  
ハンドメイドマルシェ



mimi made



ココのおてて



June Rabbit

2店舗お買い上げの方には  
サイコロチャレンジ!

出た目の数だけ  
お菓子がもらえます。

お問合せ: ㈱関西ぱどイベント事務局  
072-827-0817

## 滋賀県 いちご農園ぐっど・ベリー

2023年にオープンしたハウスでは、いちごが採りやすい高設栽培が採用されている。こだわりの生育方法で栽培された、甘酸っぱい「紅ほっぺや」、香りの強い「かおり野」などの9品種が摘み取りOK。



一粒のお土産つき！  
専用ケースでお持ち帰り

開催期間 開催中～5月下旬

●ベビーカーで入園OK



チェック！  
まみま

わくわく、おいしい  
いちご狩りに  
行こう♪



甘くて香り豊かな  
春のお楽しみ、  
いちご狩りスポットを紹介！



## 奈良県 Lip Berry Garden ～幸せいちご園～

高級ブランド「古都華」を中心に「かおり野」や「章姫」など9品種のいちごを栽培。通常プランの3品種に加え、プラス料金で「ならあかり」「アスカルビー」などさらに6品種が楽しめる特別なコースも(要予約)。



奈良ブランドを  
賢沢に食べ比べ

開催期間 開催中～6月7日(日)

●ベビーカーで入園OK



## 大阪府 たなかの莓

ハウスが12棟あり、日にちや時間帯で摘み取る場所を変えているので、いつでもたくさん収穫できる。さらに利用者向けにドリンクやケーキ、アイスといった無料サービスが充実しているので満足度バツグン！



無料サービスが充実  
テーブル席でゆっくりしても◎



開催期間 開催中～6月上旬

●ベビーカーで入園OK ※テーブル席のみ



## 兵庫県 ささやまベリー1

自然豊かな田園地帯にあり、「かおり野」や「恋みのり」など4品種のいちごが45分間食べ放題。高設栽培なのでラクに摘み取りができ、土汚れの心配も不要！広い通路はベビーカーでも通れるので小さな子ども連れでも安心だ。



甘くておいしい  
丹波篠山育ちのいちご

開催期間 開催中～5月上旬

●ベビーカーで入園OK  
※最新情報はSNSを要確認



## 兵庫県 グリナリウム淡路島

いちご狩りと農産物を扱うレストランを兼ね備えた体験施設。ハウス内に入ると、頭上に栽培棚が広がり、新感覚の摘み取り体験が楽しめる。甘～い香りのするいちごの下で、ピクニック気分を満喫して。



空飛ぶいちごハウスで  
ピクニックを楽しもう

開催期間 開催中～5月31日(日)

●ベビーカーで入園NG  
※乳幼児連れ、妊婦の場合、ハウス前の駐車場を優先案内(要相談)



## 担当者に聞け！ おすすめポイント

### いちご農園 ぐっど・ベリー

45分間楽しめるので、写真撮影をしたり、椅子やベンチで休憩したりと家族でゆっくり過ごせます。また、練乳やチョコソースなど10種類のトッピングが無料で利用できる、いろいろな味を試してみてください。

### Lip Berry Garden ～幸せいちご園～

人気ブランド「古都華」を含む3品種を40分食べ放題。天敵農薬を活用した減農薬・無農薬栽培なので、小さな子どもも安心して楽しめます。併設のカフェでは、パフェやクレープも提供しているので、ゆっくりティータイムもどうぞ。

### たなかの莓

園内にはたくさんのテーブル席があるほか、いちごグッズコーナーの手作り体験では、世界にひとつだけのアイテムも作成できますよ。予約不要で時間の制限もありませんので記念にぜひチャレンジしてください！

### ささやまベリー1

丹波篠山の澄んだ空気の中で育ったいちごが自慢です。緑豊かな場所でありながら、城下町から車で5分と観光地までのアクセスも◎。いちご狩りを体験したあとは、観光を存分に楽しんでください。

### グリナリウム淡路島

ロングいちご串やいちごでデコレーションできるシフォンケーキなど、見た目もかわいいスイーツやドリンクが充実しています(要追加料金)。「紅ほっぺ」「かおり野」「章姫」「おいCベリー」の4品種がいつでも摘み取り可能です。

児童虐待に苦しむ親も子ども、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)

いち はや く

# 189

- ・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

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



児童虐待防止に  
ついてはこちら  
(こども家庭庁サイト)

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▶



ぱどグループ  
児童虐待防止運動に賛同します

子育て世帯に  
めっちゃお得な  
「まいど子どもカード」!  
もう入会した?



もずやん  
©2014 大阪府もずやん



助かる! トクする!  
まいど子どもカード

活用編

「まいど子どもカード」は全国でも利用可能!  
会員登録をして特典を受けよう!

会員登録は無料!

関西はどグループと大阪府は包括連携協定を結んでいます。

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!



店頭  
このステッカー  
が目印!

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!



この画面を  
掲示!

対象者 大阪府内にお住まいの18歳未満のお子様か  
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!!

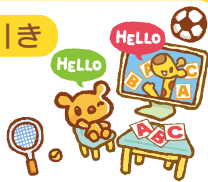


追加方法は  
こちら

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、同居の  
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(または二次元コード)入力  
で「まいど子どもカード」ホーム  
ページへ。  
アドレス

<https://osaka-pass.jp/maidoko/>

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

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

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



ひとりで悩まずご相談ください

ひとり親家庭等の皆さんへ



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

お問い合わせ先 大阪府立母子・父子福祉センター TEL:06-6748-0263

受付:(月~土)10:00~16:00  
休日:日・祝、年末年始(12/29~1/3)

HPは  
こちら



LINEは  
こちら





まみたん北摂版のHPで、  
図書館・イベント情報などもチェックしよう！

まみたん北摂

検索

<https://mamitan.net/vMQBI>

# 私の街の子育て情報



優しい街づくりをがんばるステキな人や子育て中の親子が楽しく集える施設や  
イベントなどをご紹介します！

## 豊中市

子育て応援 etc.

### 外国語で書かれた絵本がかりられます。



HPIはこちら



岡町図書館 1階の  
「世界のこどもの本の部屋」  
におよそ50か国8,000冊  
ほかの図書館にも置いて  
います。

図書館にある外国語で書かれた本の中には絵本もあります。  
例えば、『はらぺこあおむし』（英語版）、『だるまさんが』（中国語版）  
など。日本語版と一緒に楽しむのもおすすめ。  
図書館のホームページから予約することもできます。

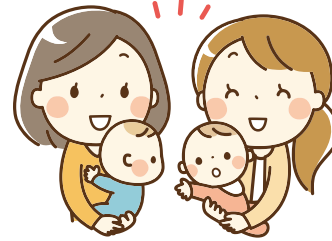
#### 開館時間

- 火～金10時～19時（岡町図書館こども室は17時まで）
- 岡町図書館・庄内図書館 野畑図書館… 土・日・祝・休日10時～17時
  - 千里図書館… 火～金10時～20時 月・土・日・祝・休日10時～17時
  - 服部図書館・東豊中図書館… 火～日10時～17時
  - 高川図書館… 月・水10時～19時 火・木・土・日10時～17時
  - 蛍池図書館… 月～木10時～19時 土・日10時～17時

## 摂津市

子育て応援 etc.

### 摂津市登録子育てサークル 新規メンバー募集中！！



子育て中の人たちの  
自主的な子育てサークルです

【問い合わせ先】  
出産育児課  
☎ 06-(6170)-2181

親子で楽しめることを企画し活動しています。  
市登録子育てサークルは4グループあります。

【参加方法】 出産育児課に問い合わせ後、  
参加希望サークルの代表に電話またはメール

#### サークル名 = 主な活動場所

- ・ミッキーちゃん = アドリーム千里丘
- ・障害児親サークルLento = コミュニティプラザ
- ・すかい = コミュニティプラザ
- ・さくらんぼ(多胎児とその親)の会 = コミュニティプラザ

## 池田市

子育て応援 etc.

### ご存知ですか？「kodomotoいけだ」



ママ・パパ必見、  
今すぐアクセス！



URL : <https://ikeda.kodomoto.org>

池田市の子育てを応援するウェブサイト「kodomotoいけだ」を  
開設しています。子育て中の方にも これから出産を迎える方にも  
役立つ情報を発信しています。  
SNS (Instagram) でも発信していますので、ぜひご覧ください。

#### ★こどもにうれしいニコニコスポット

こどもにやさしいお店、こどもと行きたい遊び場を紹介。

#### ★先輩ママ・パパの子育てストーリー

先輩ママ・パパがどう自身の子育てと向き合ってきたかを体験談として掲載。

#### ★子育て特集

子育てに関する気になるあれこれ、特集記事でお伝えします。

## 高槻市

子育て応援スペース

### ランチコーナーでランチしませんか？



ランチタイムを  
楽しみましょう

#### 高槻市立 子育て総合支援センター

【受付日時】  
月曜日から土曜日  
基本午前11時(※)から午後1時30分  
(日曜・祝日・年末年始は除く)

【問い合わせ先】  
高槻市子ども未来部子育て支援課  
☎072-686-3030

午前中、プレイルームや中庭などで遊んだ後、ランチコーナーで  
ランチはいかがでしょう。  
新たな生活がスタートするこの時期にぜひご利用ください。  
お弁当の持参もよし。買ったものを持ち込むのもよし。  
親子やお友達同士で楽しいランチタイムを過ごしましょう。

#### ☆ランチコーナーのご利用方法について☆

- 【日 時】月曜日から土曜日 午前11時(※)から午後1時30分(日曜・祝日・年末年始は除く)
  - 【場 所】高槻市立子育て総合支援センター 2階ランチコーナー
  - 【持ち物】お弁当、お食事に必要なもの
  - 【対 象】高槻市内にお住いの0歳から就学前の乳幼児とその保護者
- ※ご利用時間について、午前中にクッキング講座がある場合やそのほか行事等の都合により、正午から午後1時30分になる場合があります。ご了承ください。



3・4月生まれのおともだち♪  
お誕生日おめでとう!



まみたん Kids & Baby!  
Photo Studio



すくすく元気に  
おおきく  
なってるね



まみたんお誕生日写真大募集!

2026年  
3/29まで

5・6月生まれのお子さんはコチラから!!



ご応募はLINEから!  
右記のQRよりご応募ください♪



## 🍴 お家でチャレンジ!



### てんとう虫のキャラ弁を作ろう!

春の足音が聞こえる季節。お花の香りに誘われて  
てんとう虫がウキウキと元気に活動します。

そんな季節にピッタリの

「てんとう虫のキャラ弁」はいかが?

のりを工夫して巻くだけで簡単につくれますよ!



#### 材料

##### てんとう虫のおにぎり (2 個分)

- ごはん……………140g
- ふりかけ(桜でんぶなど)…適量
- のり……………適量
- スライスチーズ……………少量
- パスタ※焼いたもの……適量

★焼きパスタは油をひかずフライパンで  
色付くまで炒ってつくります。

##### お花のかまぼこ (1 個分)

- かまぼこ……………1cm幅1切れ
- ハム……………1/2枚
- カイワレ……………少量※葉の部分



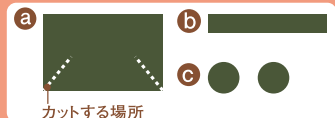
#### 作り方

- ① ごはんにふりかけを混ぜてピンク色のごは  
んをつくる。2等分にしてラップを使って丸い  
おにぎりにする。おにぎりの1/3をのりで包  
んでてんとう虫の頭をつくる。のりに切り込み  
を2〜3箇所入れると包みやすくなります②。
- ② ラップで包んでのりをなじませる。次に、の  
りを棒状に切ったもの③と丸く切ったもの④を  
表面につけて、てんとう虫の柄をつくる。ストロー  
で丸く抜いたチーズののりで作った目をつけて  
乗せ、パスタを触角の位置にさせれば完成。
- ③ かまぼこの真ん中に切り込みを入れる。こ  
のとき、下まで切ってしまうように注意し  
ましょう。次にハムを半分に折り、お花の中心  
部分になるように、端からクルクルと巻い  
ていく。
- ④ 丸く巻いたハムを、③で切れ込みを入れて  
おいたかまぼこに挟む。その両端にカイワレ  
をバランスよく挟めば「お花のかまぼこ」が完  
成! 小さなかわれを挟む時は、ピンセットな  
どを使用すると上手できます。

#### 今回のポイント

……………「てんとう虫のおにぎり」のりの切り方……………

「てんとう虫のおにぎり」では、  
3種類ののりを用意。aは、  
おにぎりに巻き付ける際に右の  
ように切れ込みを入れましょう。  
cは「のりパンチ」を用いると  
上手できますよ!



まみママの

# 知っておきたい もしもの<sup>はなし</sup>



## アドバイスしてくれる先生

合同会社ライフガーデン所属  
ファイナンシャル・プランナー(CFP®)

中本 珠江



滋賀県在住。2児の子育て真っ最中のママFP。  
キッズ・マネー・ステーション®認定講師。  
「お金のこ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。



## 教育費はどこまで「無償化」される？

この春、進級・進学されるお子さんをお持ちのパパママ、おめでとございます！わが家も下の子が小学校入学。嬉しい反面、少し寂しさも感じています。  
さて子どもが成長するにつれ、現実味をおびてくるのが教育費。そこで今回は少子化を背景に拡充されている、国の無償化制度についてご紹介します。

### 給食費無償化

すでに一部自治体では実施されていますが、政府は親の所得に関係なく月5,200円までの公立小学校の給食費無償化を検討しています。上限を超える分は徴収されるようですが、給食費の全国平均は4,688円※1ですから、ほぼ無償化と言えるでしょう。私立小学校、中学校は従来どおり自己負担となります。

### 高校無償化(高等学校等就学支援金制度)

公立高校では、2025年度からすでに全世帯への授業料支援がスタートしています。私立高校には所得制限が設けられていましたが、2026年度からは撤廃。全世帯が制度を利用できるようになり、年間の支援上限額も最大39.6万円→45.72万円と大幅な増額が検討されています。

注意点は、私立・公立ともに**授業料以外の費用は家計で負担する必要があります**ことです。その年間平均支出額は公立で約31万円、私立で約53万円※2と、私立は公立よりも1.7倍ほど高額になっています。なお大学受験に向けた通塾費はここに含まれていません。

### 大学などの無償化(高等教育の修学支援制度)

現在政府が実施しているのは、以下の支援です。

- ① 入学金・授業料の減額や免除と、返済不要の奨学金支給
- ② 私立の理工農学部に進学する場合の授業料の減額
- ③ 3人以上の子どもを扶養する場合の入学金・授業料の減額や免除

国が認めた学校なら大学のほか、短大、高専の4年・5年、専門学校への進学も制度の対象。支援を受ける学生本人には、一定の出席率や単位数が求められます。

①②はパパママの収入や資産額に一定の要件があるなど、全世帯対象ではありませんが、**収入を理由に子どもが進学を諦めなくて済む**環境が整いつつあります。

一口に「無償化」といっても対象や内容はさまざま。進学直前に「無償化されると思っていたのに…」とならないためにも、対象かどうかを問わず、子どもが小さいうちから将来の教育費をコツコツ準備していきましょう。例えば給食費の無償化では、現在の徴収額が4,500円なら約32万円(4,500円×12カ月×6年間)が浮きます。無償化で家計が助かる分、そのまま使ってしまうのではなく、将来のお子さんの選択肢を広げるために生かしていけるといいですね。

※1 文部科学省「令和5年度 学校給食費調査」より全国平均  
※2 文部科学省「令和5年度 子供の学習費調査」より学校教育費平均から授業料平均を除いたもの  
(掲載内容は2026年2月1日時点の情報を基にしています)



1332503070800



## 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!

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

お友だち登録  
よろしく  
お願いします!



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> 株式会社関西ぱど TEL.06-6479-3110

FC250404

# 会員限定 Present

応募締切：4月10日(金)  
※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。  
<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** プラストゥモロー オーバーナイト ヘアセラム  
プラストゥモロー オールデイ ヘアセラム  
**6名様**  
◆内容量:各80mL  
◆価格:オープン価格



夜はオイル in ミルク処方で髪の内部まで美容液成分を浸透させ、ダメージを集中補修。朝はバサつきやこわつきを抑え、スタイリング後のなめらかな仕上がりが夕方まで続く、昼夜使えるヘアトリートメントセット。

問：株式会社ファイントウデイ ☎0120-202-166  
[brand.finetoday.com/jp/plustmr/](http://brand.finetoday.com/jp/plustmr/)

**B** 卵かけご飯のための食べる醤油  
**3名様**  
◆価格:2,000円(税・送料込)  
◆内容量:約130g



神戸・元町の卵料理専門店「たまごダイニング 卵と玉子」が、創業140年の老舗醤油蔵・池本醤油と卵かけご飯専用の「食べる醤油」共同開発。Makuakeで話題となり、開始1時間で目標金額を達成しました。こだわりの一品を、この機会にご自宅でお楽しみください。

問：株式会社創場パートナーズ [tamagototamago.com/makuake.com/project/taberushoyu/](http://tamagototamago.com/makuake.com/project/taberushoyu/)

**C** 三島食品ふりかけ3種  
ゆかり®・ひでき®・ひろし®  
**5名様**  
◆価格:各140円(税込)  
◆内容量:ゆかり®20g、ひでき®12g、ひろし®16g※3種セット



醤油と昆布エキスの旨みを生かし、コク深く香り豊かに仕上げたひじきのまぜごはんの素「ひでき®」が新登場。赤しその爽やかな酸味が広がる「ゆかり®」、広島菜の旨みが効いた「ひろし®」を合わせた、毎日の食卓で活躍する3種セットです。

問：三島食品株式会社  
[www.mishima.co.jp/](http://www.mishima.co.jp/)

**D** マルキン忠勇  
黒麹もろみ酢 プレーン  
**3名様**  
◆内容量:500mL  
◆価格:1,080円(税込)



泡盛づくりの発酵技術から生まれた、発酵クエン酸・アミノ酸飲料です。沖縄県産もろみ酢原液と黒麹を使用し、まるやかで飲みやすく、家族みんなで朝の習慣や毎日の元気づくり、気軽に楽しく取り入れられます。

問：盛田株式会社 ☎0120-691-602  
[moritakk.com/](http://moritakk.com/)

**E** KEY DOORS+ JET BREW  
季節限定ブレンド・エチオピア モカ  
2種セット  
**3名様**  
◆価格:645円(税込) ◆内容量:6.5g×8袋  
◆賞味期限:13ヵ月  
※1 特許登録(第6710385号)



「JET BREW」は特許技術®により最短10秒でレギュラーコーヒーが楽しめる、キーコーヒー独自の簡易抽出型コーヒー。華やかな香りと甘み、すっきりとした後味が特徴の季節限定ブレンドと、フルーティな味わいと香りが特徴のエチオピア モカの贅沢なセットです。

問：キーコーヒー株式会社 お客様センター ☎0120-192008  
[keycoffee.co.jp/shop/c/cjctbrev/](http://keycoffee.co.jp/shop/c/cjctbrev/)

**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](mailto:mail:pr@kitwell-jp.com)  
[www.instagram.com/kitwell.official](http://www.instagram.com/kitwell.official)

星ともこの  
絵本の世界へ  
Let's go!  
vol.48

『おはなをどうぞ』  
作・絵：三浦 太郎 出版社：のら書店  
簡単ならすじ

メルシーちゃんは、お母さんにあげようと、お花をたくさんたくさん摘みました。でもおうちへ向かう途中、次々に動物たちに会い、お花を少しずつおすそわけしてしまいます。そしてとうとう……？ やさしいメルシーちゃんと、それを受け止めるお母さんの姿が素敵で、心あたたまる絵本です。読後やさしい気持ちに包まれます。特色印刷も美しく、華やかで可愛らしく、プレゼントにもぴったりです。

読み聞かせのワンポイントアドバイス

「大好き」という溢れるような気持ちが、「何かをあげたい」という優しい願いに。そんな子どもの愛らしい姿が描かれた一冊。作者が娘さんと共に花を摘んだ実体験から紡がれたこの物語。ページをめくりながら、美しい花の色や動物たちの豊かな表情を親子でじっくり味わってみてください。絵本を通して、お互いのぬくもりを感じる幸せな時間になりますように。

<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!」心育てを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

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)

ほいくえんまでたどりつけるかな？  
きょうはにゆうえんしき。さくらがさくみちをとおってほいくえんまで  
たどりつけるかな？ すたーとからごーるをめざしましょう。

すたーと



ごーる

