

令和5年度 旭公民館エリア 子育てミニ情報

令和5年4月末 現在

	名称	日時	場所	内容	問い合わせ
旭公民館主催講座	親子であそぼう	6/26・8/28・10/23・12/25・2/26 いずれも月曜日 10時～11時30分	旭公民館 1階集会室	音楽に合わせてからだを動かしたり、工作をしたりして遊びます。季節に合った遊びもあって、毎回親子で楽しめる内容です。絵本の読み聞かせもあるよ！保護者同士の仲間づくり・交流の場として、ぜひご参加ください！講師：井上 麗子さん（日本レクリエーション協会公認 レクコーディネーター）	 岡山市立旭公民館 北区広瀬町3-26 TEL:224-0515
	旭★おもちゃの病院	6/11・8/27・12/10・2/25 いずれも日曜日 10時～14時まで受付	旭公民館 1階第1講座室	岡山おもちゃの病院のドクターがこわれたおもちゃの診察をし、目の前で修理してくれます。子どもとその保護者が対象です。治療費は無料。ただし、修理に必要な電池などは、実費が必要です。機種や状態によっては修理ができない場合があります。	
旭公民館講座	うさぎ文庫	2・4週木曜日 15時～16時30分 (変更あり)	旭公民館 1階集会室	絵本の読み聞かせと貸し出しを行っています。幼児・園児・小学生の子どもに楽しんでもらえる絵本・紙芝居を読んだ後、折り紙をします。年2回お楽しみ会(七夕会、クリスマス会)と、年1回ストーリーテリングの会(7月22日予定)があります。夏休み・冬休み・春休み期間中はお休みです。	
おやこクラブ	南方弘西地区おやこクラブ ワンワンたけのこクラブ	1・3・5週金曜日 (8月を除く) 10時30分～	コミュニティハウス、 南方岡山中央地域子育て 支援センター、 旭公民館 他	未就園児・妊婦を対象としたおやこクラブです。人数も少なく、みんなでわきあいあいと楽しんでいます。季節の行事、公園遊び、工作など、企画をしながら、家ではできないようなお友達との交流をしたり、お母さん同士の情報交換の場として活動しています。	岡山市北区 中央保健センター (保健福祉会館3階) 北区鹿田町1-1-1 TEL:803-1265  育児・健康に関する相談は、地域保健師がおりますので、お気軽にお電話ください。
	内山下深柢地区おやこクラブ ひまわり会	火曜日 (月3回程度) 10時～11時	内山下コミュニティ ハウス 近隣の公園など	生後満6か月～就園前の親子が対象です。季節の行事、公園あそびなどを楽しんだり、育児や健康についての情報交換を行っています。おやこクラブに入って地域のお友達をたくさん作りませんか？見学・入会は、いつでも可能です、まずは北区中央保健センターへお問い合わせください。	
健診・相談	さんさん育児相談	6月・10月・1月の 第4水曜日 13時30分～15時30分	保健福祉会館3階 こども相談室	1歳未満の子どもが対象です。身体測定や個別相談を実施しています。親子手帳とバスタオルをご持参ください。事前にホームページからの予約をお願いしています。	
	1歳6か月児健康診査 3歳児健康診査	対象の方に保健所 から案内が届きます	保健福祉会館3階	満1歳6か月、満3歳6か月の子どもを対象に、小児科、歯科、発育・発達に関わる総合健診を行っています。ご希望により、栄養相談、臨床心理士による育児相談を行っています。	
	子育て・子どもの健康に関する相談	月～金曜日 8時30分～17時15分	岡山市北区 中央保健センター	乳幼児期は生涯における健康づくりの出発点です。専門スタッフが電話や訪問で相談に応じていますので、お気軽にご利用ください。	
	家庭・子どもに関する相談	月～金曜日 8時30分～17時15分	岡山市北区 中央福祉事務所	子育ての不安、悩み、心配事、親子のコミュニケーションのずれ、子どもの登校しぶり、不登校、虐待、家庭内暴力など、どんな小さなことでも相談を受け付けています。	
	名称	内容			
こども園・保育園	弘西こども園 北区弓之町9-2 TEL:222-8490 http://www.kids-nakayoshi.jp	【園庭・保育室開放】 第2・4金曜日の10時～11時30分。子育て支援事業「ふうの木」として、ボランティアサークル「あじさいの会」の協力で行っています。季節や保育園の行事などで変更になることがあります。新年度は5月からです。詳しくはホームページをご覧ください。 【おやこクラブ支援】 手遊び、エプロンシアター、造形遊びなどを通して、おやこクラブが活発な活動ができるように支援します。出前もします。 【子育て相談】 面接・相談・電話相談など随時行っています。 【一時預かり】 8時～17時のうちの8時間以内。4時間まで1,300円、4時間以上2,500円。給食費250円/日。 【子育て通信】 年5回発行し、地域に回覧しています。ホームページからもご覧いただけます。			
	弓之町保育園 北区弓之町8-2 TEL:222-7583	【園庭開放】 月～金曜日の10時～16時。 【育児相談】 3歳児未満の方の育児相談を、月～金曜日に行っています。お気軽にどうぞ。 【一時保育】 月～金曜日の8時30分～17時30分まで。4時間未満は1,500円、4～8時間は3,000円(別途給食・おやつ代300円必要)。			
支援センター	南方岡山中央 地域子育て支援センター 北区南方一丁目3-30 (南方岡山中央認定こども園内) TEL:231-3940	【園庭開放】 火～日曜日:9時30分～16時30分(就学前児童)。月曜・祝日は休園。 【育児相談】 保育教諭による子育てや発達に関する相談など。(電話でも可) 【育児講座】 火～木曜日:10時30分～11時。ふれあい遊び、リズム遊び、読み聞かせの会、折り紙の会、わらべうた、リトミックなどを行っています。 【一時預かり】 岡山市在住で満1歳以上の未就学児対象(有料)。保育時間:9時～17時30分。利用の前に登録が必要です。詳細はお問い合わせください。			

子育てミニ情報 ー足守中学校区ー

【問い合わせ先】

岡山市立足守公民館 (086) 295-1942

令和5年4月30日現在

	名称	日時	場所	住所	問い合わせ	内容
公民館	えほんのもり	おもに第4土曜日 10時～11時	足守公民館	岡山市北区 足守718	足守公民館 295-1942	主に小学生を対象に、絵本の読み聞かせや季節のレクリエーションを行っています。(7、8月 休み) 公民館以外にも各小学校などで出前講座をし、地域との交流を図っています。
	足守みんなの食堂 「みらい」	原則第3土曜日 10時～14時	足守公民館	岡山市北区 足守718	足守公民館 295-1942	子どもから大人まで、昼食と一緒に食べるとともに、レクリエーション、ゲームなどを行い、 世代を超えて交流します。
児童館	大井児童館 地域子育て 支援事業	毎週火・木・金曜 日 10時～13時	大井児童館 遊戯室	岡山市北区 大井2382-1	大井児童館 295-0915	幼児の会などを通して、乳幼児親子の交流の場(「オープンスペース」)や子育て情報の提 供、育児相談などを行います。 ※毎週金曜日10時30分～11時30分は「メロンクラブ」を行います。
幼稚園	足守なかよし 幼稚園	詳細は同園へ お問い合わせ ください	足守なかよし 幼稚園	岡山市北区 足守1588-1	足守幼稚園 295-1660	*園庭開放 5月～11月の第3火曜日 9時～11時(7月は実施しません) *園庭・絵本コーナー開放 ■毎週 月・火・木・金曜日 14時30分～16時30分 ■毎週 水曜日 13時～16時30分 ■長期休業中 9時30分～16時30分 *のびのび親子広場 年11回 ■5月～12月・2月 0歳～3歳児対象 ■1月～3月 令和6年度新入園児対象 *運動会 10/8(日)*雨天時は10/13(金)に延期 未就園児が参加できるプログラムがあります。 
保健 セン ター	さんさん 育児相談	毎月第4木曜日 (※11、12、3月は 変更あり) ※10:00～11:40の 間で受付をします	高松公民館	岡山市北区 津寺104	北区 北保健センター 251-6515	1歳未満の子どもが対象。北区北保健センターが実施しています。身体測定や個別相談を行っ ています。親子手帳・バスタオルをご持参ください。無料。 ※次の月は、日程を変更しています。11/30、12/14、3/14 育児相談 ※予約優先です。岡山市ホームページからお申込みが可能です。 ホームページ→ 
	オンライン 育児相談	詳細は岡山市ホームページをご確認ください				1歳未満の子どもが対象。発育・発達に関する育児相談を行います。基本的には映像をONにし てご相談ください。予約制のため、事前に岡山市ホームページから申し込みが必要です。
	1歳6か月児健診 3歳児健診	該当の方には 保健センター から案内が届きます	北区 北保健センター	岡山市北区 谷万成 2-6-33		医師による内科健診・歯科健診等、子どもの月齢に応じた発達の状態を見たり、親の相談に応 じ子育て支援をするために、岡山市の保健所が実施する集団健診です。 令和3年4月実施の健診より、健診日の変更にはご予約が必要です。岡山市ホームページから変 更予約ができます。
保育園	岡山市 大井保育園	詳細は同園へ お問い合わせ ください	岡山市 大井保育園	岡山市北区 大井407-1	大井保育園 295-0268	*園庭開放 月～金 9時30分～11時 園庭の遊具で自由に遊んでください。 *七夕会・夏祭り会・クリスマス会・豆まき会・ひな祭り会など季節の行事を計画していま す。 *子育て相談をしています。また、園の見学は、随時受け付けています。 ※現在は、新型コロナウイルス感染症拡大予防の為、園外の方の来園はご遠慮いただいています。
子育て 支援 セン ター	第二すみれ保育園 ふれあい子育て 支援センター	詳細は同園へ お問い合わせ ください	第二すみれ保育園 ふれあい子育て 支援センター	岡山市北区 下足守 1545-1	第二すみれ保育園 ふれあい子育て 支援センター 295-1144	園開放「0・1歳児集まれ!」「2・3歳児集まれ!」発育測定の日「ぐんぐんDAY」お誕生 会「るんるんポケット」を毎月行うようにしています。 その他にも季節に合ったイベントを計画しています。毎月20日前後に「ふれあいつうしん」を 発行しているので、ご覧ください。 また、依頼があれば出張保育(クリスマス会・運動会・ハロウィンなども行っています。詳し い内容・予約は子育て支援センターまでご連絡ください。
公園	公園	いつでも	足守山下公園 (旧石田児童遊園地)	岡山市北区 足守718 他	北区役所 土木農林分室 286-9070	すべり台、ブランコ、ジャングルジム、シーソー等 遊具あり 
		いつでも	近水園 (県指定名勝)	岡山市北区 足守803	近水園事務所 295-0981	四季折々の風景が楽しめます。池の鯉を眺め歴史を感じながら親子で散歩できます。 

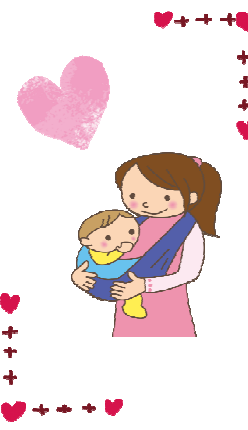
「新型コロナウイルス感染症予防対策のため、掲載内容が変更・中止になる場合があります。お出かけの前に、まず各園、施設等にお問い合わせください」



子育てミニ情報 - 中山中学校区 - (令和5年4月現在)

■内容変更や中止、延期になる場合があります。事前にお問い合わせください。■



名 称		日 時	開 催 場 所	問 い 合 せ 先	内 容	備 考
親子であそぼう		原則、奇数月・第4金曜日 10:00~12:00	一宮公民館 岡山市北区一宮638-1	一宮公民館 (086)284-6224	就園前の子どもと保護者を対象に、親子のふれあい遊びや工作などを楽しみます。事前申込が必要です。詳細については公民館へお尋ねください。	《休館日》水曜日、祝日 (水曜日が祝日にあたる場合は翌日)
子育てサロンにこっと☺		毎月第4月曜日 10:00~11:30			就園前の子どもと保護者対象のサロンを、子育て応援サポーター「にこっと☺」のメンバーと運営しています。参加者同士で情報交換もできる、のんびり過ごせる場です。時間内は自由に入退室ができますので、気軽に一宮公民館福祉室までお越しください。	
平津児童館	なかよしクラブ	★毎週火曜日・10:00~13:00 (8月はお休み)	平津児童館 岡山市北区椿津2168	平津児童館 (086)284-0348	時間内の約1時間、職員による季節の遊び、簡単な製作、手遊び、ふれあい遊び、歌遊びなどをして楽しみます。	★印の曜日の10:00~13:00には、地域子育て支援拠点事業を開設しています。 10:30から地域子育て支援拠点事業の活動がある日もあります。 乳幼児親子の方は誰でも参加できます。クラブの内容は毎月の「じどうかんだより」をご確認ください。
	のびのびクラブ	★毎週木曜日・10:00~13:00 (8月はお休み)			ボール・乗り物など道具を使って体を動かして遊びます。時間中1回約15分間、職員によるふれあい遊び、体操などを行います。	
	おはなしひろば	★毎週金曜日・10:00~13:00 (8月はお休み)			職員おすすめの絵本を準備します。時間中1回、約15分間職員による絵本の読み聞かせ、パネルシアター、紙芝居などでお話の世界を楽しみます。	
馬屋下児童館	マスカットクラブ	★毎週火曜日・10:30~11:00 (8月はお休み)	馬屋下児童館 岡山市北区大窪49-5	馬屋下児童館 (086)284-0408	月1回の身体計測や、運動遊び、ペーパーマッサージなどを行っています。	《休館日》月曜日、祝日、第1・第3日曜 (月曜日が祝日にあたる場合は翌日)
	ピーチクラブ	★毎週木曜日・10:30~11:00 (8月はお休み)			絵本の読み聞かせや、コーナー遊びなどを行っています。	
	おひさまクラブ	毎週金曜日・10:30~11:30 (8月はお休み)			ふれあい遊びや手遊び、季節の行事や製作、誕生会などを行っています。 ※予約制のため、申し込みが必要です。	
中山学区おやこクラブ びよびよクラブ		月1~2回 火曜日・10:30~	一宮公民館	岡山市保健所 北区北保健センター (086)251-6515	0才~就園前の親子が対象。入会はいつでもでき、保護者と子どもたちの仲間づくりと健康づくりをすすめています。 活動の内容は、定例会を開催し、親子のふれあい遊び、育児や健康に関しての話し合い、地域との交流などを行っています。 見学や入会の希望がありましたら、北区北保健センターまでご連絡ください。	
平津学区おやこクラブ ひよこクラブ		主に第2水曜日(不定期開催)	平津児童館・平津コミュニティハウス			
馬屋下学区おやこクラブ ひまわりクラブ		月1回 主に火曜日・10:30~	馬屋下児童館 他			
桃丘学区おやこクラブ ももこクラブ		月2~3回 火曜日・10:00~	桃丘コミュニティハウス			
さんさん育児相談		毎月第2火曜日 【受付時間】9:30~11:00	北区北保健センター		1才までの乳児とその保護者が対象。北区北保健センターが実施しています。身体測定や個別相談を実施しています。親子手帳とバスタオルをご持参ください。 ※予約優先。事前に岡山市ホームページから申し込みが可能です。	
歯と口の健康相談		6/2(金)、10/6(金)、 令和6年2/2(金) 【受付時間】13:30~15:00	岡山市保健福祉会館 3階 歯の相談室	歯科医師による相談、歯科衛生士によるブラッシング指導、相談を行っています。		
初めての離乳食講習会		5/19(金)、7/21(金)、8/18(金)、 11/17(金)、令和6年2/2(金) 午前の部:11:00~12:00 午後の部:14:00~15:00	岡山市保健所 北区北保健センター	離乳食の作り方の実演と、離乳食の進め方についての講習を行います。詳しくは「市民のひろば おかやま」や岡山市ホームページをご覧ください。 ※定員制のため、事前にホームページから申し込みが必要です。また、当日託児はありません。		
1歳6か月児健診		該当者は、保健所から案内が届きます。	岡山市保健所 北区北保健センター 岡山市北区谷万成 二丁目6-33	子どもの月齢に応じた発達の状態を見たり、保護者の相談に応じ、子育て支援するために岡山市の保健所が実施する集団健診です。 ※案内日から受診日を変更する場合は、岡山市ホームページから変更予約が必要です。		
三歳児健診						
子育て・子どもの健康に関する相談		月曜~金曜・8:30~17:15			乳幼児期は生涯における健康づくりの出発点です。専門スタッフが電話や訪問で相談に応じていますのでお気軽にご利用ください。	
中山認定こども園		【園庭開放】月曜~金曜 10:00~11:00(祝日除く) 【のびのび親子広場】(年4回) 10:30~11:30	中山認定こども園 岡山市北区一宮638-3	中山認定こども園 (086)284-0158	【園庭開放】第1園庭で祝日を除く月曜から金曜まで、毎日園庭を開放しています。 【のびのび親子広場】年4回、園庭以外にも園内の部屋を開放して、水遊びやリズム遊び、運動遊び、制作遊びなど、季節に合わせて企画する予定です。詳しい日時は、園舎外の掲示板等でお知らせします。	
緑保育園		【園庭開放】月曜~金曜 【子育て相談】 月曜~金曜・9:30~11:30	緑保育園 岡山市北区一宮125	緑保育園 (086)284-0267	未就園児の園庭開放、子育て相談を行っています。駐車場もありますので、お気軽にお越しください。当日朝、事前の連絡をお願いします。	
地域子育て支援センター 認定こども園白ゆり		【園庭開放】月曜~金曜 10:00~15:00(祝祭日を除く)	認定こども園白ゆり 岡山市北区幸川市場321-1	認定こども園白ゆり (086)284-4145	【園庭開放】誕生日会、おやつタイム、絵本・手遊び等。コロナの関係で、現在、事前予約制となっております。(人数制限あり)ご利用の前に一度お電話ください。	
ももっ子広場		—	岡山市北区一宮216-1	—	一宮連合町内会の管理している広場で、誰でも自由に使うことができます。毎月第4土曜日は、0歳から大人までだれでも参加できるプレーパーク(みんなの自由な遊び場)を開催しています。	

子育てミニ情報

～桑田中学校区～



令和5年度/大元公民館作成

☆おやこクラブ・育児サークル

【問合せ】北区中央保健センター (803-1265)

大元地区おやこクラブ なかよしクラブ	月2回不定期 10:00～11:30	●場所 大元公民館ほか	0～就園前の親子対象。入会はいつでも でき、母と子どもたちの仲間づくりと健康 づくりをすすめています。活動は、親 子のふれあい遊び、育児や健康について の話し合い、地域交流などです。※感染 症対策のため時間の変更することがあり ます。
鹿田・出石地区 おやこクラブ ありんこ会	第1・3金曜日 10:30～11:30	●場所 保健福祉会館 3階ほか	
ひだまりKIDS	月1回程度 不定期開催 10:00～12:00	●場所 大元公民館	障害や発達に不安がある子どもの親が情 報交換し、地域に根ざした助け合いのネ ットワークをつくるのが目的です。

☆大元公民館講座

【問合せ】大元公民館 (241-8526 大元上町 10-31)

公民館主催	子育てひろば つながりんく	第3火曜日 10:00～12:00	大元公民館 1階 福祉室	子育て中の方がお子さんを連れて 気軽に過ごせる場です。8月休み 未就園児と保護者向け。予約不要
	子育てひろば ふらっとさんさん b3SUN	7・8・10・11・2月 第2火曜日 10:00～12:00	大元公民館 1階 福祉室	ふらっと気軽にきて手作りおもち やで遊んだりおしゃべりを楽しむ 場。未就園児と保護者向け。予約不要
	手作りおもちゃ さんさん のお店3SUN	6・9・12・3月 第1土曜日 10:00～12:00	大元公民館 1階 福祉室	廃材をを活用した手作りおもちゃ を10～100円で販売。予約不要。 0歳～小学校低学年の子どもと保護者向け
	Poco a poco (ポコアポコ)	第3月曜日 (7・9月は第2月) 10:00～12:00	大元公民館 2階 第2講座室	こどもの不登校、行き渋りに悩む 保護者の集まり。 公式LINEから毎回予約必要
	なかよしの会	第1月曜日 10:00～12:00	大元公民館 1階 福祉室	支援を必要とする子どもの保護者 対象の情報交換会。毎回予約必要
クラブ	文庫 えばみなんだす	第2・3火曜日 14:10～14:40 ※変更あり	大元公民館 2階 第2講座室	絵本の読み聞かせや紙芝居、おは なしなどを親子で楽しめます。詳 しくは「えばみつうしん」でご確 認ください。※現在は予約制

※公民館主催講座の詳細は、公民館設置のちらしやHPをご覧ください

☆園庭開放など

鹿田 認定こども園	大供表町 16-10 電話 223-4943	のびのび親子広場を年5回実施予定です。 詳しくは園へお問い合わせください。
こじか こども園	大供本町 715-5 電話 226-2072	園庭開放は月2回開催 (0,1歳→1回、2,3歳→1回) 育児講座は月1回開催 ※詳しいことはHPまたは平日 13:30～14:30の間、園に電話 でお問い合わせください。
大元幼稚園	大元上町 4-38 電話 243-5070	体験入園は5月より年5回実施予定 (0～3歳児対象)。 ※日時や実施の有無など電話でお問い合わせください。
なかよし保育園 子育て 支援センター	島田本町 1-4-11 電話 253-0249	サロンの…下記時間内に子育て支援センターの部屋やテラスで 遊べます。水分と帽子を持参してください。 ▶月～金:10:00～11:30、12:30～13:45、13:45～15:00 予約制の行事や出し物、子育て講座も計画しています。 ※変更になることがあります。詳しくはなかよし保育園のHP や「あのねレター」をご覧ください。

☆相談

【問合せ】北区中央保健センター (803-1265)

さんさん 育児相談	●日時 岡山市HP でご確認く ださい。	●場所 保健福祉会館3階 子ども相談室 大元公民館1階福祉室 ほか	1歳未満の子どもが対象。保健センター職員 が、市内各所で身体測定や個別相談を実施し ます。予約制のため、利用時には事前に岡山 市HPからご予約ください。おやこ手帳とバ スタオルをご持参ください。
--------------	-------------------------------	---	---

☆地域の子育て支援

鹿田子育て広場 ●場所 ※変更あり 鹿田認定こども園 第2園庭	<原則>木曜日 9:30～11:00	●問合せ (代)コンドウ 090-6847-8430	乳幼児の保護者が子連れで気 軽に参加しておしゃべりや情 報交換できる場です。元気な スタッフが待っています。詳 しくはおかやま子育て応援サ イト「こそだてぼけっと」で ご確認ください。
おかえり 子ども食堂 幼児～中学生対象	お渡し 毎月 第2土 11:30～12:00 18日 17:30～18:00 28日 17:30～18:00	桑田学区内世帯を中 心に、登録者にLINE 通知後、先着で申込 みを受付けます。	食堂が開けない間はお弁当を 提供しています。 数量限定、無料。 ※アレルギー-対応はしていません
ひとり親 支援	ラッコの会 偶数月 第2土曜 または日曜 13:00～15:00	●登録用公式LINE ID:@937oiran ●問合せ(代)上平敏子 090-5373-9720 ●場所 大供本町	発達障がい児をもつひとり親 世帯でがんばるお母さん方に 憩いの場を提供しています。 定員10人、参加費100円。
	フード ドライブ (食材提供)	お渡し 第2土 11:30～12:00	詳細は公式LINEでご連 絡しますので、そちらを ご確認ください。

ひとり親世帯の家計を応援し
ています。※先着20家庭

岡北
中学校区
子育て
ミニ情報



令和5年5月現在

岡山市立北公民館〔岡山市北区津島東一丁目3-14/電話254-4633〕 ☆開館時間 平日・土9:30~21:00、日9:30~17:00、水曜・祝日・年末年始休館			
主権事業	子育てサロン あったかひろば	第1月曜日 10:00~12:00 (※1月休み)	子育て中の方、子育てに興味のある方が、地域の情報交換や友だちづくりを行う場です。御野学区愛育委員会(あったかひろば)、学区在住の子育て支援者(Orange Room)など、子育てを応援する地域のボランティアのみなさんといっしょに運営しています。参加無料ですが、事前の申し込みが必要です。(先着10組)
	子育てひろば Orange Room	第3火曜日 10:00~12:00	
クラブ講座	ひまわり文庫	第2・4金曜日 14:30~16:00 (学校の春・夏・冬休み期間はお休み)	絵本の読み聞かせ、紙芝居、絵本の貸出し、お楽しみ会など。参加無料
図書コーナー	中央図書館からの配本が約8,000冊、そのうち児童書が約2,900冊あります。貸し出しもできます(2週間・5冊以内)。		

名 称	日 時	活動場所・実施場所	内 容 等 *詳しくは各問い合わせ先にお問合せください。	問合せ先	
お楽しみ会	御野地区おやこクラブ いずみ会	毎週金曜日 10:00~11:30	北公民館 こどもの森 など	0歳~就園前の親子が対象。季節の行事、親子の健康や育児などの話を通して、親子の仲間づくりをしています。公園遊びやお楽しみ会もしています。	北区中央 保健センター ☎803-1265
	牧石地区おやこクラブ げんキッズ	月2回(金曜日) 10:00~11:45	北公民館牟佐分館	0歳~就園前の親子が対象。季節の行事やお誕生日会などを通じて親子の仲間づくりをしています。又リトミックなど体を動かす活動もしています。	
健診・相談	さんさん育児相談 (御野・牧石は統合されます)	5月15日(月)、11月20日(月) 各回 13:30~	北公民館	1歳未満の子どもが対象。身長・体重計測や、発育・発達に関わる相談を受けています。親子手帳、バスタオルをご持参ください。 *予約優先のため、岡山市のホームページから事前に申し込みください。	
	1歳6か月児健診・3歳児健診	対象者には、保健センターから案内が届きます		身体計測、小児科・歯科健診、栄養相談、発達の相談、子育てに関する相談などを行っています。	

名 称	内 容 等 *詳しくは各保育園・幼稚園・支援センターにお問合せください。
津島保育園 ☎252-5782	【園庭開放】月曜日~金曜日の9:30~11:00
牟佐保育園 ☎229-3130	【園庭開放】月曜日~金曜日の9:30~11:00
御野幼稚園 ☎222-0075	【園庭開放】月曜日~金曜日の15:00~16:30 【のびのび親子広場】月に一度程度
牧石幼稚園 ☎228-2499	【園庭開放】月曜日~金曜日の14:30~16:00 【のびのび親子広場(体験入園を含む)】各学期に2~3回
岡北学園子育て支援センター (岡北学園内) ☎252-1683	【園庭・支援センター室開放】月曜日~金曜日の10:00~17:00 【支援事業】水曜日10:00~11:00 【育児相談】電話・面接とも月曜日~金曜日 【各種講座】手づくりおもちゃ、行事の制作、ふれあいあそびなど、月2回程度 【一時預り】事前申し込みが必要です。
南方岡山中央地域子育て支援センター (南方岡山中央認定子ども園内) ☎231-3940	火曜日~日曜日9:30~16:30(休園日:月曜日、祝日) 【園庭・フロア開放】【育児相談】【各種講座(リズム遊び、読み聞かせの会)】など 【一時預り】9:00~17:30(有料。事前登録必要。対象は岡山市在住で満1歳から就学前の児童。) ※岡北中学校区外ですが、近隣です。実施日などはお問合せください。

公園など	内 容 等	子ども食堂
国際児童年記念公園 こどもの森 ☎253-9000	【開園時間】4~9月は8:30~18:00、10~3月は9:00~17:00 ◇幼児のための遊具もあります。入園無料。P70台。〔北区学南町3-6-1〕	たいよう子ども食堂(会場:岡山市立北公民館) みんなで食べたり、遊んだりなどして地域でのつながりを作ります。公民館だよりやちらしで募集します。 毎月第4日曜日10時30分~13時 子ども無料・大人300円 ☎254-4633 スタッフ申込み・お問い合わせは223-8620
NPO法人岡山市子どもセンター “おかやまプレーパーク” ☎242-1810	◇上記「こどもの森」で実施。 【開催時間】4~9月は10:00~17:00、10~3月は10:00~16:00、月・火休み。 http://www.kodomo-npo.jp http://www.facebook.com/okayama.playpark/ 参照。	
三野公園	眺めがよく、旭川や岡山市街地が望める芝生広場。桜の名所。入園無料。〔三野本町〕	
岡山県総合グラウンド	子どものための遊具もあります。入園無料。〔いずみ町2-1-5〕	
		子育てミニ情報-岡北中学校区版についての お問い合わせは、岡山市立北公民館 ☎254-4633

吉備中学校区



令和5年5月現在

公民館講座

●場 所：吉備公民館
●問合せ：293-2170（吉備公民館）

このゆびと〜まれ	主に第4金 10:00~11:00	就園前の子どもと保護者が、ゆっくりとさせる居場所。地域のボランティア「わんすてっぴきび」のメンバーがサポート。中国短期大学で行う回もあります。(申込必要)
おやこであそぼう	年 8 回 10:00~11:00	就園前の子どもと保護者の方を対象に、簡単な体操や工作をします。※6月スタート
ちちとこくらぶ	年 10 回 10:00~12:00	子どもと父親を対象に、自然あそびを中心とした体験あそびをします。お父さんの仲間づくりも♪ 【募集終了】
吉備おもちゃの病院	年 11 回 9:30~12:00 (受付は 11 時まで)	子どもたちに物を大切に作る気持ちを育ててほしいと、ボランティアドクターがおもちゃの治療をします。1 家族 2 つまで。 ※9月はお休み

文庫 申込不要

プーさん文庫	毎週火曜日 (祝日を除く) 10:30~11:00 ●場所：吉備公民館	地域の子どもたちを対象に、絵本の読み聞かせ、ストーリーテリング、絵本の紹介、折り紙、紙芝居などを行っています。 ●問合せ：293-2170（吉備公民館）
たんぽぽ文庫	毎週火曜日（祝日・長期休暇中を除く） 15:30~16:30	紙芝居、絵本の読み聞かせ、図書の出しを行っています。 ●場所：平野グリーンハウス集会所 ●問合せ：293-1592（絹川さん）

幼稚園・こども園

吉備東幼稚園	293-1094	【園庭開放】平日…月・火・木・金 14:30~16:30 まで 水 13:00~16:30、長期休暇中…9:30~16:00 ※申込み不要ですが、来園したら職員に声をかけ、ノートに記名してください。 【のびのび親子広場】原則、毎月1回実施・13:30~15:00《受付 13:20~13:30》（5月・6月・7月・9月・1月末） ・9:30~11:00《受付9:20~9:30》（11月・12月・1月初旬）※10月9:00~運動会参加
吉備西幼稚園	293-0148	【園庭開放】平日…15:00~16:00 長期休暇中…9:30~16:00 ※申込み不要ですが、来園したら職員に声をかけ、ノートに記名してください。 【のびのび親子広場】原則、毎月1回実施（4・9・12月はお休み）
陵南認定こども園	293-4455	【園庭開放】平日…火・水・木 10:00~10:45 ※申込み不要ですが、来園したら職員に声をかけ、ノートに記名してください。※車で来園はご遠慮ください。 【のびのび親子広場】6・7・9・11・1月に実施

おやこクラブ ●問合せ：803-1265（北区中央保健センター）

吉備地区 杉の子会	月3回程度（主に火曜日） ●場所：吉備公民館、 “おうちだ” ほか	0歳~就園前の親子が対象。育児についての話し合いや研修会、遠足、運動会、季節の行事など。愛育委員会など地域の団体との交流も。入会のお問合せは、北区中央保健センターへ。
陵南地区 つぼみ会	月1~2回程度 (主に月曜日もしくは金曜日) 10時~11時 ●場所：陵南コミュニティハウス ほか	

さんさん育児相談 ●問合せ：803-1265（北区中央保健センター）

吉備学区	5/19(金)・8/18(金)・ 11/17(金)・2/16(金) ●場所：吉備公民館（いずれも午前）	1歳未満の乳児の保護者が対象。身長・体重などの計測と発育・発達、子育てに関する相談。予約制のため、ホームページから事前申込みが必要。
陵南学区	6/7(水)・9/6(水)・ 12/6(水)・3/6(水) ●場所：陵南コミュニティハウス（いずれも午後）	

子育て支援センター

第一吉備こども園	293-1166 (月~金) 10:00~16:00	【室内解放】月~金…10:00~16:00 ※申込不要 【園庭開放】月~金…11:00~16:00 ※申込不要 【今月の遊び】月2回程度 10:00~11:00 ※申込み必要。 【育児相談・出張保育】お気軽にお電話ください 【子育て支援だより】 ※ 公民館・スーパーなどに掲示しています
----------	----------------------------------	---

名称		日時	場所	問い合わせ先	内容	
岡山市立京山公民館	子育てサロン☆きらら	第1・2・3 木曜日 10:00～11:30	なかよしのへや	253-8302	子育て中の仲間同士または子育てでサポーター★きらら（公民館の講座で託児、子育てサポートなどを行う公民館所属のボランティアグループ）とおしゃべりをしたり、簡単な工作や手遊びをしたりしています。時間中出入り自由。就学前の親子対象。	
	京山おはなし会	第3土曜日 15:00～15:30	研修室（和室）		このおはなし会は絵本・紙芝居・人形などは使わずに静かに語られる「おはなし」（昔話や創作話）を聞くものです。「おはなし」にじっくりと耳をかたむけ自由に想像して楽しんでください。本をはじめ世界中の「おはなし」を用意して待っています。詳しくはチラシをご覧ください。	
子ども向けクラブ講座も多数あります。詳しくは公民館に設置のクラブ案内をご覧ください。						
岡山市立伊島図書館		10:00～18:00	岡山市北区伊島町2-9-38 岡山市立京山公民館内	253-0822	館内には2万7千冊の本があり、明るく開放的な図書館です。岡山市立京山公民館内にあります。原則 毎月第3日曜日11時から約30分間おたのしみ会（申込必要）を開催（8月はお休み）。休館日は月・水曜日、第2日曜日・祝日です。詳しくはHPをご覧ください。	
岡山県生涯学習センター		火曜～土曜日 9:00～21:00 日曜日・祝日 9:00～17:00	岡山市北区伊島町3-1-1	岡山県生涯学習センター 251-9751 人と科学の未来館サイビア 251-9752	◆「京山祭」（6/11（日）、12/10（日）【予定】10時～15時）企業や団体、高等学校、大学などと連携して、子どもから大人まで幅広い世代が楽しめるものづくりや科学実験などができるイベントを開催します。詳しくは開催時期が近づきましたらHPでご確認ください。 ◆「人と科学の未来館サイビア」では、「クレヨンしんちゃん」や「しまじろう」のプラネタリウム番組を年間通して投影しています。その夜岡山から見える星空を中心に生解説で案内する「ほしぞらタイム」も大好評です。詳しくは「人と科学の未来館サイビア」にお問い合わせください。	
岡山市北ふれあい児童館		※	岡山市北区谷万成2-6-33 北ふれあいセンター内	251-6504	※保育ルーム（就学前幼児対象）の開館日時は、火・金曜日12時～18時、水・木・土・日・祝日10時～18時（休館日：毎週月曜日、第3土曜日、年末年始12月29日～1月3日） 毎週さまざまな幼児親子向けのイベントを実施しています。予約制や当日受付の会などもありますので、参加希望の方はHPをご覧ください。また、子育てに関する講習会を毎月実施しています。子育て相談も随時受け付けています。お気軽にお声がけください（電話相談も可）	
地域子育て支援センター	南方岡山中央地域子育て支援センター	火曜～日曜日 9:30～16:30	岡山市北区南方一丁目3-30 南方岡山中央認定こども園内	231-3940	火～日曜日園庭・フロア開放、育児相談。おたのしみ・読み聞かせ・リズム遊び・折り紙・わらべうた・リトミックなども行っています。一時預かり（有料・9時～17時半）、対象は岡山市在住で満1歳以上（離乳食完了）の就学前児童。事前登録要。	
	岡北学園	月曜～金曜日 10:00～17:00	岡山市北区津島東2-2-20 岡北学園内	252-1683	◆園庭解放（月～金曜日）◆育児相談（電話相談・面接相談：月～金曜日） ◆子育てサロン ◆子育て講習会（季節のあそび、ふれあいあそび、手遊び、絵本の読み聞かせ、わらべうたあそび、手作りおもちゃなど） ◆出前保育（親子クラブ等）◆一時預かり保育（要事前申込）	
こども園	岡山市伊島認定こども園	-	岡山市北区いずみ町9-18	252-3682	【のびのび親子広場】 入園前の2・3歳児を対象に年5回計画しています。実施日などは直接こども園にお問い合わせください。	
幼稚園	私立つしま幼稚園	-	岡山市北区津島南1-3-9	252-0171	入園説明会日程 3・4・5歳児 9月6日（水）・10月4日（水）10時～ 2歳児（あんず組） 9月13日（水）10月11日（水）10時～ 参加希望の方は園までお電話にてお申し込みください。託児もごございますので申し込みの際ご希望の方は合わせてお申し込みください。	
保育園	岡山市津島保育園	-	岡山市北区津島東1-4-3	252-5782	月曜日～金曜日9時から11時まで園庭開放を行っています。事前にご確認ください。	
	私立あゆみ保育園	-	岡山市北区津島西坂2-9-36	254-2714	入園相談・施設見学は随時受け付けていますのでお声かけください。	
	私立京山保育園	-	岡山市北区津島桑の木町1-33	251-2121	入園相談・施設見学は随時受け付けていますのでお声かけください。	
おやこクラブ	津島ひよこクラブ	月1～2回程度 10:00～12:00	津島コミュニティハウス 他	北保健センター 251-6515	月に数回、企画した行事をひよこクラブ全体で楽しみながら活動しています。	
伊島子育て広場		金曜日 （不定期） 9:30～11:00	京山公民館 1F なかよしのへや	京山公民館 253-8302	0歳から就園前のお子さんと保護者の方なら誰でも気軽に参加できます。地域の子育ての先輩たちが、ボランティアとして関わり、育児の情報交換、友だちづくりに役立てて頂けたら幸いです。	
さんさん育児相談		岡山市HPをご確認ください。		251-6515	発育・発達や育児に関する相談をお受けします。対象は1歳未満のお子さん。予約優先制のため、事前にホームページから申込みが必要です。	
おかやまプレーパーク （NPO法人岡山市子どもセンター）		毎週 水曜～日曜日 ※	岡山市北区学南町3-6-1 こどもの森 内	岡山市子どもセンター 242-1810	子どもが主役の遊び場。平日の午前中は乳幼児の親子が、午後は幼稚園や学校帰りの子どもたちが自由にのびのびと遊んでいます。 ※4月～9月は10時～17時、10月～3月は10時～16時に開催しています。詳しくはフェイスブックをご覧ください。 モットーは「自分の責任で自由に遊ぶ」。事前申込、参加費不要。いつもスタッフがいます。気軽に声をかけてね。 ホームページをご確認ください http://www.kodomo-npo.jp	
三門児童センター		※	岡山市北区三門西町6-32	254-9775	※開館時間：4月～9月（10時～18時）、10月～3月（10時～17時）。休館日：月曜日、第1・3日曜日、祝日 三門児童センターは、地域子育て支援拠点施設です。次の3つの活動をしています。どれも幼児と保護者対象の活動です。 ★わくわくタイム：毎週火曜日10:30～11:30 コーナーで自由遊び。第2火曜日には、身長・体重を測れます。 ★ちゅうりっぷクラブ：毎週木曜日10:30～11:30 季節の行事や工作、親子でふれあい遊び、運動遊び、毎月のお誕生日会など。事前予約をしてください。 ★すくすくひろば：毎週土曜日10:30～11:30 コーナー遊びと、読み聞かせ、歌、手遊びなど。	
のびのびseishin		-	岡山市北区伊福町2丁目16-9 ノートルダム清心女子大学 児童臨床研究所 中央棟5階	252-6041	保護者の方は、公認心理師・臨床心理士を囲んで自由にお話をしたり、専門的な視点からのアドバイスを受けたりする時間をお持ちいただけます。お子様は臨床心理学コースの大学院生やスタッフとプレイルームで過ごしていただいています。対象：1歳前後～3歳のお子様とその保護者の方、2組まで。完全予約制です。詳細は大学HPにてご確認ください。	
つしまみんな食堂		毎月 第4日曜日	京山公民館	253-8302	つしまみんな食堂は子どもから高齢者の方までの「食」を通じた交流の場です。ワークショップなどのイベントもいろいろな体験も行っていきます。また、フードパントリーやフードシェアリング等を通じて、食材支援や食品ロス削減にも取り組んでいます。詳しい開催日時や内容は、京山公民館にお問い合わせ頂くか、つしまみんな食堂のHP、LINEなどをご覧ください。	



HPQRコード⇒



LINEQRコード⇒



HPQRコード⇒



HPQRコード

LINEQRコード⇒



2023年度(令和5年度)岡輝学区 子育てミニ情報

作成:岡輝公民館 2023年5月現在
QRコードの商標は株式会社デンソーウェブの登録商標です。

名称	開館時間/開所時間/開園時間	休館日/休所日/休園日	お問合せ	内容
清輝児童センター	4～9月:10時～18時 10～3月:10時～17時	毎週月曜日、第1・第3日曜日 (8月は 毎週日曜日)、国民の休日、祝日、 年末年始(12月29日～1月4日)	清輝児童センター 北区新道2-20 225-6124	地域子育て支援拠点事業(相談事業を含む)※8月を除く チュンチュンクラブ(毎週木曜日)・コロコロひろば(毎週火曜日)<地域連携行事>せいきふれあいまつり(6月)・夏休みお楽しみ会(8月)・岡輝まつり(11月)・クリスマスこどものつどい(12月)
岡南認定こども園	7時30分～18時 (保育短時間8時30分～16時30分) 延長保育19時まで		岡南認定こども園 北区七日市西町1-14 223-9879/FAX223-9876	子育て相談・・・随時 園庭開放・・・平日(9:30～11:00) のびのび親子広場(4月・8月・9月・1月を除く) 対象年齢 未就園2・3歳児
うらら病児保育園	8時30分～17時30分 (延長保育はありません) くわしくはHPをご覧ください。 黒田医院グループ 黒田医院グループ QRコード 	土曜日・日曜日・祝日、お盆休み、 年末年始(12月29日～1月3日) ※変更有	うらら病児保育園 (医療法人正宗会 黒田医院) 北区神田町2-8-32 223-1455 ◎ネット予約「あずかるこちゃん」から 予約・申込みをしてください	岡山市、岡山県内(一部利用できない自治体有)に住 民票がある方を対象に、お子様の病気や病後の様子見 などにより、家庭内で保育できないお子様をお預かり しています。 対象年齢:生後6か月～小学校6年生まで ※生後6か月未満、及び小学校4～6年生のお子様は、 当日の受け入れ状況により相談可 利用定員:最大6名 利用料:2500円(昼食、おやつ代含む)
ハツカク 八角園舎	9時30分～16時30分	毎週月曜日、第2日曜日、国民の休日 祝日(月曜日と重なる場合はその翌日も) 年末年始(12月28日～1月4日)	八角園舎 北区二日市町56 電話226-2434	幼児向けイベント (ミニイベント・音楽会・親子遊び等)
ミンノ 岡山聖園幼稚園	全日保育:8時30分～13時30分 半日保育:8時30分～11時30分 ※預かり保育は18時まで	土曜日・日曜日・祝日 長期休暇時は預かり保育のみ実施	岡山聖園(みその)幼稚園 北区清輝橋3-8-26 232-1771/FAX232-7172	私立幼稚園のため、入園時に面接あり 未就園児教室(ひよこ組)を実施中! 園見学、随時できます
さんさん育児相談	開催日時:岡山市ホームページをご 確認ください。		北区中央保健センター 北区鹿田町1-1-1 電話803-1265/FAX803-1758	完全予約制のため利用時には事前に 岡山市ホームページからご予約ください。
岡輝中学校区親子ク ラブ「のびっこクラブ」	毎月第3金曜日10時30分～ 11時30分		〃	岡輝中学校区にお住いの赤ちゃんから就園前までの 子どもとその保護者の方を対象に、座談会や親と子が 楽しくふれ合う場です
岡輝みんな食堂	毎月第2日曜日12時～14時 ※都合により変更する可能性があります		岡輝みんな食堂 代表 圓山(まるやま) 090-4691-4611 電子メールkouki-minna- shokudo2017@outlook.jp	岡輝中学校区にお住いの方を対象に地域コミュニティ 食堂を開催。 中学生以下無料高校生以上300円
ゆうやけすくーる	毎月第4土曜日14時～17時 ※都合により変更する可能性があります		〃	毎月一回、子どもの学習支援や体験学習の場である 「ゆうやけすくーる」を開催。参加費無料
コウキ 岡輝公民館	月曜日～土曜日:9時30分～21時 日曜日:9時30分～17時	毎週水曜日、国民の休日、 祝日(水曜日と重なる場合はその翌日も) 年末年始(12月28日～1月4日)	岡輝公民館 北区旭本町1-80 222-0855	子育て応援!ひよこのつどい(未就学児童対象) KTC岡輝トライアルクラブ(小学生対象)

名 称	日 時	場 所	内 容	問 い 合 わ せ
おはなし会	毎月第3火曜日 11:00～12:00	岡西公民館 和室	読み聞かせボランティアグループ「じゃんけんホイ」によるおはなし会です。絵本の読み聞かせ、簡単な工作、手遊びなどをを行います。参加費無料、事前申し込み不要です。8月は第3金曜日に2階実習室で実施します。 ※詳しくは館内もしくはホームページ掲載のチラシをご覧ください。	岡西公民館 086-253-7581
子育ておしゃべりタイム	年6回 第2月曜日 10:00～11:30	岡西公民館 実習室	参加者同士でおしゃべりしたり、情報交換したり、のんびりすごしたり、楽しいひと時を過ごしませんか。室内には自由に遊ぶおもちゃもあります。「子育てサポーター♥kouzai♥」の先輩お母さんたちが子育て中のみなさんをサポートします。出入り自由、申し込み不要です。6、7、9、11、12、3月に実施します。	※岡西公民館ホームページ… https://www.city.okayama.jp/shisei/000010954.html *下の二次元コードからもアクセスできます。
キッズエアロ・リトル	毎月第1・3火曜日 16:00～18:00	岡西公民館 実習室	3歳～小学1年生対象。子どものためのストレッチ・エアロビクス・アクティビティダンス。	
キッズエアロ・ジュニア	毎月第2・4火曜日 16:00～18:00		小学2年生以上対象。子どものためのストレッチ・エアロビクス・アクティビティダンス。	
子ども絵画	毎月第1・3土曜日 13:00～15:00	岡西公民館 美術工芸室	5歳～小学6年生(就学前の児童は保護者同伴)対象。クレパスや絵の具を使って、子どもの自由な表現を絵にします。	
はじめての書きかた教室	毎月第1・3金曜日 16:10～16:50	岡西公民館 第1・2講座室	小学1・2年生対象。筆記具の持ち方、姿勢、筆順などの基本から楽しく字を学びます。	
こどもペン字・習字教室A	毎月第1・3金曜日 17:00～18:00	岡西公民館 第1・2講座室	小学3～6年生、中学生対象。筆記具の持ち方、姿勢、筆順などの基本から、学校課題にも取り組みます。	
こどもペン字・習字教室B	毎月第1・3金曜日 18:00～19:00	岡西公民館 第1・2講座室	小学3～6年生、中学生対象。筆記具の持ち方、姿勢、筆順などの基本から、学校課題にも取り組みます。	
三門児童センター「わくわくタイム」	毎週火曜日 10:30～11:30	三門児童センター (岡山市北区三門西町 6-32)	主に体を使った遊びのコーナーで自由遊び。第2火曜日は身長・体重を測れます。	三門児童センター 086-254-9775
三門児童センター「ちゅうりっぷクラブ」	毎週木曜日 10:30～11:30		季節の行事や工作、親子でふれあい遊び、運動遊び、毎月のお誕生会など。事前予約をしてください。	
三門児童センター「すくすくひろば」	毎週土曜日 10:30～11:30		コーナー遊びと読み聞かせ、歌、手遊びなど。 【三門児童センターからのお知らせ】 三門児童センターは、地域子育て支援拠点施設です。幼児の会などを通じて、乳幼児親子の交流の場や子育て情報の提供、育児相談などを行っています。幼児の活動は「わくわくタイム」「ちゅうりっぷクラブ」「すくすくひろば」の3つです。これ以外の日、自由に来館できます。開館時間…4月～9月(10時～18時)、10月～3月(10時～17時) 休館日…月曜日(8のみ日曜日)、第1・3日曜日、祝日、年末年始	
三門学区子育てサロン「きつずサロン」	毎月第4月曜日 他 10:00～11:30	岡西公民館	未就園のお子さんがおられる保護者とお子さんがゆくり過ごせて、保護者同士でおしゃべりできる場です。なにか不安があれば保健師さんや育児の先輩である三門ボランティアの皆さんもいるので気軽に相談できます。詳しい日程は岡西公民館内に設置のチラシをご覧ください。	代表 岡村さん 090-6915-8720
大野・三門・石井学区おやこクラブ「ピッコロ会」	毎月第1・3水曜日 ※祝日の場合はお休み 10:30～11:30	三門児童センター 他	0歳から就園前の子どもとその保護者対象。季節ごとの行事を楽しんだり、育児の悩みを相談したり、その他いろいろな情報交換をしています。活動内容や活動日など詳しくは、北区中央保健センターにお問い合わせください。	北区中央 保健センター 086-803-1265
さんさん育児相談(旧名称:赤ちゃんすこやか相談)	詳しくは岡山市ホームページをご覧ください。 (岡西公民館は9/8、3/8の午後のみ)	岡西公民館ほか市内各所。詳しくは岡山市ホームページをご覧ください。	1歳未満の乳児と保護者が対象です。身長・体重などの計測をしたり、発育・発達に関する育児相談を行います。岡山市ホームページ上にある予約システムからご希望の日時・会場をご予約のうえ、親子手帳(母子健康手帳)、バスタオルを持参してお越しください。 ※詳しくは、北区中央保健センターにお問い合わせください。 岡山市ホームページ「育児相談」のページ… https://www.city.okayama.jp/kurashi/0000027317.html 右の二次元コードからもアクセスできます。	
キッチンもぐもぐ(お弁当の配布等)	毎月第3土曜日 11:30～12:30 (お弁当配布時間)	デイスサービスよってかれえ(岡山市北区富町二丁目2-21) ※石井幼稚園の東隣	ボランティアスタッフによる手作り弁当の配布。ただし、食物アレルギーには対応していません。また、同時開催でフリーマーケットや支援物資の配布をすることもあります。対象:石井中学校区にお住まいの方。費用:子ども(高校生以下)無料、大人1食300円。 ※お弁当の受け取りには、事前予約が必要です。予約は期間中に先着順で行います。期間はお尋ねいただくか、岡西公民館内(玄関)に掲示のポスターをご覧ください。	わきあいあいコミュニティ 井上さん 090-8606-3133
名 称	場 所	問 い 合 わ せ	内 容	
幼 稚 園	三門幼稚園	086-253-3770	☆園庭(1階保育室「くまの部屋」も含む)開放:年間を通して、月～金曜日9:00～11:00・14:30～16:00 ※利用する際は、必ず職員に声をかけてください。『くまの部屋』の絵本の貸し出しも行っていきます。☆のびのび親子広場:0～3歳児対象。年6回開催。新入園児は年7回。 ※詳しくは直接園へお問い合わせください。	
	大野幼稚園	086-252-1770	☆園庭開放:月～金曜日15:00～17:00、長期休業中9:00～17:00。 ※利用する際は必ず職員に声をかけてください。 ☆のびのび親子広場:3歳児対象。年8回開催。5/19(金)、6/13(火)、7/7(金)、9/14(木)、10/18(水)…運動会、11/9(木)、1/15(月)、2/19(月)…新入園児のみ。 ☆子育てミニ講座:年3回開催。6/13(火)、9/14(木)、1/15(月) いずれも10:30～11:00(30分程度)。 ☆子育て広場:水曜日9:30～11:30(園行事がある日をのぞく) ※詳しくは直接お問い合わせください。	
	石井幼稚園	086-252-4051	☆園庭開放:月～金曜日9:00～16:30、長期休業中10:00～16:30 ※利用する際は必ず職員に声をかけてください。 ☆のびのび親子広場:0～3歳児対象。年8回。令和5年度入園希望の3歳児は年11回。 ☆随時、子育て相談を行っています。 ※詳しくは直接お問い合わせください。	
保 育 園	三門保育園	086-252-1509	☆園庭開放:月～金曜日10:00～10:30、園見学は随時受け付けています。事前に連絡をしてお越しください。 ※詳しくは直接お問い合わせください。	
	巖井保育園	086-254-1160	☆園庭開放:月～金曜日10:00～10:30 ☆園見学:随時受け付けています。事前に連絡をしてお越しください。 ※ 詳しくは直接お問い合わせください。	
なかよし地域子育て支援センター	なかよし保育園	086-253-0249	☆サロン:月～金曜日10:00～15:00(10:00～11:30、12:30～13:45、13:45～15:00の完全入替制。持ち物…お茶と帽子。お子さんも楽しみ、お母さんもおしゃべりしたり、ママ友の輪が広がります。また、講師を招いてのブロックやエアロビクスなどいろいろ計画しています。詳しくは「あのねレター」(公民館に設置してあります)やホームページ(https://www.kids-nakayoshi.jp/nakayoshi/)をご覧ください。ホームページへは右側の二次元コードからもアクセスできます。	

子育てミニ情報

— 高松中学校区版 —

・一部学区外で近隣の情報も掲載しています
 ・QRコードはデンソーウェブの登録商標です

令和5年5月1日現在

名 称		日 時	場 所	問い合わせ	内 容
高松公民館主催講座		詳細は公民館にお問い合わせください。	主に高松公民館	高松公民館 287-2057	高松公民館では、環境・健康・子育て・防災など、さまざまな分野の講座を行っています。詳しくは、公民館だより「まつかぜ」や、ホームページ・フェイスブックなどをご覧ください。
高松公民館クラブ講座		詳細は公民館にお問い合わせください。	高松公民館		<ul style="list-style-type: none"> ・親子3B体操 ・子ども書き方 ・キッズダンス ・キッズ運動 ・子供英会話 など
庄内・加茂・鯉山地区 おやこクラブ 弥生会		随 時	高松公民館など		庄内・加茂・鯉山地区の0才～就園前の親子が対象です。月に1～2回程度活動しており、七夕やクリスマスなどの季節の行事やお誕生日会を行ったり、子育てに関する情報交換をしたりしています。また、愛育委員や栄養改善委員など、地域の方との交流活動も行っています。見学、入会希望の方はお気軽にご連絡ください。
さんさん育児相談		毎月第4木曜日 (※11月30日、12月14日、3月14日のみ変則) ※10時～11時40分の間で 20分毎に受付をします	高松公民館 福祉室	北区北保健センター 251-6515	1才未満の子どもが対象。北区北保健センターが実施しています。身体測定や個別相談を実施しています。親子手帳、バスタオルをご持参ください。※予約優先制。事前にホームページからの申し込みが可能です。当日参加も受け付けております。
1歳6か月児健診 3歳児健診		該当の方には、保健所から案内が届きます	北区北保健センター		子どもの月齢に応じた発育・発達の状態を確認するために、岡山市の保健所が実施する集団健診です。※案内日から受診日を変更する場合は、同封しているQRコードから変更予約が必要です。
認定こども園		※ご注意ください！ 新型コロナウイルス感染症の状況によって、掲載事項と異なる場合があります。詳しくは各園にお問い合わせください。	庄内認定こども園	287-5305	<のびのび親子広場>未就園児対象。年間4回程度実施。詳しくは、こども園にお問い合わせください。 <園庭開放>月～金の9時半～10時半。行事等により都合の悪い日もあります。来園の際には職員に声をかけてください。子育て相談も随時応じています。
幼稚園			加茂幼稚園	287-5313	<園庭開放>月～金の15時～16時半(水曜日は13時～16時半)。職員に声をかけてください。 <体験入園>年間5回程度実施。(3歳児対象)9月より旧庄内保育園(北区三手233-1)へ移転します。<子育て相談>随時応じています。
			鯉山幼稚園	287-5820	<園庭開放>月～金15時～17時。行事等により曜日を変更する場合があります。職員に声をかけてください。 <のびのび親子広場>未就園児対象 年9回、9時～11時。 <子育て支援講座>9・12月実施。子育て相談にも応じています。3年保育実施園です。
保育園			吉備津保育園	287-5241	<園庭開放>行事等により、園庭解放の都合の悪い日もありますので、事前にお電話でおたずねください。
			もみの木保育園	259-0670	<見学・公開保育日>毎月第4木曜日、子どものリズムあそびの様子や園の見学、子育て相談など。詳しくはお電話でおたずねください。
庄内子育て広場		毎週水曜日 9時半～11時20分 (春・夏・冬休みの間はお休み)	1学期から3学期は 旧庄内保育園 学期に2～3回 庄内認定こども園	庄内認定こども園 287-5305	幼児を育てている親が、いつでも気軽に訪れることができる広場です。七夕やクリスマス会などの季節の行事・わらべうた・スキンシップ遊び、絵本の読み聞かせなど、参加しているお母さんたちの声をもとに、ボランティアスタッフが工夫して内容を決め、準備し運営しています。
高松・足守 地域子育て支援センター 第二すみれ保育園		園庭フロア開放 月曜～金曜日 9時～16時	第二すみれ保育園 ふれあい子育て支援センター	295-1144	園開放「0・1歳児集まれ!」「2・3歳児集まれ!」、発育測定の日「ぐんぐんDAY」、お誕生会「るんるんポケット」を毎月行うようにしています。その他にも、季節に合ったイベントを計画しています。毎月20日前後に「ふれあいつうしん」を発行していますので、ご覧ください。また、依頼があれば出張保育(クリスマス会・運動会・ハロウィンなど)も行っています。詳しい内容・予約は、子育て支援センターまでご連絡ください。
大井 児童館	地域子育て支援 拠点事業	毎週火・木・金曜日 10時～13時	大井児童館	295-0915	オープンスペースなどを行っています。
	メロンクラブ	毎週金曜日 10時半～11時半			就園前の親子を対象。季節の行事(七夕・クリスマス会など)、毎月の誕生会、運動遊び、リズム遊び、ふれあい遊びなどを行っています。
子育て・子どもの健康に関する相談		月曜～金曜日 8時半～17時15分	北区北保健センター	北区北保健センター 251-6515	乳幼児期は生涯における健康づくりの出発点です。保健師等が電話や家庭訪問で相談に応じていますので、お気軽にご利用ください。
家庭・子育てに関する相談		月曜～金曜日 8時半～17時15分	北区北福祉事務所 地域こども相談センター	北区北福祉事務所 251-6521	子育ての悩み・心配・不安、子ども虐待、ひとり親の就労相談、生活に関すること、女性の生活上の問題、家庭や夫婦間のトラブル(DVなど)について相談を受けています。



高松公民館ホームページ→

高松公民館フェイスブック→



さんさん育児相談
予約ページ→



子育てミニ情報

～建部中学校区～

【作成・問合せ】 岡山市立建部町公民館 ☎(086)722-2212

<令和5年4月現在の情報です>

	名 称	日 時	場 所	問 い 合 わ せ	内 容
健 診	1歳6ヶ月児健診	対象の方に案内が届きます 受付 13:30～14:00	北区北保健センター 建部分館または、 御津分館	北区北保健センター 御津・建部分室 722-1114	身体計測、内科診察・歯科健診、栄養相談、心の相談、子育てに関する相談等。
	3歳児健診	対象の方に案内が届きます 受付 13:00～13:30			身体計測、内科診察・歯科検診、栄養相談、心の相談、子育てに関する相談等、 子どもの月齢に応じた発育・発達を見るために岡山市が実施する集団健診です。
相 談	歯と口の健康相談	6/2(金)、10/6(金)、2/2(金) 受付 13:30～15:00	岡山市保健福祉会館 3階 歯の相談室	岡山市保健所健康づくり課 803-1264	歯科医師や歯科衛生士による相談、ブラッシング指導など。
	赤ちゃんすくすく相談	毎月第3水曜日(8月・1月はお休み) ※3月は第3火曜日3/19 受付 10:00～10:30	北区北保健センター 建部分館	北区北保健センター 御津・建部分室 722-1114	1歳までの乳児とその保護者を対象。身長・体重などの計測と発育・発達や子育てに関する相談、保護者の交流など(絵本の読み聞かせも)。8月・1月はお休み。
	ゼロ歳からの食育推進事業	11/15(水)の 赤ちゃんすくすく相談日に同時実施	北区北保健センター 建部分館		乳児の保護者を対象に離乳食の進め方、作り方についての相談と栄養委員による試食の提供。
公 民 館	ぴよぴよリズム	4～3月 毎月1回(8月はお休み) (詳細は公民館へ)	・福渡保育園 ・建部認定こども園	建部町公民館 722-2212	就園前の子どもと保護者を対象に、楽しく音楽にあわせて体を動かします。子育ての仲間づくりや親子のスキンシップを図ります。
	たけのこぐんぐん	6月 ベビーマッサージ、9月、12月にも同様な内容 を実施予定。人数把握の為申し込み必要 (詳細は公民館へ)	建部町公民館(ほか)		公民館・保健センターと一緒に企画をし、未就園児とその保護者の居場所づくり仲間づくりの場を提供しています。
保 育 園	福渡保育園	毎週月曜日～金曜日 園庭開放 9:30～11:00	建部町川口1526-1	福渡保育園 722-0172	園庭開放をしています。遊びに来てください。子育て相談も受け付けています。他に、運動会などに地域の方を招待しています。また公民館リズムも行っています。新型コロナウイルス感染症拡大防止の為中止することがあります。事前に連絡をください。
こ ども 園	建部認定こども園	のびのび親子広場(体験入園)年5回 園庭開放 毎週月曜日～金曜日 9:30～11:00	建部町市場330	建部認定こども園 722-0173	のびのび親子広場では、七夕会、とんど焼きなどを行っています。園庭開放や子育て相談もしています。また、公民館リズムも行っています。都合により中止することがありますので、事前に連絡をください。
近 隣 施 設	建部町図書館	休館日：第2日曜、月曜、祝日	建部町福渡487-1	建部町図書館 722-4555	静かな空間での読書はもちろん、自習にもご利用いただけます。絵本や紙芝居、子育てに関する本や雑誌もそろっており、毎月第4土曜日にはおはなし会があります。(参加費無料・申込み不要 当日、検温あり)
	岡山市環境学習センター めだかの学校	休館日：火曜 (祝日の場合はその翌日)	建部町建部上609	めだかの学校 722-1231	小学生とその保護者を対象に、魚とり・里山散策・自然素材工作などの行事を行っています。敷地内には「旭川三淡水魚水族館」「おもちゃの宿」、とんりには「ヨーグルト工房」があります。
	建部町B&G海洋センター	休館日：月曜及び祝祭日の翌日	建部町川口48	建部町B&G海洋センター 722-1661	四季を通じて屋外・屋内のスポーツはもちろん、夏はカヌーやヨットといった海洋性スポーツまで楽しめる総合スポーツ施設。
公 園	たけべの森公園	休園日：月曜 ※12月～2月は、月・火曜日が休園 ※祝日の場合はその翌日 ※桜シーズンと夏休みは無休	建部町田地子1571-40	たけべの森公園 管理事務所 722-3111	四季折々の自然が楽しめ、キャンプ場・バンガローなど施設も充実しています。バーベキューガーデンも利用できます。(入園料大人300円・小人200円。詳細はホームページでご確認下さい。https://takebenomorikouen.com/)

子育てミニ情報 - 令和5年度 香和中学校校区版 -

令和5年4月30日現在



公民館講座

講座名	日時	内容
子育て講座	6/27(火)、9/26(火) 11/28(火)、2/20(火) 10:20~11:20	横井わんぱくクラブ、北区北保健センターとの共催。子育てに関する講演や親子遊びの講座です。6月「おやこヨガ」、9月末定、11月「骨盤底筋のお話」、2月「親子で体操」です。
トモスカイ津高	毎月第2火曜日 10:00~12:00	発達障がいについての理解を深める講座です。学校生活などに困り感をもつお子さんやそのご家族、支えてくださる地域の方がホッと一息ついたり、情報交換をする集まりです。

おやこクラブ

名称	日時	場所	内容	問合せ
わんぱくクラブ (横井地区)	火曜日 (月2回) 10:20~ 11:30	富原児童館 他	0才~就園前の親子が対象。親子のふれあい遊び、育児や健康についての話し合い、遠足などを行っています。	北区北保健センター 251-6515

北区北保健センター主催のも

名称	日時	場所	内容	問合せ
さんさん 育児相談	岡山市ホームページを ご確認ください。		1歳までの乳児とその保護者が対象。身体測定や発育・発達に関する相談などを行っています。親子手帳・バスタオルをご持参ください。無料。 ※予約優先のため事前に岡山市ホームページから申し込み要。	
オンライン 育児相談	岡山市ホームページを ご確認ください。		1歳までの乳児とその保護者が対象。発育・発達に関する相談などを行っています。無料。 ※予約制のため事前に岡山市ホームページから申し込み要。	北区北保健センター 251-6515
1歳6か月児健診 三歳児健診	該当者は、 保健所から 案内が届き ます	北区北保健 センター	小児科健診・歯科健診、栄養相談、心の相談、保健相談などの総合健康診査を実施しています。無料。 ※健診日・会場の変更には予約要	
子育て・子どもの 健康に関する相談	月~金曜日 8:30~ 17:15	北区北保健 センター	乳幼児期は生涯における健康づくりの出発点です。保健師等が電話や訪問で相談に応じていますので、お気軽にご利用ください。	
家庭・子育てに 関する相談	月~金曜日 8:30~ 17:15	北区北福祉 事務所	子育ての悩み、子ども虐待、ひとり親の就労相談、女性の生活上の問題、家庭や夫婦間のトラブル(DVなど)について相談を受けています。	北区北福祉事務所 地域こども相談 センター 251-6521

児童館

名称	日時	場所	内容
マスカットクラブ (就園前の幼児と その保護者)	月1回(水曜日) 10:30~11:15	富原児童館 254-9727 車で来館の方は、富原 駐車広場に停める ことができます。 名札のかかっていない 場所をご利用ください。	楽しいシアターや絵本の読み聞かせ、親子のふれあい遊びを中心にゆったりと過ごしましょう。
こぶたクラブ (就園前の幼児と その保護者)	月3回程度 (金曜日) 10:30~11:30		身体を動かす遊びや季節の行事の制作などを親子で楽しみましょう。
カムカムひろば (幼児とその保護者)	月2回(水・金曜日) 10:30~11:30		遊戯室に様々な遊び(マット、平均台、トンネルなど)を準備しています。自由にのびのび遊びましょう。
てづくりクラブ (幼児親子が参加できる 場合もあります)	月1回(土曜日) 14:00~15:00		様々な素材を使って、楽しく制作しましょう。

園庭開放など

未就園児の親子を対象に園庭を開放しています。夏祭りや運動会などの行事もあります。園児と一緒に遊んだり、親同士のコミュニケーションをはかる場としてご利用ください。

名称	日時	その他
横井幼稚園 294-4249	月~金曜日 15:00~17:00 (水曜日は 13:30~ 17:00) ※園庭開放は事前に電話で お問い合わせください。	〈のびのび親子広場〉5/17(水) 6/14(水)、 9/13(水)、10/13(金)運動会、11/8(水)、 12/13(水)、1/17(水)《未就園児(0~3歳)対象》 9時~11時、2/15(木)(R6年度新入園児のみ対象) 13時30分~14時30分 ※状況により変更の可能性あります。
横井保育園 294-2112	月~金曜日 9:30~11:00 ※園庭開放は事前に電話で お問い合わせください。	子育て相談は随時応じています。 ※事前に電話でお問い合わせください。
富原保育園 254-1871	月~金曜日 9:30~11:00 ※園庭開放は事前に電話で お問い合わせください。	子育て相談は随時応じています。 ※事前に電話でお問い合わせください。
野谷認定こども園 294-3610	月~金曜日 9:30~10:30 ※園庭開放は事前に電話で お問い合わせください。	〈のびのび親子広場〉 対象:2・3歳児(H31.4.2~R3.4.1生まれ) 日にち:6/27(火)、7/6(木)、10/26(木)、 1/10(水) 時間:10:00~11:00 ※状況により中止になる場合があります。事前に電話で お問い合わせください。子育て相談は随時応じていま す。
さくらこども園 294-3065	第3水曜日 10:00~11:00 ※(8・1・3月は第4水曜日と なっています)その他イベント体 験日など事前にホームページや公 式ラインでご確認ください。	〈さくらっこ広場〉砂場や滑り台のある広場で園庭遊 びができます。〈わくわくイベント体験〉離乳食体 験、こども園体験、季節の飾りの制作、クリスマスソ ンサートなど楽しく参加できます。また、子育て相談 も行っていきます。内容は毎月ホームページや公式ライ ンでお知らせしています。
第二さくらこども園 253-1900	第3木曜日 10:30~11:30 ※開始時期はホームページでお知 らせします。事前に電話での確認 をお願いします。	園児と一緒に触れ合い遊びやリトミックなどの 体験ができます。保育士・看護師による育児・ 健康相談も行っていきます。

● 仕事と家事の両立支援&子育て支援

◇ファミリーサポート

子どもを「預ける人」と「預かる人」をつなぎ、地域で子育てを助け合う会員組織。
 〈申込・連絡先〉岡山ファミリー・サポート・センター ☎227-2525

◇おかやまマザーズハローワーク

子育てをしながら就職を考えている方に、就職支援をするハローワークです。
 お子様連れの求職活動も安心です。
 〈連絡先〉おかやまマザーズハローワーク ☎222-2905

● 主な相談など 子どもに関するさまざまな相談が気軽にできます。

名称	電話番号	曜日	時間
電話育児相談 (岡山市保健所)	803-1270	月～金 (祝日は休み)	9:00～12:00 13:00～16:00
小児救急医療電話相談	801-0018 #8000(短縮ダイヤル)	土日祝・年末年始 月～金	18:00～8:00 19:00～8:00

◆ 子育て総合相談所 ☎803-2525 月～金 8:30～17:15

岡山市保健福祉会館5階
 岡山市在住の方の、子ども(18歳未満)に関する様々な相談

◆ 地域子育て相談センター 月～金 8:30～17:15

子どもや家庭に関する身近な地域での相談窓口
 北区北福祉事務所内 251-6521

◆ 救急病院の問い合わせ

岡山市消防局・岡山市内救急病院案内 ☎231-0119

◆ 岡山市発達障害者支援センター ☎236-0051 月～金 8:30～17:15

ひかりんく 岡山市勤労者福祉センター内
 岡山市在住の発達障害児・者、その疑いのある方、ご家族及び関係機関を
 対象とした相談窓口(まずはお電話ください)

● Web サイト

◆ こそだてぽけっと

岡山の子育てに関する話題や
 子育てに役立ついろいろな情報を紹介
<https://www.city.okayama.jp/kosodate/>



● 児童館(児童センター)

乳幼児から学童までが遊べる場所。
 就学前の幼児は保護者同伴でどうぞ。

近くの児童館	
平津児童館(楡津)	284-0348
北ふれあい児童館(谷万成)	251-6504
馬屋下児童館(大窪)	284-0408
富原児童館(富原)	254-9727
大井児童館(大井)	295-0915

● 公民館

子育てや子どもに関する講座・行事を
 開催しています。

近くの公民館	
御津	724-1441
建部町	722-2212
津高	294-4222
足守	295-1942
京山	253-8302

令和5年度 御津地区子育てミニ情報 Vol.6

子育て支援活動団体連絡会

みつっこ

*日程・内容等は、変更することがあります。詳細は各施設にお問い合わせください。



◆ 御津公民館 【地図①】 問い合わせ：724-1441



公民館は集いの場・学びの場・交流の場です。家族みんなでご利用ください!



「みつっこ・ぴよ」の様子

みつっこ・ぴよ ●場所：金川地域子育て支援センター【地図⑤】	4/25、5/23、6/20、7/25、8/29、9/26、10/24、11/28、12/12、1/30、2/27、3/12 全て火曜日 10時～11時頃	毎月、お子さんと一緒に音楽あそび、体操、工作などを楽しもう。事前申込必要。回によっては、材料費など別途必要。
ジュニアみつ3B体操	毎月、第2・4土曜日 16～17時 *受講料 1,000円/月	お母さんも一緒に動いています。3B体操の用具を利用してバランス・ジャンプ・持久力をつけ、音楽にのせてステップもふんでいます。
幼児のこぼと 育児の親子教室 「低学年のためのスキルケアA」	毎月、第2火曜日 15時30分～17時30分 *受講料500円/月	親子のふれあいあそびを通して人とのやりとりを楽しく体験します。音楽の特性を利用して子どもの持っている力を発揮させ、自らがしてみたいと思える力を育てます。
御津公民館クラブ講座 47のクラブが活動しています。無料で体験・見学ができます。詳細は、公民館へお問い合わせください。		

◆ 御津図書館【地図②】 問い合わせ：724-1712



子どもたちのやわらかい心と素敵な本との出会いを応援します!

おはなしかい	毎月、第2・4土曜日 14時～14時30分	本の読みかせや紙芝居を中心に行っています。コロナ対策のため、引き続き検温等をお願いいたします。
あかちゃんおはなし会	上記	希望者が赤ちゃんの場合には、内容を「あかちゃんおはなし会」にします。

◆ おやこクラブ【地図④】 問い合わせ：(北保健センター御津・建部分室 保健師) 722-1114



家では体験できない事をさせてあげられる場です。見学からでもOKです。

はちみつクラブ	月1回程度 10時～11時30分頃 *会費必要	0歳から就園前までの子どもとその保護者が対象。ふれあい遊び・学習・行事を通して、地域で子育ての仲間づくり・健康づくりをする。栄養委員による食育や愛育委員との交流もあり。
---------	----------------------------	--

★～食育レシピ～★

御津地区栄養改善協議会

☆野菜に多く含まれるカリウムは血圧を下げ、食物繊維には便秘予防や血糖値を上昇させにくくする働きがあります。また、免疫力を高め風邪等のウイルスから体を守る働きもあります。野菜を食べて、元気な身体を保持したいですね!

●大豆ミートのカレーオイスターソース炒め●(4人分)

- <材料>
- 大豆ミート ※ 90g
 - にんじん 40g
 - にんにく 1かけ
 - 生きくらげ 40g
(乾燥きくらげ 6g)
 - こまつな 200g
 - もやし 120g
 - 油 小さじ2
 - しょうゆ 大さじ1/2
 - オイスターソース大さじ1
 - 酒 大さじ1
 - さとう 小さじ1
 - カレー粉 小さじ1
 - かたくり粉 小さじ1

A 合わせ
ておく

<作り方>

- ① フライパンに油を熱し、弱火でにんじんを炒め、次ににんにくを炒める。
- ② 香りが出てきたら、大豆ミート、きくらげ、こまつな、もよしの順に強火で炒める。
- ③ A を回し入れて混ぜ合わせ、全体にからめたら火を止め、器に盛る。

☆栄養委員からのワンポイントアドバイス
 お肉の代わりに大豆ミートを使って、生活習慣病の予防に!
 カレー味で子供にも喜ばれます。

※大豆ミートはそのまま使えるレトルトタイプのフィレまたはミンチを使用

エネルギー126kcal/1人分

◆北区北保健センター御津・建部分室 問い合わせ：722-1114（保健師まで）

健康に関する相談や家庭訪問を行っています。お気軽にご利用ください。





赤ちゃんすくすく相談の様子

歯っぴー教室 ●場所：北保健センター御津分館【地図③】	毎月、主に第3木曜 13時～14時30分 ※現在中止しています	岡山県御津歯科医師会の主催（本郷・黒田・北山・メイプル・あさひ歯科医院）。就学前の乳幼児対象の、歯科医師による個別相談、ブラッシング指導、歯ブラシでのフッ素塗布など。歯ブラシ・コップ・タオル持参。無料。
赤ちゃんすくすく相談 ●場所：北保健センター御津分館【地図③】	第2水曜日 10時～11時 (1月・8月はお休み)	0歳の乳児対象。身体測定、育児相談、栄養相談、絵本の読み聞かせなど。7月、12月は離乳食の試食を実施。無料・予約不要。親子手帳とタオル持参。
ゼロ歳からの食育推進事業 ●場所：北保健センター御津分館【地図③】	7/12、12/13 赤ちゃんすくすく相談と同日実施	離乳食の進め方、作り方についての相談と試食を提供
はあとふるサロン ●場所：御津金川地域子育て支援センター【地図⑤】	9/1、1/24 10時30分～11時30分	子どもの病気・発達のことなどについて看護師・保健師・栄養士・歯科衛生士などによる講話。相談もできます。

◆社会福祉協議会御津分室 【地図④】 問い合わせ：724-3121



親子で一緒にリフレッシュ!!おぎゃっと広場・ふれあい運動会、みんな来てね。

おぎゃっと広場2023 ●場所：御津金川地域子育て支援センター【地図⑤】	5/31、7/5、9/6、1/31 10時～11時30分 	0歳から就学前のお子さんと保護者。ベビーマッサージ&お母さんも体操してストレス発散!
ふれあい運動会 ●場所：御津老人福祉センター【地図④】	10月頃 10時～11時30分 	子どもから高齢者まで三世代交流。手遊び、ゲーム、お菓子釣りなど楽しい室内運動会。

◆御津金川地域子育て支援センター【地図⑤】 問い合わせ：724-1690

- ・親子で共に遊びほっとくつろげる場
- ・いろいろな人との出会いの場
- ・いろいろと相談できる場

一度遊びに来てみてください。



御津金川地域子育て支援センター	園庭・フロア開放 月～土曜日 9:30～16:30 育児相談（電話でもお受けいたします。） 月～土曜日 9:30～16:30 ※気象警報発令等で、こども園が休業の場合は支援センターも休業となります。
★楽しくあそぼ ★大きくなったかな（身体計測）	日時・内容は、毎月発行される子育て通信「みつかなかわほっとチャイルド」をご覧ください。
★絵本読み聞かせの会	第3木曜日

◆他にも子育てを応援している団体があります♪

愛育委員会 各種健診・赤ちゃんすくすく相談に来てね。「こんにちは赤ちゃん訪問」でおじゃまします。

主任児童委員 民生・児童委員の中でも特に子どもの福祉について専門に担当します。

栄養改善協議会 保育園、こども園を訪問して子どもたちと一緒に食育の勉強をしています。

◆認定こども園・保育園

御津金川認定こども園 【地図⑤】 問い合わせ：724-2250	 ひろーい園庭に楽しい遊具がいっぱい!遊びに来てね。	・園庭開放：月曜日～金曜日 9時30分～11時 ・こども園へ入園を希望される方を対象に、「のびのび親子広場」を実施しています。こども園の楽しさを体験してください。 日時：7/31、9/29、10/12、12/15、3/1 10時15分～10時45分 ・一時預かり：月曜日～金曜日9時～17時30分 対象者・・岡山市在住1歳以上の就学前児童 利用の前に登録が必要です。親子手帳等をご持参ください。★詳しくはお問合せください。
御津南保育園【地図⑥】 問い合わせ：724-2144	 広い敷地を歩いてお散歩。自然がいっぱい。楽しいこといっぱい。遊びに来てね!	・園庭開放：月曜日～金曜日 9時30分～11時 広い園舎と園庭で11か月から就学前までの子ども達が元気に遊んでいます。お子さまを連れてお気軽に遊びにお越しください。 ・7月には、七夕会を計画しておりますので、是非ご参加ください。★詳しくはお問合せください。
宇垣保育園【地図⑦】 問い合わせ：724-2252	 みんな仲よし、家庭的な保育園です。元気なやさしいお友達がいっぱい!遊びにきてね。	・園庭開放：月曜日～金曜日9時30分～11時 ・11か月から就学前までの子ども達がいいます。親子で一緒に、園の様子を見たり、園児と触れ合ったりしながら遊んでください。 ・運動会ごっこ10/23、ひなまつり会3/1を予定しています。お待ちしております。★詳しくはお問合せください。



名称	日時	場所	お問い合わせ	内容	
親子ふれあい教室A・B	第1・3金曜日 10時～12時	御南西公民館	御南西公民館 244-1855	遊びや運動を通じて団体行動など、社会でのルールを学びながら、親子ともに仲間づくりをし、地域でのコミュニケーションの輪を広げます。 ※事前申込が必要です。	
みんなでいっしょに 楽しもう!	年6回 第1木曜日(6月～1月) 10時～11時半			ボランティアグループ「りんごの会」のみなさんといっしょに折り紙や、おさんぽ遠足等をして楽しみます。 ※事前申込が必要です。	
わくわく文庫	第2月曜日 10時～11時半			文庫スタッフといっしょに、絵本の読み聞かせや簡単な工作、手あそび等を行います。どなたでも参加できます。	
みなんにし親子ひろば	第4月曜日 10時～11時半			対象は2歳未満のお子さんと保護者の方です。スタッフや他の保護者の方々とおしゃべりしたり、子どもさんといっしょに遊んだり、自由にお過ごしください。 ※下に弟・妹がいる場合は、2才以上の子どもも参加可能です。	
子育て座談会 ～発達障害を考えよう～	第3火曜日 10時～12時			発達障害について理解を深める講座です。子育てで悩みを抱える保護者が自由に話をしてほっと一息ついたり、情報交換をする場です。 ※事前申込が必要です。	
お父さんの子育て応援講座 「お父さん、出番ですよ！」	第2日曜日(5～12月) 10時～12時			対象は就園・就学前の子どもとその父親です。体を使った遊びを通じておとうさんも子どもも仲間づくりをし、親子のふれあいを深め、子育てのヒントを学びます。 ※事前申込が必要です。	
赤ちゃんとスマイル はじめの一步	第3土曜日 10時～11時半			対象は1歳未満の赤ちゃんと保護者の方です。スタッフや他の保護者の方々と交流しながら、子育て情報の交換や仲間づくりをしましょう。 ※事前申込が必要です。	
西小学校区おやこクラブ ラッコの会	月1～2回程度	御南西公民館 等	北区中央 保健センター 803-1265	未就園児を対象に、月1～2回程度、御南西公民館等で活動しています。	
御南小学校区おやこクラブ みどり会	月1～2回程度	御南西公民館 等		未就園児を対象に、月1～2回程度、御南西公民館等で活動しています。	
さんさん育児相談 (おもに西小学校区)	5月17日/8月16日/ 11月15日/R6年2月21日 13時半～15時半	西コミュニティ ハウス		満1歳までの赤ちゃんを対象に、身長・体重などの計測、発育・発達に関する相談を行っています。 親子手帳(母子健康手帳)、バスタオル持参。 【注意】今後の感染症の発生状況により急きょ中止となる場合もあります。最新の情報は、岡山市ホームページをご確認ください。 ※予約の方が優先となります。岡山市ホームページからご予約ください。「岡山市 育児相談」検索	
さんさん育児相談 (おもに御南小学校区)	4月28日/7月28日/ 10月27日/R6年1月26日 13時半～15時半	御南西公民館			
1歳6か月児健診 三歳児健診	該当者には 健診のお知らせが 届きます	各保健センター		子どもの月齢に応じた発育・発達の状態を見るために、岡山市が実施する集団健診です。 【重要】今後の感染症の発生状況により急きょ中止となる場合もあります。最新の情報は、岡山市ホームページをご確認ください。 令和3年4月実施の健診より、健診日の変更にはご予約が必要です。当初ご案内した日にちから受診日を変更する場合には、ご予約をお願いします。	
ふたばこども園 地域子育て支援センター		ふたばこども園		ふたばこども園 805-1313 育児相談専用TEL 241-3663	毎週月～金曜日(祝を除く)の11時～16時の間に園庭開放、室内開放をしています。親子交流会や毎月育児講座、絵本の読み聞かせも開催しています。また、育児相談や絵本、育児雑誌の貸し出しも随時しています。内容や日程については、ふたばこども園地域子育て支援センター(241-3663)までお問い合わせください。
御南地域子育て支援 センター (「ラ・まの」ひろば)		御南認定こども園		御南地域子育て支援 センター専用TEL 241-6112	原則として、徒歩または自転車での来園が可能な未就園(0～3歳児)の親子を対象としています。毎週月～金曜日(祝日を除く)の10時30分～12時30分、13時～16時の間、室内開放、園庭開放、育児相談を行っています。また、通信の発行、季節に応じた行事や遊びを中心とした講習等を月4回程度実施しています。詳細は、御南地域子育て支援センター(241-6112)までお問い合わせください。
NPO法人 岡山市子どもセンター		岡山市 子どもセンター (旧白石幼稚園跡 地)	岡山市 子どもセンター 242-1810 FAX 242-1830	子どもたちがのびやかで豊かな子ども時代を過ごすことを願い、2001年に設立されたNPO法人です。下記の事業のほか、舞台芸術鑑賞、子どもの防災等子どもの体験活動を行っています。 ■みんな和やかサロン: 毎週火・水曜日(10時～12時) 子ども・子育て世代の親・妊婦・高齢者等誰もが自由に過ごせる楽しいサロンです。 ■おかやまプレーパーク: 毎週水～日曜日 場所: こどもの森(岡山市北区学南町) (4月～9月は10時～17時、10月～3月は10時～16時)	

