

● 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

◆こども総合相談所 ☎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

◆地域こども相談センター 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)

● ～食育レシピ～ ●

御津地区栄養改善協議会

☆「魚を食べると体に良い」という話はよく聞きますね。いわしには高血圧や動脈硬化などの生活習慣病の予防が期待でき、脳の働きをよくするとされているDHAやEPAの両方がバランスよく含まれています。缶詰を手軽にいわしの栄養効果を取り入れてみましょう。

● おからといわしのハンバーグ ● (4人分)

- <材料>
- いわし缶 2缶(140g)
 - 長ネギ 1/2本(50g)
 - おから 80g
 - 溶き卵 1個分
 - ごま油 大さじ1



A 合わせておく

- <照り焼きソース>
- しょうゆ 大さじ1
 - さとう 大さじ1
 - みりん 大さじ1
 - 水 大さじ1
 - かたくり粉 小さじ1

<作り方>

- ① 汁を軽く切ったいわし缶をボールに入れてフォークでほぐす。
- ② ①に長ネギのみじん切り、おから、溶き卵を入れて混ぜ、8等分し、円型にする。
- ③ フライパンにごま油を入れ、中火にして②を並べ2分程焼き裏返して弱火にし、3分ほど焼く。
- ④ Aを耐熱容器に入れよく混ぜてラップをかけ、電子レンジ(600W)に30秒かけ取り出し、良く混ぜ、さらに20秒かける。
- ⑤ 器に付け合わせの野菜と一緒に盛り、ソースを添える。

☆栄養委員からの
ワンポイントアドバイス
 缶詰を使って手軽にDHAやEPAが摂れ、子どもの時から魚に親しむのが良いですね

付け合わせの人参
 とブロッコリーの
 茎の型抜きを
 子どもと一緒に

エネルギー 161kcal ・たんぱく質 10.2g/1人分

● 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
建部岡	722-2212
津高	294-4222
足守	295-1942
京山	253-8302

令和6年度 御津地区子育てミニ情報 Vol.7

子育て支援活動団体連絡会

みつっこ

岡山市北区北保健センター御津・建部分室

岡山市北区建部岡福渡489

*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・びよ」の様子

みつっこ・びよ ●場所：金川地域子育て支援センター【地図⑤】	4/23、5/28、6/18、7/23、8/27、9/24、10/15、11/26、12/24、1/21、2/25、3/11 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、工作などをして楽しもう。事前申込必要。回数によっては、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きます。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」	毎月、第3金曜日 16時30分～18時30分 *受講料500円/月 その他、要実費500円/月	親子のふれあいや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 現在48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】



子どもたちのやさし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	ボランティア団体『なかよし本だな』による本の読みかせや紙芝居を行っています。心温まるふれあいが期待できます。
--------	-----------------------	--

◆おやこクラブ【地図④】



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保護者が対象。みんなで一緒に遊びませんか。子ども達もママ達も、のんびりリラックスして活動しています。
---------	----------------------------	--

◆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

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】	7/10、12/11 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】	8/30、1/31 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2024 ●場所：御津金川地域子育て支援センター【地図⑤】	5/15、7/31、9/4、1/15 10時～11時30分 	0歳から就学前のお子さんとおうちの方。ベビーマッサージ&おうちの方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
気軽に遊びに来てください。



御津金川地域子育て支援センター 	園庭・広くておもちゃがいっぱいのフロア開放 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 ※職員や同じ子育て中の方とおしゃべりしたり、お子さんと一緒にのんびり過ごしたりできます。
★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（1月は1/23(木)、3月は3/21(金)）

◆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 ・地域の方を対象に、「のびのび親子広場」を実施しています。親子と一緒に、こども園の楽しさを体験してください。日時：7/5、9/17、10/9、12/16、2/3 10時15分～10時45分（7/5は10時～） ・一時預かり：月曜日～金曜日 9時～17時30分 対象者・・岡山市在住で満1歳以上の就学前児童利用の前に登録が必要です。 ★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。親子と一緒に、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。 ・ひなまつり会 3/3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。

