

## ● 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)	日祝及び年末年始 土 月～金	8:00～翌朝8:00 18:00～翌朝8:00 19:00～翌朝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 ☎251-6521

月～金 8:30～17:15 北区北福祉事務所内  
 子どもや家庭に関する身近な地域での相談窓口

### ◆ 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ひか☆りんく ☎236-0051

月～金 8:30～17:15 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です。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 (桤津)	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7年度 御津地区子育てミニ情報 Vol.8



# 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。



子育て支援活動団体連絡会

岡山市北区北保健センター御津・建部分室

岡山市北区建部町福渡489

☎ 722-1114

## ◆ 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】	4/22、5/20、6/24、 7/29、8/26、9/30、 10/21、11/25、12/23、 1/13、2/24、3/24 以上、全て火曜日 *10時～11時	毎月1回、音楽あそび、体操、工 作など様々な体験をして、親子の ふれあいをしています。事前申込 が必要です。内容によっては、材 料費などが別途必要です。
みつジュニア3B体操	毎月、第2・4土曜日 16時～17時 *受講料1,000円/月	お母さんも子どもと一緒に動き 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。
幼児のことばと 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おり、子ども対象のクラブもありま す。入会希望の方は、まずは一度ご見学ください。お問い合わせ・ 見学の申し込みは、公民館まで。	

## ◆ 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!

おはなし会	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」による本の読みきかせや紙芝 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】 問い合わせ：722-1114 (北保健センター御津・建部分室 保健師まで)



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。
---------	-------------------------------	--

## ★ ~食育レシピ~ ★

御津地区栄養改善協議会

☆野菜をじゅうぶん食べていると、免疫力を高めウイルスから体を守ってくれたり、肌荒れから  
 も守ってくれ、お肌がツヤツヤになります。また腸内環境も良く便秘も防ぎます。何ととっても  
 毎日元気いっぱいに過ごせます。

### ● かぼちゃときなこのスノーボール ● (4人分)

＜材料＞	
・かぼちゃ	60g
・さとう	40g
・油	40g
・薄力粉	120g
・片栗粉	20g
・きなこ	20g
・粉砂糖	大さじ2
・かぼちゃの種	16個



### ☆栄養委員からの ワンポイントアドバイス

かぼちゃに豊富に含まれる  
 βカロテンやビタミンEは、  
 脂質と一緒に摂ることで吸収率  
 がアップします。

かぼちゃは糖質が多  
 い野菜です。食べ過ぎ  
 に注意しましょう。  
 1日50gを目安に。

### ＜作り方＞

- ① かぼちゃは皮をむき、電子レンジ(500w)で1分半加熱し、  
つぶす。
- ② ①にさとうを加えてよく混ぜ、油を少しずつ加える。オーブンを  
170℃に予熱する。
- ③ ②に薄力粉、片栗粉、きなこを混ぜ、押しつけるようにまとめたら、冷蔵庫で10分ほど休ませる。  
直径3cmくらいのボール状に丸め、スプーンのヘリなどで、数か所スジをつけ、中央にかぼちゃの種を  
押し込む。全部で16個つくる。
- ④ ③を、オーブンシートを敷いた天板に並べ、18分焼く。あら熱がとれたら、粉砂糖をかける。

エネルギー296kcal・たんぱく質4.4g/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

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 *令和8年2月は第2木曜日 10時~11時(受付) (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。 6月・2月は絵本の読み聞かせ、7月・12月は離乳食の試食があります。 無料・予約不要。 親子手帳とタオルを持参。
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】	7/9、12/10 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】	8/29、1/30 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2025 ●場所：御津金川地域子育て支援センター【地図⑤】	6/4、8/6、11/5 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】	10/22 10時~11時30分	子どもから高齢者までの三世交流。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	●園庭と広くておもちゃがいっぱいのフロア開放 月~土曜日 9時30分~16時30分 ●育児相談(電話でも受け付けます) 月~金曜日 9時30分~16時30分 ※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 ※令和8年1月は1/22(木)(第4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 ●地域の方を対象に、「のびのび親子広場」を実施しています。親子で一緒にこども園の楽しさを体験してください。 日時：5/2、7/7、12/15、2/3 10時15分~10時45分(7/7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。 ★詳しくはこども園までお問い合わせください。
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6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。★詳しくは保育園までお問い合わせください。
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!遊びに来てね。	●園庭開放：月曜日~金曜日 9時30分~11時 ●6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。 ●ひなまつり会を3/3に予定しています。お待ちしております。 ★詳しくは保育園までお問い合わせください。

