令和５年度　御津地区子育てミニ情報　Vol.6

みつっこ

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
電話　086（722）1114

＊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！

「みつこっこ・ぴよ」の様子

みつこっこ・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、工作などをして楽しもう。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。
幼児のことばと育児の親子教室「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	本の読みきかせや紙芝居を中心に行っています。コロナ対策のため、引き続き検温等はお願いいたします。
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。

● 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）

● 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（楢津）	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

～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）

☆栄養委員からのワンポインアドバイス
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

<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

エネルギー126ｋcal/１人分

<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、もや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。

◆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・フロアー開放 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「みつかなが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	 みんな仲良し、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。お待ちしています。★詳しくはお問合せください。