

大阪市北区 子育て応援 ハンドブック

日本語




この冊子は、赤い羽根共同募金助成を受けて作成しています。



20-1

〔発行〕

 社会福祉法人 大阪市北区社会福祉協議会

2020.9 発行

目次

1. 冊子の使い方について p.2
2. 大阪市に住む外国籍ルーツの方の暮らしの相談 p.3-4
3. 出産ケア・病院・健康に関する情報 p.5-6
4. 子育て家族の災害への備えについて p.7-8
5. 暮らしの中のQ&A p.9
6. 子育て施設 p.10-14
7. エリア① MAP 〈中津・梅田〉 p.15-16
8. エリア② MAP 〈中崎町・天六〉 p.17-18
9. エリア③ MAP 〈南森町・扇町・北新地〉 p.19-20
10. エリア④ MAP 〈南森町・大阪天満宮〉 p.21-22
11. 日本の生活習慣のあれこれ、知ってみよう！ p.23-26



北区 全体マップ



〈ハンドブックを作成するにあたって〉

北区では、地方からの転入や、ひとり親世帯、外国にルーツを持つなど多様な子育て世帯が増えています。「周りに子育てを応援してくれる人がいない」「相談する人がいない」など、不安を感じることも多く、「元気に楽しく子育て！」を応援したいと思いハンドブックを作成しました。

手に取っていただいた子育て中の方の不安が少しでも解消され、子育てを楽しんでいただければ幸いです。

大阪市北区社会福祉協議会

社会福祉協議会は〈ふくしのなんでも相談窓口〉です (p.19-20の★)

北区社会福祉協議会

住所：大阪市北区神山町 15-11 電話：06-6313-5566

開館日・時間：月～金曜日 9:00～19:00 / 土 9:00～17:30



Webサイト

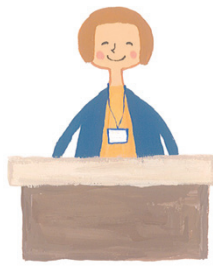


LINE@

大阪市に住む

外国籍ルーツの方の暮らしの相談

大阪市では、外国籍住民の皆さんが言葉の問題などで分からないことや困ったことがあれば外国語による相談を受け付けています。



1. 大阪市での暮らしのご相談

① 大阪国際交流センター内インフォメーションセンター
住所：大阪市天王寺区上本町 8-2-6 電話：06-6773-6533
実施日時：月～金曜日 9：00～19：00
土・日・祝日 9：00～17：30（年末年始は休み）



MAP

② 大阪市役所市民相談室（大阪市役所・1F 南側）
住所：大阪市北区中之島 1-3-20
電話：06-6208-5080
実施日時：月～金曜日 9：00～17：30



MAP

- 対象者：大阪市内にお住いの外国籍住民の方
- 主な相談内容：大阪市の市政に関すること全般
- 対応言語：英語、中国語、韓国・朝鮮語、ベトナム語、フィリピン語
- 利用料：無料
- 利用方法：電話や来所によるご相談

2. 大阪市北区での暮らしのご相談

北区役所の中に相談専用の電話窓口があり、5カ国語でいろいろな区役所での手続きや暮らしの相談に乗ったり、情報をお届けしています。

実施場所：北区役所内
住所：大阪市北区扇町 2-1-27
電話（外国籍住民専用番号）：06-6313-9907
実施日時：月～金曜日 9：00～17：30



MAP

- 対象者：大阪市北区内にお住いの外国籍住民の方
- 主な相談内容：大阪市北区の区政に関すること全般
- 対応言語：英語、中国語、韓国・朝鮮語、ベトナム語、フィリピン語
- 利用料：無料
- 利用方法：電話や区役所への来所によるご相談

3. 法律のご相談

大阪市内の外国籍住民のための法律の相談を行っています。

実施日時：月 2 回
第 1 水曜日 毎月 / 13：00～16：00
第 3 水曜日 偶数月 / 17：00～20：00
奇数月 / 13：00～16：00
（いずれも祝日の場合は翌日）



電話：06-6772-1127

電話予約時間：月～金曜日	9：00～19：00
土・日・祝日	9：00～17：30

- 対象者：大阪市内にお住いの外国籍住民の方
- 主な相談内容：法律に関すること全般
- 対応言語：英語、中国語、韓国・朝鮮語、ベトナム語、フィリピン語
- 利用料：無料
- 利用方法：電話予約→電話によるご相談

4. 国際交流を応援する団体 (OFIX) による情報の提供やご相談

「大阪府外国人情報コーナー」では、外国籍住民の方が安心して暮らせるように、多言語で暮らしの情報を含めた幅広い情報提供や相談に応じています。

実施場所：マイドームおおさか 5F・(公財)大阪府国際交流財団内
住所：大阪市中央区本町橋 2-5
電話（外国籍住民相談専用番号）：06-6941-2297
実施日時：月・金曜日 9：00～20：00（祝日除く）
火～木曜日 9：00～17：30（祝日除く）
第 2・第 4 日曜日 13：00～17：00



MAP

- 対象者：日本にお住いの外国籍住民の方
- 主な相談内容：在留資格、労働、医療、福祉、教育など暮らし全般
- 対応言語：英語、中国語、韓国・朝鮮語、ベトナム語、フィリピン語、タイ語、スペイン語、ポルトガル語、インドネシア語、ネパール語
- 利用料：無料
- 利用方法：電話や来所による情報提供やご相談
相談専用 FAX / 06-6966-2401（日本語・英語のみ）
相談専用 E-mail / jouhou-c@ofix.or.jp（日本語・英語のみ）
専門相談（行政書士相談・弁護士相談）/ 予約制
/ 第 4 日曜日 13：30～16：30 ※行政書士と弁護士は隔月交代

出産ケア・病院・健康に関する情報

〈ママと赤ちゃんのための産前・産後ケア〉

● あなたの近くに助産師がいます 大阪市北区の助産師とサポート一覧

助産師名	施設名・活動名	サポート内容	問い合わせ先
西尾 歩	あゆみ母乳子育て相談室	子育て、母乳育児、マッサージ(来所・訪問)	090-3495-1302 E-mail: ayuayuheal1315@ybb.ne.jp
三浦 優子	らうらうみっどわいふりい	母乳外来、宿泊型産後ケアハウス、 ヨガ・ピラティスで産前・産後をサポート	06-6357-3839 E-mail: laulaumidwifery@gmail.com
辻口 祐美子	産院 La Mère (ラ・メール)	訪問専門 桶谷式母乳育児相談室	090-3352-2630 E-mail: la_mere18-toiawase@yahoo.co.jp
望月 里恵	リエ助産院	妊娠・出産・育児に関する相談、母乳相談、 パパの育児相談など	070-4410-1483 E-mail: riejosanin@gmail.com
上山 直美 (宝塚大学)	お父さんの育児を応援する会	お父さんのための育児応援・情報提供	https://father.red/
林 ひとみ	ひとみ助産院 オケタニ式母乳育児相談室	母と子に寄り添い楽しい母乳育児をサポート	06-6371-8821

● 一般社団法人 大阪府助産師会 『産前産後ケアセンター』 電話：06-6777-5533

出産を頑張ったママの「からだ」と「心」を癒しながら、赤ちゃんの健やかな成長を見守り応援します。



〈大阪市の休日・夜間 急病診療所 一覧〉

診療科目	施設名	所在地 / 電話番号	診察日	受付時間
内科 小児科	都島休日急病診療所	都島区都島南通 1-24-23 06-6928-3333	日・祝日・年末年始 (12/30~1/4)	10:00~16:30
	西九条休日急病診療所	此花区西九条 5-4-25 06-6464-2111		
	十三休日急病診療所	淀川区十三東 1-11-26 06-6304-7883		
	今里休日急病診療所	東成区大今里西 3-6-6 06-6972-0767		
	沢之町休日急病診療所	住吉区千鉢 2-2-6 06-6672-6021		
	中野休日急病診療所	東住吉区中野 2-1-20 06-6705-1612		
眼科 耳鼻咽喉科	中央急病診療所	西区新町 4-10-13 06-6534-0321	小児科：月～金 (祝日・年末年始を除く)	20:30~23:00
			月～金(祝日・年末年始を除く)	22:00~翌朝 5:30
			土曜日(祝日・年末年始を除く)	15:00~翌朝 5:30
			日・祝日・年末年始 (12/30~1/4)	17:00~翌朝 5:30
			月～金(祝日・年末年始を除く)	22:00~翌朝 0:30
			土曜日(祝日・年末年始を除く)	15:00~21:30
歯科	大阪府歯科医師会	天王寺区堂ヶ芝 1-3-27 06-6774-2600 06-6772-8886	夜間(通年)	21:00~翌朝 3:00
			日・祝日・年末年始 (12/30~1/4)	10:00~17:30

〈保健福祉センター〉

健康づくりチーム

区役所：1階11番 電話：06-6313-9882

- 母子健康手帳交付… 妊娠された方を対象に母子健康手帳と共に母子健康手帳別冊(健康診査受診手帳)と予防接種手帳を交付しています。
- 乳幼児健康診査… 3か月児・1歳6か月児・3歳児の健康診査を実施しています。健診日時は個別に通知します。
- 予防接種… BCG接種を実施しています。他の予防接種は市内予防接種実施医療機関で個別接種を行っています。
- 離乳食講習会… 生後6~7ヶ月の乳児を対象に離乳食の進め方などについて実演・お話などを行っています。(月齢に関係なく参加できます)(要予約)

健康相談チーム

区役所：1階12番 電話：06-6313-9968

- 妊婦教室… 初めて出産される妊婦さんを対象に妊娠中の健康管理や子育ての準備について3回コースで開催しています。(要予約)
- 新生児訪問… 新生児出生連絡票の提出により、保健師が助産師が訪問します。
- 発達相談… お子さんの発達・発育に関して悩み事や困りごとなどについて医師が相談に応じています。(要予約)
- 4・5歳児発達相談… お子さんの行動や社会性、集団生活で気になることがありましたら医師・臨床心理士・保健師で相談を行っています。(要予約)

区役所：1階13番 電話：06-6313-9968

- 常設健康相談… 毎日保健師等が健康や子育てについて相談を受け付けています。お子さんの計測もできます。
- 子育て健康づくり情報コーナー… おむつ交換台、授乳室があります。区内の子育て情報や予防接種などに関する資料等を設置しています。

保健事業グループ

大阪市保健所管理課 電話：06-6647-0648

- アレルギー予防教室… 気管支喘息などアレルギーに関する悩みについて医師・保健師・栄養士で相談を行っています。(要予約)

子育て家族の災害への備えについて

日本は「地震」「台風」「水害」などの自然災害がとても多い国です。
大切な命を守るために、普段からしっかりと備えましょう！



● マンション暮らしの場合、災害の時に自宅で身を守る準備をしておきましょう

倒壊するおそれのないマンションに住んでいる方は、災害時でもできるだけ自宅で過ごしましょう。
災害の正しい情報を得ながら、自宅に蓄えた食材や備品で約1週間は乗り切れるような準備が大切です。

● 災害の時に備えて、生活に必要なものを普段から蓄えておきましょう

- ・家具などが倒れたり、床が水に浸かっても取り出せる場所に保管しておきましょう。
- ・食糧は食べ慣れたものを通常の2~3倍購入し、消費しながら買い足し蓄えるようにしましょう。

消費しながら蓄えるもの

- ①水(1日1人3リットル)
- ②食べもの(缶詰、加熱せず食べられるもの、菓子、飴、レトルト食品など)



自宅避難に役立つもの

- ③ライター・マッチ
- ④携帯ラジオ
- ⑤懐中電灯
- ⑥カセットコンロとボンベ
- ⑦携帯トイレ
- ⑧新聞紙
- ⑨ポリ袋(45リットル)
- ⑩猫のトイレ用砂
- ⑪除菌剤など

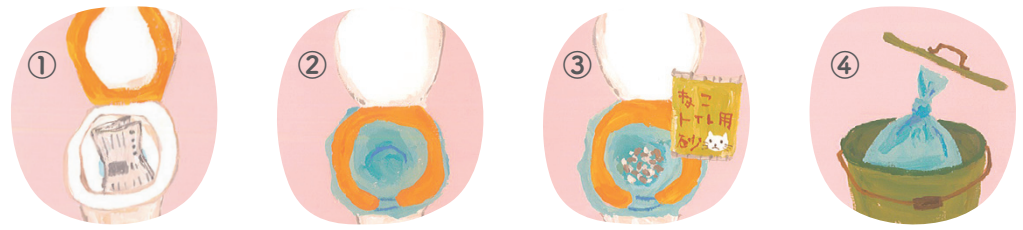


外に避難する時に必要なもの

- ⑫ティッシュ
- ⑬お薬手帳
- ⑭歯ブラシ(大人用・子ども用)
- ⑮靴
- ⑯だっこ紐
- ⑰紙おむつ
- ⑱着替え
- ⑲携帯バッテリー
- ⑳ウェットティッシュ
- ㉑リュックサックなど



● 災害の時、もしも水道が止まってしまった時のトイレの活用方法



①便座を上げて新聞紙を便器の中の水がたまっているところに敷く(水が完全に隠れるぐらいまで)。
②ポリ袋(45リットル)をかぶせて便座を下ろす。
③ポリ袋の中に猫のトイレ用砂を手で2、3つかみ程度入れる。
④袋の中の空気を抜いてしばり、他のゴミとは別にフタのついた容器の中で回収日まで保管する。

※交換の目安：小便の時は1日に1回ほど、大便の時は毎回、ポリ袋を交換します。

● 災害の時に正しい情報を得る方法を確認しておきましょう

①おおさか防災ネット(大阪府)

大阪府全体の気象、地震や災害が起きた時の被害の状況、避難情報など幅広い防災情報を提供する総合サイトです。

※対応言語は、日本語、英語、中国語、韓国語です。



②外国人のための防災ガイド・地震編(大阪府)

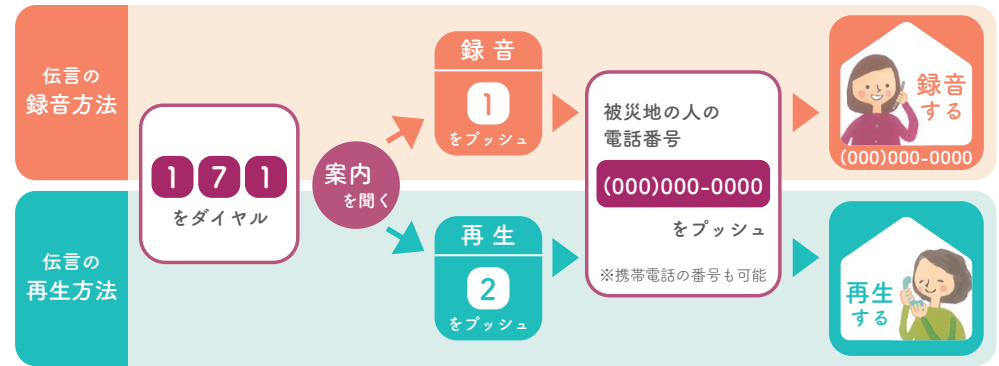
地震に関して、普段から気をつけることや地震がおきた時に取るべき行動をイラスト入りで分かりやすくまとめています。各言語ごとに準備されていますので、ダウンロードして紙に出力して、準備しておきましょう。

ダウンロードはこちらから→



● 災害の時の家族や友達の安全は「災害伝言ダイヤル」で確認しましょう

お互いに分かる電話番号を登録してメッセージを録音したり聴くことができます。



● 災害の時にみんなで集まれる近くの場所を確認しておきましょう

災害の時、この場所では水や食べ物をもらうことができたり、必要な情報をもらうことができます。

〈避難所一覧〉 場所は、p.15~22のマップで確認できます。

MAP 番号	避難所名	所在地	ページ	MAP 番号	避難所名	所在地	ページ
1	大淀小学校	大淀中 4-10-33	P.16	13	堂島地域集会所	堂島 2-2-26	P.19
2	大淀中学校	大淀中 2-1-11	P.16	14	大阪市立科学館	中之島 4-2-1	P.19
3	大阪 YMCA 国際学校	中津 6-7-34	P.16	15	元梅田東小学校体育館	茶屋町 1-40	P.20
4	中津小学校	中津 3-34-18	P.16	16	扇町小学校	扇町 2-7-24	P.20
5	豊崎小学校	豊崎 4-5-9	P.17	17	天満中学校	神山町 12-9	P.20
6	済美福祉センター	中崎西 1-6-8	P.18	18	北区民センター	扇町 2-1-27	P.20
7	豊崎本庄小学校	本庄西 2-1-16	P.18	19	西天満小学校	西天満 3-12-21	P.20
8	豊崎中学校	本庄東 3-4-8	P.18	20	堀川小学校	東天満 2-10-7	P.22
9	豊仁小学校	長柄西 2-6-20	P.18	21	扇町総合高等学校	松ヶ枝町 1-38	P.22
10	豊崎東小学校	長柄中 2-3-30	P.18	22	滝川小学校	天満 1-24-15	P.22
11	新豊崎中学校	長柄東 2-2-30	P.18	23	北稜中学校	天満橋 1-1-58	P.22
12	菅北小学校	菅栄町 9-5	P.18				

くらしの中の Q&A

Q1. : 病院には何を持っていけばいいですか？

▶ A1. : 健康保険証 (医療証を申請した場合) や診察券を持参しましょう。

Q2. : 子育て中の友達や雑談したりちょっとした相談ができる場が欲しいです。

▶ A2. : 子育て支援施設やサロンを利用してみましょう。(p.13-14)

Q3. : 大阪での子育てで利用できる制度はありますか？

▶ A3. : 国からは「児童手当」の支給があります。お子さんが生まれたり、転入した際に、区役所に「認定請求書」を提出してください。また、大阪市では以下のような支援をおこなっています。



幼稚園保育料
(全額)
保育所保育料
(教育費相当額)
無料



私立高校
授業料
無料



18歳までの
子ども医療費
無料



塾代月 1万円
無料



新婚・子育て家庭向け
住宅ローン利子
補助



妊婦健診
14回分全て
無料

Q4. : 生活の中で困ったことを助けてもらえるサービスはありますか？

▶ A4.① : 大阪市北区に「まちとも」という有償活動があります。住民同士で助け合う活動で、30分 250円で少しのことからお願いすることができます。

● サポート活動の例 : 家事援助、手紙や書類の代筆、外出の付き添いなど
※詳しくは北区社会福祉協議会 (06-6313-5567・平日 9:00 ~ 17:30) まで



▶ A4.② : 大阪市には互いに子育てをささえ合う「大阪市ファミリー・サポート・センター事業」があります。1時間 800~900円で援助を受けることができます。

● 援助内容 : 子供の一時預かりや送迎など
※詳しくは大阪市立男女共同参画センター子育て活動支援館
(06-6345-0106・平日 10:00 ~ 21:00 / 土日祝 10:00 ~ 17:00) まで



Q5. : 日本での子育て文化の違いが心配です。

▶ A5. : このハンドブックの p.23-26 に日本での暮らし方の情報をまとめてみました。また、子育て支援施設 (p.13) などで気軽に相談してみましょう。

Q6. : 日本語で上手に会話が出来なくても病院で診てもらうことは出来ますか？

▶ A6. : 大阪府は外国籍の方向けに「おおさかメディカルネット」という医療情報サイトを 8 言語でご用意しています。外国語対応可能な病院などの情報を得ることができます。



保育施設・幼稚園について

〈認可保育施設・事業〉 (p.11-12 の ① ~ ④)

大阪市が決めた基準をクリアした保育のための施設など。

- 保育所 (園) 仕事等のために家庭で保育ができない時に保護者に代わって保育をする児童福祉施設です。(生後6ヶ月~小学校就学前)
- 認定こども園 幼稚園や保育所(園)の仕組みや特徴を両方持った施設です。(生後6ヶ月~小学校就学前)
- 地域型保育事業 保育所(園)より少人数で子どもを預かる事業です。
〔小規模保育〕
〔家庭的保育〕
〔事業所内保育〕 (生後6ヶ月~2歳児)

■ 利用するには？

保育の内容や施設の大きさ、家や職場からの利用の便利さを、施設への見学やサイトで確認して大阪市北区の保健福祉センターの福祉課に申し込んでください。年の途中からの利用を希望する場合は、前の月の5日までに申し込んでください。

北区保健福祉センター 福祉課 電話：06-6313-9489 窓口：3階 33番

〈幼稚園〉 (p.13 の ① ~ ⑦)

3歳(市立中大淀幼稚園は4歳)から小学校入学前の子どもが、先生や友達と過ごす中で小学校からの生活や勉強の基礎を作るための教育の施設です。

■ 利用するには？

お子さんの成長のようすや好きなこと、家庭での教育の仕方を考え、幼稚園での説明会などに参加して希望する幼稚園を決めましょう。希望する幼稚園に直接申し込みをします。

〈認可外保育施設・事業〉

認可保育施設・事業ではない保育の施設などの中で、届け出があった内容を大阪市が検査・確認をした保育施設などです。利用するには、それぞれの施設に直接申し込んでください。

(このハンドブックには載っていません)

■ 認可外保育施設の中には「企業主導型保育事業」が含まれます

「企業主導型保育事業」とは、企業が社内で働く人のために保育の施設を作ったり運営するのを応援するための制度です。その中の一部では、社外の子どもを受け入れる施設もあります。

〈保育施設・事業所 一覧〉

[2020.3.16 現在]

MAP 番号	保育施設名 所在地	定員	保育標準時間	最大保育時間
		電話番号	入所可能年齢	保育短時間
市立	1 大淀保育所 大淀中 4-9-11	115人 06-6458-6200	7:30~18:30 0~5歳	7:30~19:30 8:00~16:00
		20人 06-6458-6200	11:00~22:00 0~5歳	8:00~22:00 14:00~22:00
2	クオリスキッズ北梅田保育園 大淀中 3-9-22	84人 06-6345-5350	7:30~18:30 0~5歳	7:00~20:00 8:00~16:00
3	マザーシップ新梅田保育園 大淀南 3-12-12	85人 06-6346-3012	7:30~18:30 0~5歳	7:30~19:30 8:00~16:00
4	金蘭会保育園 大淀南 3-3-14	90人 06-6454-0800	7:30~18:30 0~5歳	7:30~19:00 8:00~16:00
5	マミーズアイ保育園 おおさかきた園 大淀中 1-11-9	80人 06-6453-4150	7:30~18:30 0~5歳	7:30~19:00 8:30~16:30
6	ぴっころきッズ新梅田園 中津 7-5-24 ブリエウメキタ 1~3F	90人 06-6136-8312	7:00~18:00 0~5歳	7:00~20:00 8:30~16:30
7	茶屋中津保育園 中津 3-3-3	122人 06-6377-6333	7:00~18:00 0~5歳	7:00~19:00 8:30~16:30
8	中津保育園 中津 2-7-8-101	185人 06-6373-0979	7:00~18:00 0~5歳	7:00~19:00 8:00~16:00
9	さつき保育園 一時預かり 本庄西 3-13-5	259人 06-6374-2537	7:00~18:00 0~5歳	7:00~19:00 9:00~17:00
10	大阪主婦之会保育園 豊崎 3-1-12	75人 06-6372-8028	7:30~18:30 0~5歳	7:30~19:00 9:00~17:00
11	豊崎ちとせ保育園 豊崎 1-6-5	82人 06-6131-4088	7:00~18:00 0~5歳	7:00~19:00 8:30~16:30
12	音色つばさ保育園 本庄東 1-24-9	101人 06-6373-0283	7:00~18:00 0~5歳	7:00~19:00 9:00~17:00
13	愛のめぐみ保育園 天神橋 8-4-16	75人 06-6755-4600	7:30~18:30 0~5歳	7:30~19:30 9:00~17:00
14	ポポラー大阪長柄園 長柄中 3-3-6	109人 06-4800-7050	7:00~18:00 0~5歳	7:00~20:00 8:00~16:00
15	長柄保育園 長柄東 3-2-3	139人 06-6357-1358	7:30~18:30 0~5歳	7:30~19:00 8:00~16:00
16	鶴満寺保育所 長柄中 1-1-23	157人 06-6353-8618	7:00~18:00 0~5歳	7:00~19:00 8:00~16:00
17	レイモンド梅田北保育園 中崎 3-4-22 グレンパーク梅田北 1F	20人 06-6459-7631	7:30~18:30 0~2歳	7:30~19:30 8:00~16:00
18	中崎町かいせい保育園 中崎西 1-7-39	70人 06-6131-5551	7:30~18:30 0~5歳	7:00~19:00 9:00~17:00
19	同心保育園 同心 1-5-27	110人 06-6881-0651	7:00~18:00 0~5歳	7:00~19:00 8:00~16:00

MAP 番号	保育施設名 所在地	定員	保育標準時間	最大保育時間	
		電話番号	入所可能年齢	保育短時間	
私立 保育所(園)	20 えがおの森保育園・どうしん 同心 1-6-27	70人 06-6358-4611	7:30~18:30 0~5歳	7:30~19:30 8:30~16:30	
	21 ちゃいれっく東天満保育園 同心 1-1-26 ブリリアントタワー	74人 06-6360-9681	7:00~18:00 0~5歳	7:00~20:00 8:30~16:30	
	22 蓮美幼児学園 てんまんぐうナーサリー 天満 4-9-9 renbi 第1ビル1・2F	20人 06-6352-4152	7:30~18:30 0~2歳	7:30~19:30 8:00~16:00	
	23 天満ちとせ保育園 天満 1-18-24	110人 06-6948-5707	7:00~18:00 0~5歳	7:00~19:00 8:30~16:30	
認定子ども園	24 明の守なかざき園 中崎 1-7-8	80人 06-6373-0080	7:00~18:00 0~5歳	7:00~19:00 8:30~16:30	
	25 きたの旭ヶ丘学園 一時預かり 兎我野町 3-10	206人 06-6361-8344	7:00~18:00 0~5歳	7:00~19:00 8:30~16:30	
	26 中之島ちどり保育園 天神西町 3-16	97人 06-6362-3755	7:00~18:00 0~5歳	7:00~19:30 8:00~16:00	
地域型保育事業 A型	27 クオリスキッズ中津三丁目保育園 中津 3-25-2 北梅田パークレジデンス 1F	19人 06-6292-5757	7:30~18:30 0~2歳	7:00~20:00 8:00~16:00	
	28 ぴっころきッズ中津園 中津 3-4-33 明成中津ビル 1F	19人 06-6292-7224	7:30~18:30 0~2歳	7:30~19:30 8:30~16:30	
	29 フェアリールーム天六園 本庄東 2-2-30-2B ウィッシュ大阪ビル	19人 06-7220-4224	8:00~19:00 0~2歳	8:00~19:00 9:00~17:00	
	30 こぐまの森保育園梅田園 豊崎 2-8-13 ジョリーフロラ 1F	19人 06-6376-1671	7:30~18:30 0~2歳	7:30~19:30 8:30~16:30	
	31 さくらんぼルーム 長柄東 3-2-1-103	11人 06-6354-6420	7:30~18:30 0~2歳	7:30~18:30 8:00~16:00	
	32 ぴっころきッズ北区役所園 扇町 2-1-27 北区役所内 1F	14人 06-6809-1228	7:30~18:30 0~2歳	7:30~19:30 8:30~16:30	
	33 キッズハーモニー・なかのしま 中之島 1-3-20 大阪市役所本庁舎内 1F	15人 06-4708-7080	7:30~18:30 0~2歳	7:30~19:30 8:30~16:30	
	34 中之島ちどりキッズ 西天満 3-8-11 レジデンス富貴屋 101号	12人 06-6926-4467	7:00~18:00 0~2歳	7:00~18:00 8:00~16:00	
	35 かいせいプチ保育園天満橋園 天満 2-1-11 アルス天満橋	19人 06-6232-8817	7:30~18:30 0~2歳	7:30~18:30 9:00~17:00	
	36 ニチイキッズ大淀中保育園 大淀中 3-11-32 ドムール北 3番館 1F	19人 06-6442-3631	7:30~18:30 0~2歳	7:30~19:30 8:30~16:30	
	C型	37 梅田ひまわり保育園 鶴野町 3-17 ファーストN レジデンス 203	10人 06-6110-5922	8:00~19:00 0~2歳	8:00~19:00 9:00~17:00
		家庭的保育事業	38 商店街の保育ママ興学院 黒崎町 6-13	5人 06-6371-6056	7:30~18:30 0~2歳
	39 ぬくもりのおうち保育南森町園 天神西町 7-16 藤井ビル 1F12号		5人 06-6311-4188	8:00~19:00 0~2歳	7:30~19:30 9:00~17:00
	事業所内	40 コミニケ保育園 天満 4-1-2 コミニケ出版ビル 2F	17人 06-6882-7701	7:00~18:00 0~2歳	7:00~20:00 9:00~17:00

※保育時間と定員は変更になることがあります。12

〈幼稚園 一覧〉 大阪市北区内の各幼稚園では、通園児のご家族からの相談に乗ったり、いろいろな子育ての支援をしています。詳しくはそれぞれの園にお問い合わせください。

	MAP 番号	施設名	所在地	電話番号	保育年齢
市立	1	中大淀幼稚園	大淀中 4-10-21	06-6458-9300	4~5 歳
	2	菅南幼稚園	菅原町 11-2	06-6361-6005	3~5 歳
	3	滝川幼稚園	天満 1-24-15	06-6351-4565	3~5 歳
私立	4	中津相愛幼稚園	中津 3-6-15	06-6371-0412	3~5 歳
	5	大淀幼稚園	長柄西 2-5-22	06-6354-1972	3~5 歳
	6	扇町同胞幼稚園	神山町 9-19	06-6361-1235	3~5 歳
	7	太成学院天満幼稚園	与力町 4-16	06-6353-9580	満 3~5 歳

〈子育て支援施設 一覧〉 子育てをしている皆さんを応援しています。ご家族やお友達と来てください。事業の内容、年末年始や特別な開催日や閉館日についてはそれぞれの施設にお問い合わせください。

MAP 番号	施設名	所在地 / 電話番号	開室曜日・時間
	大阪府助産師会	天王寺区細工谷 1-1-5 06-6775-8894	無料電話相談 9:00~17:00 (土日祝・お盆・年末年始休み)
1	つどいの広場 みつるポケット	大淀中 5-2-8 06-6485-8777	月~水・金・土 9:00~12:00/12:30~14:30 ※第4週のみ:月~金 (日祝・年末年始など休み)
2	中津つどいの広場 ぐうぐう	中津 3-4-35 コーポ中津 106号室 06-6371-3338	月~金 9:30~14:30
3	豊崎つどいの広場 ぐうぐう	豊崎 4-2-11 メゾン北梅田 1F 080-4979-0909	月~金 9:30~14:30
4	北図書館	本庄東 3-8-2 06-6375-0410	火~金 10:00~19:00 土日祝 10:00~17:00 第3木曜日:休館
5	北区子ども・子育てプラザ	本庄東 1-24-11 06-6374-0870	乳幼児 火~土 10:00~17:00
	ファミリーサポートセンター北支部	本庄東 1-24-11 06-6374-7271	火~日 9:00~17:30
6	クレオ大阪子育て館 (男女共同参画センター子育て活動支援館)	天神橋 6-4-20 7F 06-6354-0106	月~金 10:00~21:00 土日祝 10:00~17:00 無料電話子育て相談 電話:06-6354-4152(上記時間内)
7	子育て支援センターにこにこ	同心 1-5-27 080-6227-4702	月~金 10:00~15:00
8	らうらう絵本ルーム	同心 2-2-16 1F 06-6357-3800	月~金 9:00~14:00

〈地域子育てサロン 一覧〉

学校に通う前の親子が対象です。気軽に立ち寄れて、遊んだり交流したりできる場所です。開催する日時は祝日の場合に変更になったりしますので、お問い合わせください。
(北区役所 子育て支援室 電話:06-6313-9533)

MAP 番号	サロン名	施設名 / 所在地	開催日時
1	ゆずっこ	中三会館 1F 大淀中 3-12-10	第2水曜日 / 10:00~11:30
2	カンガルーひろば (第1子の0歳児)	中三会館 1F 大淀中 3-12-10	不定期開催
3	ぼっぼクラブ	中津福祉会館 2F 中津 3-4-37	第2木曜日 / 13:30~15:00
4	豊崎ふうせんクラブ	豊崎会館 2F 豊崎 4-7-1	第2金曜日 / 10:00~11:30
5	本庄ペンギンクラブ	本庄会館 本庄東 2-4-39	第4火曜日 / 13:30~15:00
6	パンダクラブ	豊仁地域集会所・老人憩の家 長柄中 3-4-2	第2水曜日 / 13:30~15:00
7	うりぼうクラブ・遊(ゆう)	豊崎東会館 長柄西 1-1-39	第2・4月曜日 / 13:30~15:00
8	とよひが・うりぼうクラブ	豊崎東福祉会館老人憩の家 長柄東 2-1-24	第3水曜日 / 13:30~15:00
9	さくらんぼの会	済美福祉センター 中津西 1-6-8	第1・4月曜日 / 13:30~15:00
10	キューピーちゃんクラブ	扇町住宅集会所 扇町 2-3-1	第3火曜日 / 10:00~11:30
11	菅北アリンコちゃん	菅北福祉会館 池田町 1-50	第1木曜日 / 13:30~15:00
12	ひよこくらぶ	西天満地域福祉センター 西天満 3-12-19	第3火曜日 / 10:00~11:30
	きっずひろば		第1水曜日 / 10:00~12:00
13	ハッピースマイル	菅南福祉会館 天神橋 1-110内	第4水曜日 / 13:30~15:00
14	めだかクラブ	滝川公園地域集会所 天満 4-7-20	第2火曜日 / 10:00~11:30
15	ほりかわ子育てサロン	堀川会館・老人憩いの家 2F 同心 2-8-7	不定期開催

〈図書館事業〉

施設名	事業内容	対象年齢	取り組み内容	開催日
北図書館	えほんのじかん	小学生まで	絵本や紙芝居の読み聞かせ	毎週土曜日 11:00~11:30
	小さな子も楽しめる えほんのじかん	0歳~小学校低学年まで	絵本の読み聞かせや パネルシアターなど	毎月第4土曜日 11:00~11:30
	子ども向けお楽しみ会 工作教室など	各催しごとのチラシ等 お知らせします	絵本を中心に 企画いろいろ	適宜
子育て支援センターにこにこ みつるポケット 子ども・子育てプラザ 中津つどいの広場ぐうぐう 豊崎つどいの広場ぐうぐう らうらう絵本ルーム	ブックスタート	3ヶ月児~1歳未満		

中津・梅田

Nakatsu・Umeda



〈保育施設〉

- 1 大淀保育所
- 2 クオリスキッズ北梅田保育園
- 3 マザーシップ新梅田保育園
- 4 金蘭会保育園
- 5 マミーズアイ保育園 おおさかきた園
- 6 ぴっころきッズ新梅田園
- 7 茶屋中津保育園
- 27 クオリスキッズ中津三丁目保育園
- 28 ぴっころきッズ中津園
- 36 ニチイキッズ大淀中保育園

〈幼稚園〉

- 1 中大淀幼稚園
- 4 中津相愛幼稚園

〈子育て支援施設〉

- 1 つどいの広場 みつるポケット
- 2 中津つどいの広場ぐうぐう

〈地域子育てサロン〉

- 1 ゆずっこ
- 2 カンガルーひろば
- 3 ぽっぽクラブ

〈避難所〉

- 1 大淀小学校
- 2 大淀中学校
- 3 大阪 YMCA 国際学校
- 4 中津小学校



中崎町・天六

Nakazakichou・Tenroku



〈保育施設〉

- 8 中津保育園
- 9 さつき保育園
- 10 大阪主婦之会保育園
- 11 豊崎ちとせ保育園
- 12 音色つばさ保育園
- 13 愛のめぐみ保育園
- 14 ポポラー大阪長柄園
- 15 長柄保育園
- 16 鶴満寺保育所
- 17 レイモンド梅田北保育園
- 18 中崎町かいせい保育園
- 24 明の守なかざき園
- 29 フェアリールーム天六園
- 30 こぐまの森保育園梅田園
- 31 さくらんぼルーム
- 37 梅田ひまわり保育園
- 38 商店街の保育ママ興学院
- 41 なかざき病児保育室

〈幼稚園〉

- 5 大淀幼稚園

〈子育て支援施設〉

- 3 豊崎つどいの広場ぐうぐう
- 4 北図書館
- 5 北区子ども・子育てプラザ
ファミリーサポートセンター北支部
- 6 クレオ大阪子育て館
(男女共同参画センター
子育て活動支援館)

〈地域子育てサロン〉

- 4 豊崎ふうせんクラブ
- 5 本庄ペンギンクラブ
- 6 パンダクラブ
- 7 うりぼうクラブ・遊(ゆう)
- 8 とよひが・うりぼうクラブ
- 9 さくらんぼの会
- 11 菅北アリンコちゃん

〈避難所〉

- 5 豊崎小学校
- 6 済美福祉センター
- 7 豊崎本庄小学校
- 8 豊崎中学校
- 9 豊仁小学校
- 10 豊崎東小学校
- 11 新豊崎中学校
- 12 菅北小学校



南森町・扇町・北新地

Minamimorimachi・Ogimachi・Kitashinchi



〈保育施設〉

- 25 きたの旭ヶ丘学園
- 26 中之島ちどり保育園
- 32 ぴっころきっず北区役所園
- 33 キッズハーモニー・なかのしま
- 34 中之島ちどりキッズ
- 39 ぬくもりのおうち保育南森町園

〈幼稚園〉

- 2 菅南幼稚園
- 6 扇町同胞幼稚園

〈地域子育てサロン〉

- 10 キューピーちゃんクラブ
- 12 ひよこくらぶ
きっずひろば

〈ふくしのなんでも相談窓口〉

- ★ 北区社会福祉協議会

〈避難所〉

- 13 堂島地域集会所
- 14 大阪市立科学館
- 15 元梅田東小学校体育館
- 16 扇町小学校
- 17 天満中学校
- 18 北区民センター
- 19 西天満小学校



南森町・大阪天満宮

Minamimorimachi・Osakatenmangu



〈保育施設〉

- 19 同心保育園
- 20 えがおの森保育園・どうしん
- 21 ちゃいれっく東天満保育園
- 22 蓮美幼児学園 てんまんぐうナーサリー
- 23 天満ちとせ保育園
- 35 かいせいプチ保育園天満橋園
- 40 コミニケ保育園

〈幼稚園〉

- 3 滝川幼稚園
- 7 太成学院天満幼稚園

〈子育て支援施設〉

- 7 子育て支援センターにこにこ
- 8 らうらう絵本ルーム

〈地域子育てサロン〉

- 13 ハッピースマイル
- 14 めだかクラブ
- 15 ほりかわ子育てサロン

〈避難所〉

- 20 堀川小学校
- 21 扇町総合高等学校
- 22 滝川小学校
- 23 北稜中学校



日本の生活習慣のあれこれ、知ってみよう！

日本での生活の仕方をお子さんにどのように教えたらいいのか悩んでいる方も多くかもしれません。イラスト付きでご紹介しますので、お子さんと一緒にご覧ください。

トイレの使い方

日本特有の「washiki toilet」は特に使い方が分かりにくいですね。男の子と女の子で使い方が違うことも覚えておきましょう。

ようしきトイレ

1 ●ズボンの場合

ズボンとパンツをひざくらいまで一緒におろします

●スカートの場合

パンツだけおろしてスカートは便器に入らないように手で持ちます

2

便座に深く座っておしっこやうちをします

3

トイレットペーパーをとって手をうしろから入れて前から後ろに拭きます

4

便座から立ってパンツとズボンをあげて水を流します

washiki toilet

1

前を向いて便器をまたぎ、真ん中くらいに立ちます

2

ゆかにつかないように気をつけよう

ズボンとパンツをひざくらいまで一緒におろします

3

しっかりしゃがんでおしっこやうちをします

4 ●おしっこの場合

トイレットペーパーをとって、おしっこなら前から手を入れてふきます

5 ●うんちの場合

うしろから手を入れて、前からうしろにふきます

パンツとズボンをあげて水を流します

手の洗い方

感染症予防のためにも、正しい手の洗い方を知りましょう。しっかり時間をかけて洗う習慣を身に付けましょう。

時計や砂時計（3分）を見ながら時間をかけて手を洗いましょう

1

水で手をよくぬらした後、石けんをつけて手のひらをよくこすります

2

手のひらで手の甲を左右交互にこすります

3

指の先や爪の間を左右丁寧にこすります

4

すべての指の間を丁寧に洗います

5

親指を手のひらでねじりながら洗います

6

左右の手首を手のひらで丁寧に洗います

7

泡がなくなるまで時間をかけて水で洗い流します

時間は大切

日本では時間を守ることが求められることが多いです。毎日の生活の中で時計を見ながら行動してみましょう。

- 朝起きて寝るまでの間で毎日同じ時間にすることを時計で確認してみましょう



- 準備する時間や移動する時間を計算して早めに行動してみましょう
- 生活する場所ごとに時計を置いて普段から時間を見る習慣をつけましょう



あいさつの仕方

日本でよく使うあいさつの言葉を集めてみました。覚えたあいさつはすぐに使ってコミュニケーションをとってみましょう。

朝に会ったときは…

ohayo
おはよう
ohayo
gozaimasu
おはよう
ございます



午後に会ったときは…

konnichiwa
こんにちは



夜に会ったときは…

konbanwa
こんばんは



夜、寝る前は…

oyasumi
おやすみ
oyasuminasai
おやすみなさい



別れ際るときは…

sayonara
さようなら



あやまるときは…

gomennasai
ごめんなさい



感謝を伝えるときは…

arigato
ありがとう
arigato
gozaimasu
ありがとう
ございます



ごはんを食べる前は…

itadakimasu
いただきます



ごはんを食べ終わった後は…

gochiso
samadeshita
ごちそう
さまでした



● 国によってあいさつの仕方はいろいろあります



日本であいさつをするときは軽くおじぎすることが多いです。



アメリカやヨーロッパなどではあいさつでハグをする国も多いです。



日本ではあいさつで触れ合うことが少なく、身体にタッチする時は暴力と勘違いされないように注意しましょう。

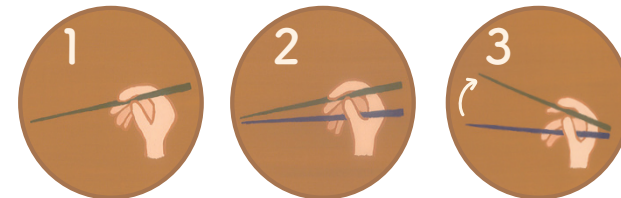
食事の仕方や弁当の作り方

日本での食事（和食、弁当）のマナーや方法、道具の使い方などを知って練習してみましょう。

● 和食の配膳の仕方



● はしの使い方



1 上のはしは、鉛筆と同じように持つ

2 下のはしは、薬指の上にはさむ

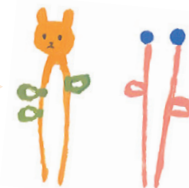
3 はしの真ん中より上を持ち、上のはしだけを動かす

● 茶碗(ご飯や汁物)の持ち方



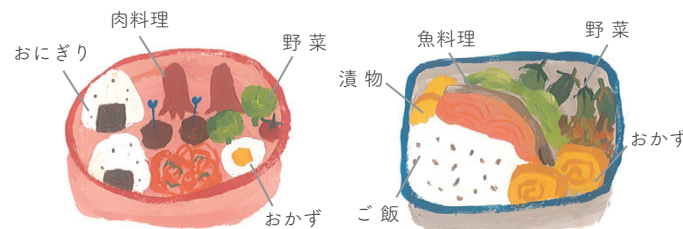
4本指をそろえた上に茶碗をのせて親指をふちにかけます。

使い方を練習するためのはしもありますので、使ってみるのもいいかもしれません。



ひじをつかずに食べましょう。背筋を伸ばすと食べやすくなります。茶碗とはしはもとの場所に戻しましょう。

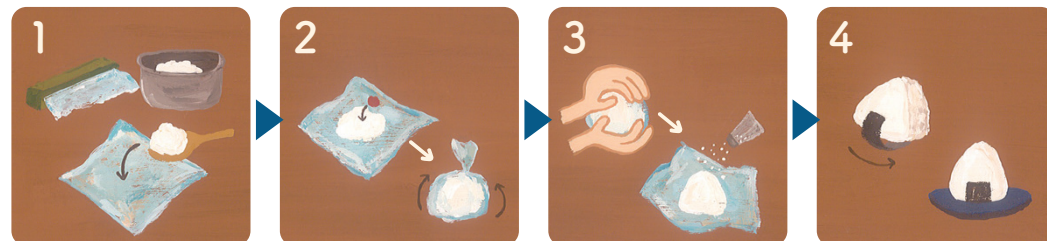
● お弁当の盛り付けの例



!!! 注意点 !!!

- しっかりと加熱して調理する
- 腐りやすい生ものは入れない
- 水分の多いものは入れない
- しっかりと冷やしてから入れる
- 夏場は蓋の上に保冷剤をのせて持ち歩く
- 数時間以内に食べる

● おにぎりの作り方



1 ラップにしゃもじ一杯分くらいのご飯をのせます。

2 中に加熱調理済みの具材を好みに合わせて入れ、ラップで包み込みます。

3 両手を使って三角形や丸型に軽めににぎる。ラップを開いて全体に少量の塩をかけます。

4 好みに合わせて、海苔で巻いたりごまやかつぶしなどをまぶして完成です。