

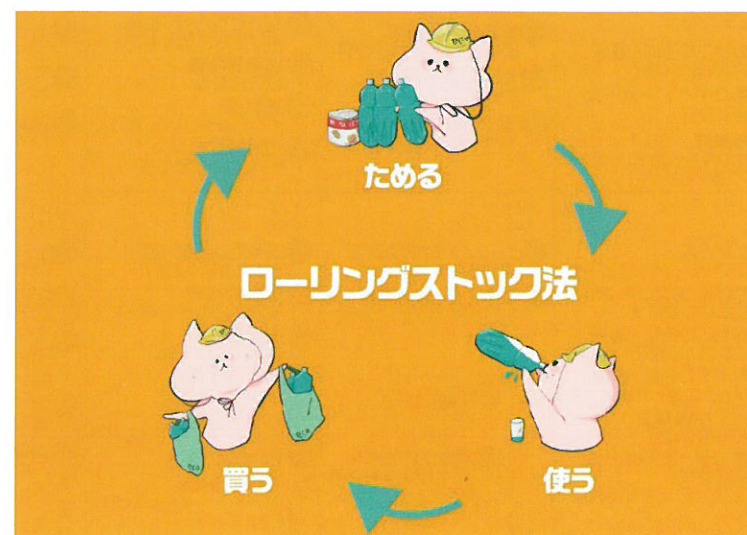


# 子育て情報 GoGoみどりちゃん

お問い合わせ：東淀川区役所 保健福祉課 子育て支援室 ☎4809-9854 協力 東淀川区子育て支援事業者連絡会

簡単！おすすめ！備蓄方法。

## 「ローリングストック」



避難所にある備蓄食料も数が限られています。皆さんはおうちでどのくらい災害に対する備えをされていますか？防災用の備蓄食料って「値段が高い」「わざわざ買いに行くのも・・・」とお思いの方がいのではないでしょうか。

この「ローリングストック法」は、普段から少し多めに食材・加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくというやりかたです。

例えば、カップ麺を1個食べたら1個買い足す。2ℓの水1本使ったら1本買い足す。常に一定量の食料を家に備蓄している事になります。

無理なく始められるこの方法、試してみたいかがでしょうか。

### ★おすすめ赤ちゃん絵本★

（東淀川区子育て支援事業者連絡会）

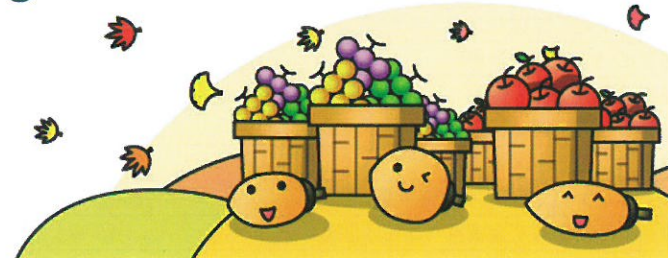


出版社：フロンズ新社



出版社：ボブラ社

赤ちゃんが  
にっこり笑う  
魔法の絵本



## 色、におい、かたち、いろいろ！ 野菜っておもしろい ～食育のとりにくみとして～



### とうもろこしごはんレシピ 3合分

- ・とうもろこし 60～70g (とうもろこし半分くらい)
- ・昆布 5cm
- ・塩 4g

- 1 とうもろこしはゆでて、実をそぎおとす
- 2 米を炊飯器でやや少なめの水、とうもろこしの芯、昆布、塩を入れて炊く
- 3 炊き上がったら芯と昆布を取り除き、とうもろこしを入れて合わせる

かぜのこひろばで、野菜の皮むきをしました。

玉ねぎの皮、むくと鼻がツーン。

皮をむいたら、見えた！  
とうもろこしの黄色い実。

干した皮はとても丈夫で、籠だって編めるよ。

しいたけのいしづきはひねってとる。  
これ、子どもたちに一番の人気。

野菜たちは翌日の保育園の給食になります。  
野菜が苦手な子どもも食べたそうに見ています。

見て、触って、においをかく。  
子どもたちにとって何よりも体験が  
生きています！



### 東淀川区 子育てサロン一覧

- |   |  |   |
|---|--|---|
| 47 東井高野ふれあい子育て<br>10:00～11:30<br>第2月(0歳～就学前)<br>東井高野連集会所<br>井高野3-10-1               | 48 スペース「のびのび」井高野<br>10:00～11:30<br>第2・4火(0歳～3歳)<br>井高野福祉会館<br>北江口2-4-8       | 49 大隅東子育てパンダ<br>10:30～12:00<br>第4木(0歳～就学前・妊婦)<br>エコホール江口<br>南江口3-4-53             |
| 50 大隅西子育てサークル<br>10:00～12:00<br>第3木(0歳～就学前・妊婦)<br>大隅西社会福祉会館<br>瑞光3-3-30             | 51 大隅地域ふれあい子育てサークル<br>10:30～12:00<br>第2木(0歳～就学前)<br>大隅連集会所<br>大隅3-5-1        | 52 大隅南子育てサロン<br>10:30～12:00<br>第2火(就学前・妊婦)<br>大隅南会館<br>大隅南1-10-14                 |
| 54 豊里南「子育てくらぶ」<br>10:00～11:30<br>第3金(1歳以上～就学前)<br>第4金(0歳)<br>豊里南福祉会館<br>豊里5-4-7     | 55 豊新おやこひろば<br>13:00～15:00<br>第2月(0歳～4歳)<br>豊新福祉会館<br>豊新2-11-22              | 56 小松子育てサロン<br>10:00～12:00<br>第2・4火(0歳～4歳・妊婦)<br>小松福祉会館<br>小松4-15-7               |
| 58 下新庄子育てサロン<br>「お母さん集まって」<br>10:00～12:00<br>第3金(0歳～就学前・妊婦)<br>下新庄福祉会館<br>下新庄5-7-25 | 59 菅原子育てサロン<br>「親子でスマイル」<br>10:00～12:00<br>第2月(就学前)<br>菅原小学校多目的室<br>菅原6-3-25 | 60 東淡路子育てサロン<br>14:00～16:00<br>第2金(0歳～就学前・妊婦)<br>東淡路会館<br>東淡路2-4-23               |
| 62 淡路子育てサロン「たんぽぽ」<br>10:00～12:00<br>第3木(0歳～3歳)<br>西淡路小学校多目的室<br>西淡路5-5-32           | 63 西淡路子育てサロン「パンピ」<br>10:00～15:00<br>毎週木(0歳～就学前)<br>西淡路会館<br>淡路3-13-10        | 64 親子でいっしょにあそびましよう<br>10:00～11:30<br>第1木・第3火<br>(0歳～就学前・妊婦)<br>啓発センター<br>東中島5-1-6 |

【子育てサロン事務局】  
東淀川区子ども・子育てプラザ  
☎6327-5650  
まで、お問い合わせください。

子育て支援グループ  
あっぷるパイ  
☎6329-5580  
まで、お問い合わせください。

65 あっぷるパイの  
「はっぴータイム」  
11:00～11:30  
第1水(祝日除く)(0歳～3歳)  
東淀川図書館多目的室  
東淡路1-4-53





Calendar grid for the first half of October (days 1-29). Each cell contains event details such as 'スマイル 保育所つて★', 'おやこひろば・瑞光', and '地域子育て支援センターかぜのこ'. Includes a legend for symbols like ★ (advance reservation) and ⊕ (advance lecture).

Calendar grid for the second half of October (days 30-31). Includes event details and a legend for symbols like ★ (advance reservation) and ⊕ (advance lecture).

■問合せ一覧

Table listing contact information for various facilities. Columns include: 施設名 (Facility Name), 所在地 (Location), 活動日 (Activity Days), 時間 (Time), and 電話番号 (Phone Number).

■保育所・保育園

Table listing contact information for nurseries and kindergartens. Columns include: 施設名 (Facility Name), 電話 (Phone Number).

■幼稚園・認定こども園

Table listing contact information for kindergartens and certified children's gardens. Columns include: 施設名 (Facility Name), 電話 (Phone Number). Includes a note: ※内容について変更等ある場合がございますので、詳細については、各保育所・幼稚園にお問い合わせください。