

北区子育てガイドブック
フリーペーパー

Vol.11

ままKi

2021

ママのおすすめ
情報満載!



目次

● はじめに	2
● 海辺の森キャンプ場	3
● 病後児保育のご案内	6
● こどもと一緒に図書館へ行こう!	7
● おなかがすいたら喫茶来	9
● 初めての歯磨きどうやるの?	10
● 先輩ママのおすすめ!!子育て便利グッズ Part2	11
● おしえて!みんなのエコ節約時短技	13
● わくわくマップ	15
● 作って遊んで大満足!DIYで家遊び	17
● 知っておきたい!アレルギー食材と代替食材&レシピ	19
● アレルギー食材不使用のお菓子作りに挑戦!	21
● もっと簡単!時短技で離乳食	23
● 新潟市ではブックスタートを行っています	24
● 知っていますか?北区社会福祉協議会	25
● 北区のこども食堂	26
● 悩んだら相談してみませんか?	27
● 病児・病後児保育	29
● 編集後記	30



はじめに

誰もが想像もしなかったコロナの影響が長引いて、生活様式が変わってしまいました。

マスクをつけての生活が日常になり、言葉を会得する時期の子どもたちには影響が出たり、目の表情でしか伝わらないなど思ってもみなかったところで何かしらが起こっています。

ソーシャルディスタンスは当たり前になってきました。今後も感染予防は必要不可欠となり、人と人との交流はオンラインに移り行きました。

北区ふゆっこまつりは2年続けてのイベント中止となり、令和3年第12回は違う形での開催となりました。

共に新潟市北区の特色ある区づくり事業として継続して発行し続けてまいりました北区子育て情報誌「ままKiTa」はVol.11を無事に発行することができました。

編集委員会のメンバーは、毎年変わります。今年度は2度目の編集に関わってくださる方がいらっしやったり、皆さん、育児休暇中に頑張って参加して下さいます。

感染症予防に十分配慮し、コロナ禍の中でも毎回の会議に熱心に参加し、2つのグループに分かれてたっぴりと熟議し進めてきました。現役ママの力を結集した素晴らしい情報誌が出来上がりました。是非、お手に取り読んでいただけたら幸いです。

子どもたち・子育て家庭の未来が明るく、笑顔に満ち溢れますようにと願います。





海辺の森キャンプ場

新潟市北区島見町1-135 TEL 025-255-3810
<http://umibenomori.com/>

「新潟市海辺の森」は、自然と調和した憩いの森。日本海を望む、緑豊かな松林の中にあります。キャンプを楽しんだり、トリムコースで遊んだり、園路を散策したり。自然がくれる心地よさを、たっぷりと堪能できるスポットです。



家族や仲間との共同作業を楽しみながら、自然を満喫できるのがキャンプ生活の魅力。恵まれた環境を、存分に活用してください。テントサイトは大・小・デッキ式の3タイプ。通常は用具の貸し出しも行っています。(現在は新型コロナウイルス感染症対策のため貸し出し不可)

開設期間

4月下旬～10月31日

電話予約

4月3日～10月30日

インターネット予約

4月1日～10月29日

受付時間

午前9時～午後4時45分

使用区分		金額(円)
テントサイト (大)	●くろまつ	1泊につき 1,500
	●あきぐみ	日帰りにつき 800
テントサイト (小)	●はまなす	1泊につき 1,000
		日帰りにつき 500
テントサイト (デッキ)	●あかしあ	1泊につき 3,000
		日帰りにつき 2,300
つどいのホール (専用利用する場合に限る)	1回につき	1,000
談話室	1回につき	500
温水シャワー	1回につき	100
自転車	1回2時間 (午前9:00～午後3:00まで)	200



テントサイト(大)



テントサイト(デッキ)



炊事棟



手ぶらでBBQサイト



木製アスレチック



シャワー室 ※現在コロナで使用不可



和室



ランドリー



トイレ



更衣室



リアカー貸し出し

おおまかなキャンプの流れ

1日目

13:00～チェックin
(場内のルール確認・支払い)

13:30～テント設営



15:00～休憩

16:00～夕食準備開始

(炭に火がおきるまで時間がかかるので注意)

17:00～点灯・シャワー



18:00～食事・焚火
(ゆっくり食べてのんびり語る!!)

20:30～片付け



22:00 消灯時間

2日目

6:00～起床・朝の散歩
(気持ちの良いコーヒーtime)

7:00～朝食



9:30～撤収開始
(ゴミは持ち帰りましょう)

11:00～12:00
チェックアウト



ファミリーキャンプの魅力

①家族での時間

大人も子どもも自然の中で、日常から解放されたゆっくりとした時間を過ごす事が出来ます。家族で協力して行うことで会話ははずんだり、一緒に取り組んで達成していく事で団結力が深まります。

②子どもがたくましくなる

自然とふれ合う事で、星座や植物に興味を持ったり、苦手な虫を克服出来たり。便利な日常から離れた体験をする事で小さなトラブルを解決したり、たくましく生きる力を身につけていく事も出来るのです。あれもやりたいこれもやりたいと、好奇心が旺盛になり、テントを立てたりお皿洗いをしたり率先してお手伝いをしてくれるようになります。

③とにかく外で食べるごはんがおいしい!!

簡単でおいしいキャンプ飯がたくさんあります。家で準備をしていけば時短にもなりますし、洗い物も減らせます。一緒に作ると子どもはいつもよりたくさん食べてくれます。苦手な食べ物を克服できるかも!?

④カッコイイパパ!

普段、パパが仕事をしている姿はなかなか見ることができません。テントを立てたり料理をしたり、ワイルドなパパの背中を見れば「パパのようになりたい!」とたくさんのお手伝いをしてくれる事間違いなしです。いつもと違うパパに、ママも惚れ直しちゃうかも??

⑤焚火

焚火には絶大なヒーリング効果があるらしいです。焚火の揺れる炎を見ているとなんだか心が落ち着きます。何時間見ても全く飽きない、不思議な感じ。科学的にも焚火の癒し効果が実証されているのです。薪がパチパチと燃える音を聞きながら、ゆっくり過ごすのは最高の楽しみです。子ども達と一緒にマシュマロを焼いたり、焼き芋をするのも楽しいですね。焚火を囲むとなぜか普段話さないような事も話せるから不思議。とても会話が盛り上がります。子どもが寝た後に、夫婦でゆっくり語り合うのも最高の時間です。



こんな時は **こもれび** をご利用下さい



**お子さんが病気の治りかけの時、
もう仕事が休めないという経歴はありませんか？**



「病後児保育室」こもれびは、病気の「急性期」を過ぎ、「回復期」にあるお子さんをお預かりする施設です。まだ、体温が高めであったり（平熱より高い状態～38.5度以下）、通っている教育・保育施設での集団の中で過ごすには体力が回復していない時、せきや鼻水がたくさん出るなど症状が改善途中の時、まだ薬が必要な時などにご利用いただくことができます。

- 「病児・病後児保育室」は病気の急性期や回復期にあるお子さんを、ご家庭で看護・保育できない保護者に代わって、保育士と看護師が医師と連携を図りながら一時的にお預かりする施設で、市内の特定の医療機関または教育・保育施設などに併設されています。
- お子さんの体調の回復を「病後児保育室」はお手伝いします。ご利用には事前登録が必要です。いざというときの安心感につながるので、お気軽にお問い合わせください。

病後児保育室 **こもれび**

〒950-3322 新潟市北区嘉山533番地「小鳥の森こども園」に併設

利用時間/月～金 8:00～18:00 休/土曜・日曜・祝祭日・年末年始 定員/6人



問合せ先 TEL 025-385-6101 TEL 025-282-7712 (キャンセル専用留守番電話)
FAX 025-386-9445 (こども園と兼用)

利用条件

- ・新潟市在住の病気の回復期にある6ヶ月から小学6年生までのお子さん
- ・保護者の事情により家庭保育が出来ない場合

病気の回復期受け入れのめやす

- 熱の目安は38.5℃以下
- 目安以下でもぐったりしている時は利用不可
- 嘔吐・下痢
 - 脱水症状がない
 - 水分摂取できる
 - 連続した嘔吐や下痢がない
 - 最後の嘔吐から半日から1日経過したとき
- 咳嗽・喘鳴く
 - 呼吸困難がない
 - 異常呼吸がない
- 骨折・脱臼・その他
 - 医師連絡票で病後児保育室利用可能との診断のある場合



登録と利用の流れ

(一度の登録で小学6年生まで有効です。)

来室して個別に面談 → 登録完了

- 登録の手続き
- 利用の仕方、1日の様子の説明
- 必要なもの
母子健康手帳、健康保険証、こども医療費受給者証

受診

- かかりつけ医に医師連絡票を書いてもらう
- 病後児保育室を利用して大丈夫か医師が判断

予約

- 病後児保育室「こもれび」に電話
- 給食が必要か確認
※提供できない場合があります。

利用

- 親子で来室、症状などの確認
※当日のキャンセルは7:30まで
キャンセル専用TELへ



こどもと一緒に図書館へ行こう!

Niigata City Toyosaka Library

新潟市立豊栄図書館

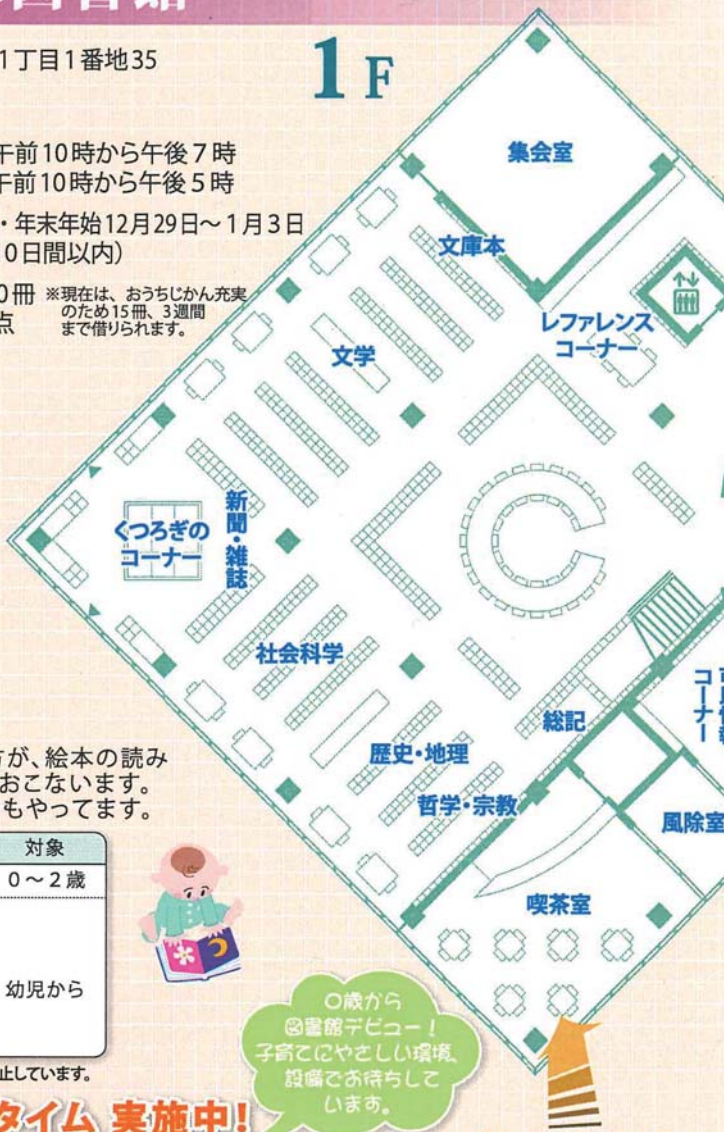
住所 新潟市北区東栄町1丁目1番地35

連絡先 025-387-1123

開館時間 月～木・土曜日 午前10時から午後7時
日曜日・祝日 午前10時から午後5時

休館日 金曜日・第1水曜日・年末年始12月29日～1月3日
蔵書点検期間(年10日以内)

貸出冊数 図書・雑誌・・・10冊 ※現在は、おうちかん充実のため15冊、3週間まで借りられます。
CD・DVD・・・2点



常設イベント

おはなしのじかん

図書館の職員やボランティアの方が、絵本の読み聞かせやおはなし、わらべうたをおこないます。申込不要です。『絵本相談タイム』もやっています。

曜日	時間	対象
毎週土曜日	10:30～10:50	0～2歳
毎週日曜日	10:30～11:00	
第1土曜日 ※5月を除く㊦	14:00～14:30	幼児から
第4土曜日 ㊦		
第4日曜日 ㊦	15:00～15:30	

㊦ ボランティアが行うものについては当面の間、休止しています。



0歳から図書館デビュー！
子どもにやさしい環境、設備をお待ちしています。

赤ちゃんタイム 実施中!

赤ちゃんや小さいお子さんとご家族が、気軽に図書館をご利用いただけるよう、赤ちゃんタイムを行っています。授乳や水分補給でミルクをあけてもOKです。

曜日	時間	場所
毎週土曜日	10:00～12:00	おはなしのへや



きつさこ
喫茶来

P9で喫茶店を詳しく紹介!

子育て支援コーナー



子育て情報の宝庫!

子育てに関する図書が子どもの本のへやにあって左手にあります。その数なんと

273冊

子どもの本のへや



円形が特徴的な子どもの本のへや。円の中心には低年齢向けの絵本が、外側には小学生や大きなお子さん向けの絵本や図書があります。

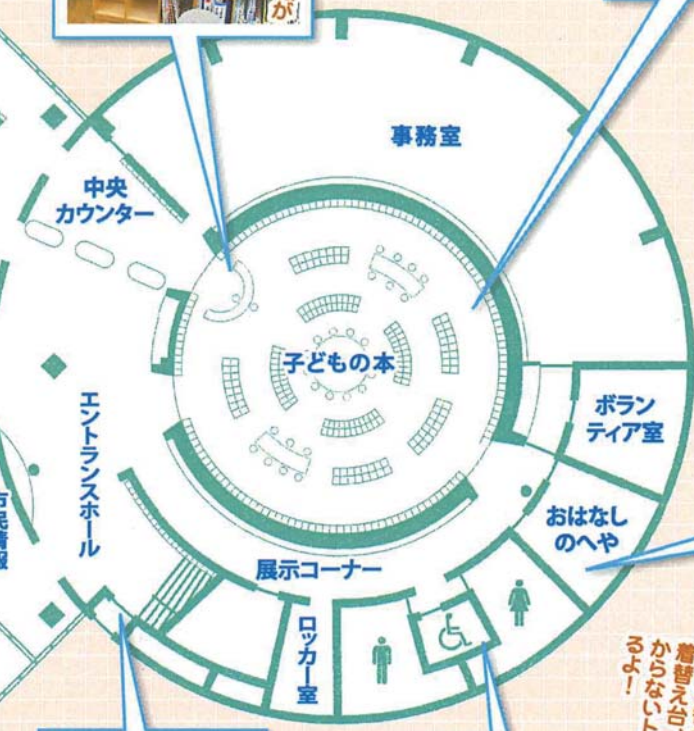


図書館スタッフやボランティアが読み聞かせをしたり、カルタやぬいぐるみで遊べる部屋。

大型絵本や紙しばいもあるよ!



おはなしのへや



返却ポスト



多目的トイレ

ネットで本を予約

自宅からネットで本を探して予約ができます。乳幼児がいるママも安心して読みたい本を借りるので便利です!

※他館からの取り寄せも可

- ① Webで予約
- ② メールでお知らせが届く
- ③ 図書館へ取りに行く
- ④ 図書館(または返却BOX)へ返す

貸出カードを作るには 里帰りの方もOK!

- ・新潟市にお住まいか、相互利用協定を結んでいる市町村にお住まいの方は、**現住所確認書類(運転免許証や保険証など)**をお持ちになり、貸出申込書にご記入ください。その場で発行します。
- ・新潟市に通勤・通学されている方は、現住所を確認できるもの及び市内に通勤・通学されていることが確認できる**学生証**や**社員証**が必要です。

おなががすいたら

喫茶来

- 場所 豊栄図書館内
- 営業時間 10:00 ~ 17:00 ※営業時間は変わる場合があります。
- ラストオーダー 16:30



まま KiTa 編集者が『喫茶来』のスタッフにインタビューしました！

Q 喫茶来ってどんな感じのお店か教えてください。

A 店内は明るく清潔です。喫茶来には小さいお子様から年配の方までご来店頂くので、幅広い年代の方に食べて頂けるメニューを取り揃えています！

コロナウイルスの感染対策もしています！



▲キッズスペース



▼キッズチェア

Q 小さい子どもがいるのだけど、離乳食の持ち込みは大丈夫？

A 小さなお子さんもぜひ一緒にどうぞ！離乳食やお弁当の持ち込みもOKです。キッズ用メニューやキッズスペース、キッズチェアもご用意しています！



飲食スペースとしても利用できますよ！



Q 他にアピールポイントがあれば教えてください。

A お料理は、県内産や地元食材を多く使用し、すべて手作りで調理しています！焼き菓子はその日に調理しているため、焼き立てをご用意してお待ちしています！

テイクアウトもできます！



15ポイントでドリンク1杯が無料になるドリンクポイントカードもあります！



初めての歯磨きどうやるの？



乳歯が生えてくるのは、およそ生後6~9カ月（個人差あり）の頃です。この時期になったら毎日口の中をチェックして、歯磨きの準備をしておきましょう。

歯磨きはいつから？

乳歯の生えはじめが歯磨き開始の合図！

乳歯が生えてくるのは、およそ生後6カ月目あたりから。下の前歯から生えはじめるので、目安として覚えておくとよいでしょう。

はじめから上手く磨こうとせず、まずは赤ちゃんに歯ブラシの感触に慣れてもらい、ゴシゴシと力強く磨くのではなく、シャカシャカと優しく磨きましょう。

※生えはじめの時期や部位などは個人差があります。

はじめは
ガーゼで優しく
拭いてもOK!



歯ブラシ選びのポイント

歯ぐきや小帯（粘膜のヒダ）を傷つけないために

成長に合わせて
歯ブラシを変えよう!



口腔内を傷つけにくいシリコン製の歯ブラシや、喉の奥に入るのを防ぐストッパー付きの歯ブラシなど、安全面に考慮した歯ブラシもあります。

歯磨き粉の量は？

年齢によって量を調節!

0~2才



3~5才



6~14才



はじめは 歯磨き粉をつけなくてもOK

歯磨き粉をつけても汚れは残るので、正しく磨く方が大切です。歯磨き粉は、うがいが出るようになってからで十分です。もしつけるなら研磨剤の入っていないジェルタイプがオススメ。（うがいなしでも大丈夫）フッ素入りの歯磨き粉は虫歯予防に効果的なのでオススメです！

仕上げ磨きは何歳まで？

理想は小学生高学年まで。
もちろんそれ以降もしてあげてOK

子どものうちは、歯磨きをしても奥歯や歯の裏側をきちんと磨けず、汚れを落とすきれません。お家の人の仕上げ磨きがとっても重要です。

仕上げ磨きのポイント

- 小さなヘッドの歯ブラシは、磨き残しやすい奥歯（ほった側と舌側）まで届きやすい。
- 歯と歯ぐきの境目に汚れが残りやすいので、きわを意識して磨く。
- 歯と歯の間の汚れは、フロスを使用する。

歯磨きで深める親子のスキンシップ

仕上げ磨きは子どもとのコミュニケーションのチャンス!!

仕上げ磨き
大変!!! だけど...

慣れない歯磨きで泣いてしまうのは仕方がないこと。手鏡を持たせたり、好きな歌をうたいながら笑顔で磨いてあげましょう! お話のわかる子には、歯磨きの大切さを伝えて理解してもらおうのもGoodです!



ベビー編

① 抱っこ紐収納カバー



抱っこ紐を小さくまとめる収納カバー。持ち歩きやすく、場所をとらないので便利です。



見た目もスッキリ!

② おかゆカップ



おかゆを簡単に作ることができるカップです。10倍粥や5倍粥のメモリがついていて量りやすく、電子レンジや炊飯器でも使用できます。

(写真は100円ショップのもの)

③ ハンドブレンダー



離乳食を作る際、野菜を刻んだりつぶしたりするのに使うと便利。時短にもなります。



④ ハンドル付きミラクルカップ



360°どこからでも飲めるカップです。逆さにしたり倒してもこぼれにくいので、安心して子どもに持たせることができます。カップ飲みの練習に便利です。

(写真はMunchkin製)

⑤ シューズクリッパー



靴を脱いだ時に置き場所に困らず、片方が行方不明になるのを防ぎます。靴の他にもマグやタオル、玩具などはさむことができます。

⑥ ベビーモニター



家事などで別室にいるときに赤ちゃんの様子を見守ることができます。泣き声や動きに反応するタイプ、室温が確認できるタイプもあります。

7 ふりふりごはんボール



ふりふりして小さなおにぎりを作ることができます。自分で作れば子どもの食欲もUP。

8 絵本「おやすみ、ロジャー」



ゆっくりとした語り口調で読み聞かせることで、心理学的効果により眠りを誘発する世界的ベストセラール本。子どもの寝かしつけにピッタリで、CDもあります。

ずっと使える編

9 多機能クロック



新生児のとき授乳時間や部屋の温度をスマホアプリに便利♪

本体の向きを90度回転させることで、時刻/日付、アラーム、温度、タイマーの4つの機能を切り替えて使用できます。

10 ビーズクッション



これに寝かせると、お腹にいた時と同じ姿勢になり、赤ちゃんがよく眠ってくれます。他にも、もたれかけりながら授乳したり、腕枕をしながら一緒に横になったり使い方は色々です。

双子編

11 双子ベビーカー



縦型と横型があります。せまいスーパー等では横型だと通れない所もあります。縦型は重いので操作性が少し不便です。

12 電動ベビラック



オムツ替えや寝かしつけ、泣きやませに使えます。電動タイプは優しい揺れとメロディーで赤ちゃんをあやしたり、寝かしつけてくれます。

13 ジャンパルー



お座りできない赤ちゃんがピョンピョン飛びながら遊べる遊具です。他にも、料理や洗濯、もう一人のオムツ替えなど、手が離せない時にも便利です。

この他にも...

• ツインズサポートクッション

ダブルで授乳するときに便利

• ママ代行ミルク屋さん

哺乳ピンをささえてくれるクッション



おしえて!

みんなのエコ節約時短技

子育て中のママは何かと忙しく、家計や時間のやりくりが大変です。普段の生活をちょっと見直すと、エコや時短になることがたくさんあります。編集者オススメのエコや時短のテクニックをいくつかご紹介します!

エコ・節約編

お財布や環境に優しいオススメ技を紹介します!

1 繰り返し使えるラップ (ミツロウラップ)

ミツロウラップは、布に蜜蝋^{みつろう}や天然樹脂を染み込ませたラップです。洗って繰り返し使えるのでラップの節約になります。野菜が日持ちしますし、抗菌作用があるのでオススメです! ただし、熱に弱いので注意が必要です。



2 キャッシュレス決済

お買い物の支払いは、現金よりもクレジットカードやスマホを使ったキャッシュレス決済が簡単でオススメです。サービス内容によりポイント付与の有無や還元率が異なるので、還元率の高いものを利用するとよいでしょう。



現金を消費している感覚がないので、使い過ぎには注意!



3 どこに行くにも水筒持参!!

外出先に水筒を持参すれば、飲み物を買わなくても水分補給ができるので経済的です。最近ではミニボトルやリップスティックボトルなどの小さな水筒もあるので、女性や子どもでも重さを気にせず持ち運びができオススメです!



4 お風呂の残り湯を洗濯に利用

お風呂の残り湯を使えば、洗濯で使う水を節約できます。さらに、お湯のまま使うことで洗剤の酵素の働きがアップして、汚れ落ちもよくなります!



衛生面を考えると、お風呂の水は洗いにのみ使って、すぎは水道水で。

5 洗濯マグちゃん

マグネシウムのかたで洗濯物を洗浄・消臭・除菌するグッズです。柔軟剤を使わなくてもふんわり仕上がり、部屋干しのときのイヤな匂いありません。赤ちゃんの衣類専用のベビーマグちゃんもあります。

繰り返し1年間使えるので、とても経済的でGood!

洗濯層のカビも落とせる!

洗剤を少量入るとより効果的♪



1 自家製カット野菜



時間のあるときに野菜を切って保存すれば、調理するときの時短になります。

2 1週間分作り置き

週末にまとめて調理して冷蔵・冷凍保存しておけば、平日は温めるだけで食事が作れるのでオススメです。忙しい日や、共働きのご家庭にオススメの時短テクニックです。ただし、夏場や痛みやすい食材は保存期間などに注意しましょう。

3 下味冷凍



食材に下味を付けて保存すれば、食べる時に火を通すだけなので時短になります。

この他にも

- ・リボベジ（豆苗の根っこを育ててもう一度収穫）
- ・深夜電力の活用（夜に洗濯やタイマーで炊飯器使用）
- ・フリマサイトの活用など（子ども用品が安く買える）
- ・買い物は週1回リストを作る ・食材配達の活用

宅配でワクワク時短術！

食材配達
やってみた!!

食材や日用品などは、スーパーやネットの宅配サービスを利用すると便利です。なかでもオススメなのは、必要な食材がセットになった宅配サービス。食材に下味がついていたり、野菜がカットされているので、届いたら調理するだけ。宅配サービスを試してみました！



砂糖・塩等の調味料は自宅のものを使います。



日中仕事で受け取れなくても、保冷剤やドライアイスが入ってるので安心。



2人前野菜カットコース

残り野菜や安売りで買った肉などを足して作ってもOK。

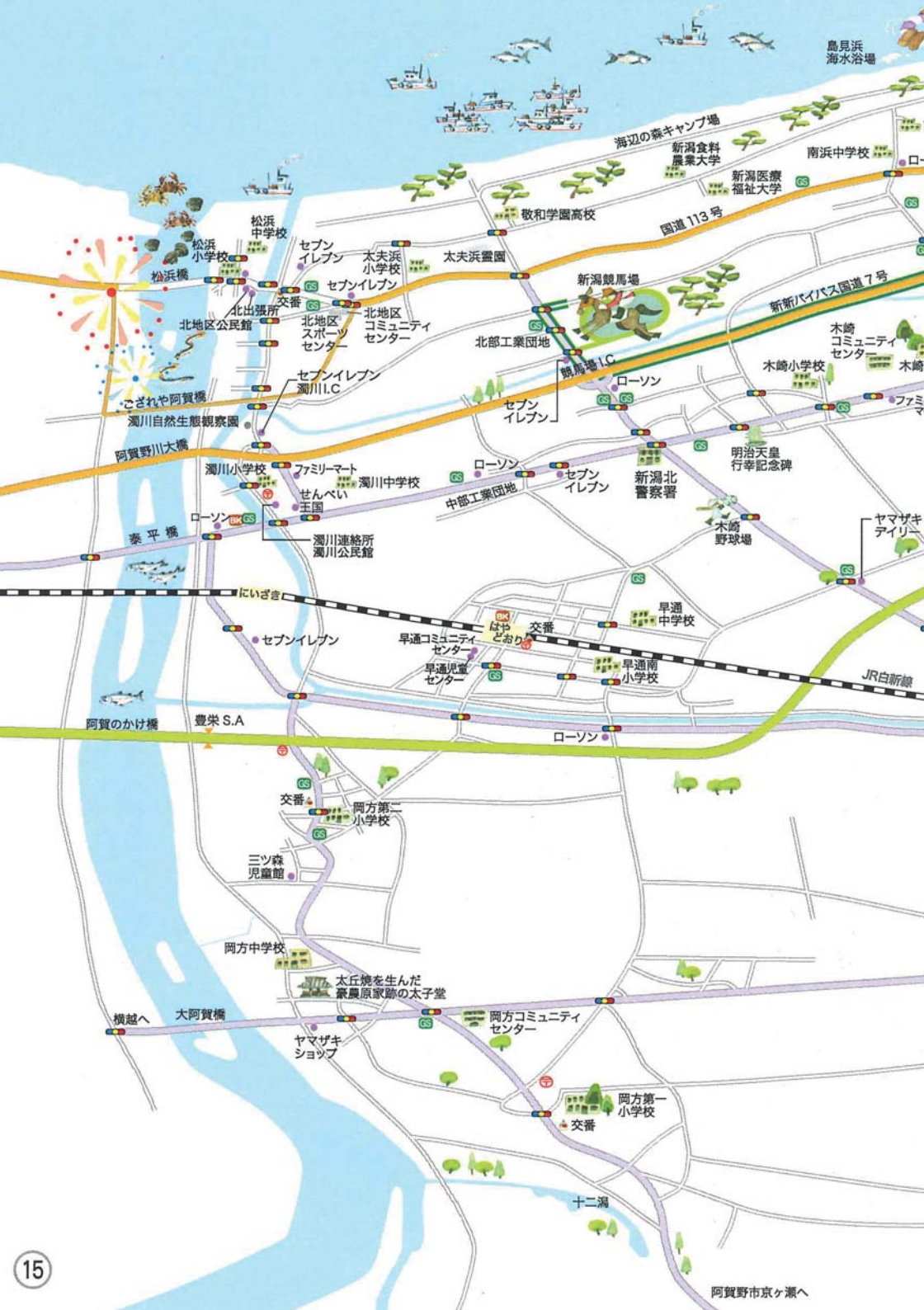
買い出しや献立を
考える時間を
時短できるわね！



2品同時進行
20分で完成！



☆今回はネギ・がんも、肉をキッチンバサミで切ったのでササミでしたー！



鳥見浜海水浴場

海辺の森キャンプ場

新湊食料農業大学

南浜中学校

新湊医療福祉大学

敬和学園高校

国道113号

松浜中学校

松浜小学校

セブンイレブン

太夫浜小学校

太夫浜公園

新湊競馬場

新新バイパス国道7号

北地区公民館

北地区スポーツセンター

北地区コミュニティセンター

北部工業団地

競馬場I.C

ローソン

木崎コミュニティセンター

木崎小学校

ひざねや阿賀橋

セブンイレブン

濁川I.C

セブンイレブン

阿賀野川大橋

濁川小学校

ファミリーマート

濁川中学校

ローソン

セブンイレブン

新湊北警察署

明治天皇行幸記念碑

泰平橋

ローソン

濁川連絡所

濁川公民館

中部工業団地

ローソン

木崎野球場

ヤマザキティリー

セブンイレブン

早通コミュニティセンター

早通中学校

早通南小学校

阿賀のかけ橋

豊栄S.A

早通児童センター

ローソン

JR白新線

岡方第二小学校

三ツ森児童館

岡方中学校

太丘橋を生んだ
葦原家跡の太子堂

ヤマザキショップ

岡方コミュニティセンター

横越へ

大阿賀橋

岡方第一小学校

交番

十二瀬

阿賀野市京ヶ瀬へ



新潟東港工業団地

太郎代観音

新潟東港

南浜小学校

（運動場）

福島潟放水路管理所

聖籠へ

新潟東港物流団地

東港 I.C.

新発田村上へ

豊栄 I.C.

道の駅豊栄

セブンイレブン

交番

日本海東北自動車道

中学校

木崎農民学校跡

横井の丘ふるさと資料館

豊栄新潟東港 I.C.

夫婦げやき

豊栄病院

葛塚中学校

葛塚東児童館

豊栄図書館

豊栄児童センター

葛塚東小学校

葛塚コミュニティセンター

豊栄地区公民館

北区文化会館

北区役所

葛塚小学校

光晴中学校

豊栄総合体育館

水の駅「ビュー福島潟」

小潟稲荷

小潟聖観音菩薩

豊浦新発田へ

野鳥観察舎「雁晴れ舎」

湯来亭

福島潟に飛来するオオヒシクイ

オニバス池

福島湖

遊水館

水の公園 福島湖

開潟神社

開潟神社

福島潟干拓耕地

豪農市島邸

内沼潟

セブンイレブン

光晴中学の名の由来の曾我簡堂碑

獅子舞が残る内沼神社

長浦農村公園

交番

長浦コミュニティセンター

豪農長場家

豊栄南小学校

ヤマザキショップ

名主となり庶民に勤を開いた板井経堂碑

阿賀野市水原白鳥の観湖へ

わくわくまっぷ WE 北区

悪天候や新型コロナウイルスの影響で外遊びが出来ない時は、おもちゃを作って家で遊ぶのがオススメです! 今流行りのDIYで、手先の器用さと集中力が養われると同時に、作る楽しさと遊べる嬉しさで子どものストレス発散にもなります!

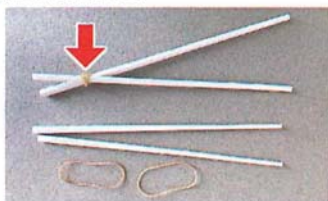
割り箸鉄砲

用意する物

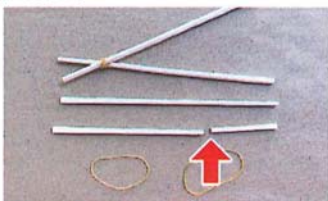
割り箸2組 輪ゴム3本 画用紙 色鉛筆など

作り方

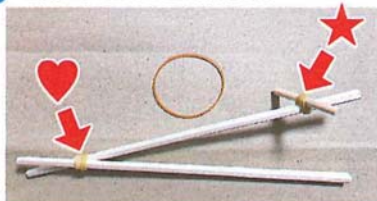
- 1** 割り箸を割って、1組は端をクロスさせて輪ゴムで留める。



- 2** もう1組の割り箸は、3分の1くらいの所で切る。



- 3** 2で切った短い方の割り箸を1の割り箸の先にクロスさせて留める。

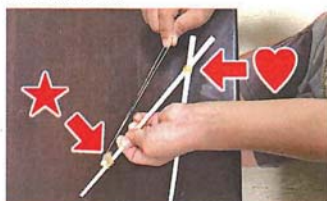


- 4** 画用紙に絵を書いて、折り目を付けて的を作る。



遊び方

- 1** 短い割り箸をクロスさせた部分★に輪ゴムをかける。



- 2** そのまま輪ゴムを手前にひっぱり、作り方1でクロスさせた所♡に引っ掛ける。



- 3** 下に向けた長い割り箸を手前に引く。輪ゴムが外れて飛ぶので、的に当てて遊びます。



- 割り箸を切る時は力があるので、大人が行うと安全です。
- 遊ぶときは、人やペットに向けないように注意しましょう。
- お菓子などの景品を用意して、的に当てたら貰えるというルールも盛り上げられます。



風船ボール

用意する物

風船 ビニールテープ

作り方

1 風船を膨らませる。



2 風船の上からビニールテープを巻く。この時、結び目を通るとよい。



3 縦・横・斜め4方向に同じように巻く。



遊び方

1 風船だけの時よりもよく弾むので、ドリブルやボール投げができます。



- 1人が風船を押さえて、もう1人がビニールテープを巻くと作りやすいです。
- ドリブルをしても静かなので、アパートなどの集合住宅でも下の階に響かなくておすすめです。
- 洗濯カゴなどを用意して、シュートチャレンジをすると楽しめます。



豆つかみ

用意する物

大豆やあずき

お椀やペットボトル

箸やトング

遊び方

子どもの成長に合わせて、箸やトングなどで豆をつかんで、お椀やペットボトルに入れる。

★知育ゲームになります!★



★お箸の練習にもおすすめです!★

豆つかみ感想



集中して遊んでいた!
ペットボトルがいっぱいになったときの子ども達がうれしそうで満足感や達成感を感じられると思います。
箸じゃなくても手で摘んだり、スプーンですくったりなど、遊び方の幅も広く年齢の幅も広いかなと思います。

知っておきたい!

アレルギー食材と代替食材&レシピ

小麦や卵、乳製品などは料理や加工食品によく使われますが、食物アレルギー症状を引き起こす場合があります。症状によっては重症化したり命に関わる場合もあるので、正しく理解することが大切です。代表的なアレルギー食材と代替食材、代替レシピを紹介します。

アレルギーの表示について

● 表示の義務があるもの(特定原材料7品目)

卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに

● 表示が推奨されているもの(特定原材料に準ずるもの21品目)

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、ゼラチン、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご

お店の量り売りの惣菜やパンなどは表示されていない場合が多いので注意。



代替食材・除去方法

上記の中から代表的な特定原材料を4つを紹介します。

アレルギー食材 **小麦**

■パン・ケーキ・菓子

- 米粉を使用(小麦グルテンが含まれている米粉もあるので注意)。
- 雑穀粉(きび、あわ、ひえ、トウモロコシの粉)を使用。

■シチューやカレー

- ルウを使わず、米粉やでんぷん(片栗粉やタピオカ粉、コーンスターチ)でとろみをつける。

■揚げ物の衣

- コーンフレーク、大豆フレーク、砕いた春雨、米粉からできたパン粉、片栗粉を使用。

■うどんやパスタなどの麺類

- 米粉麺を使用(フォー、ビーフンなど)
※米粉麺やフォーは加熱すると食感が柔らかくなるので離乳食にも○
- 雑穀麺(きび麺、あわ麺、ひえ麺、ホワイトソルガム麺)を使用。

■餃子やシュウマイ

- 生春巻きの皮(ライスペーパー)や米粉で作られた餃子の皮を使用。

アレルギー食材 **卵(鶏卵)**

■マヨネーズ

- フレンチドレッシングにする。または市販の卵不使用マヨネーズを使う。

■卵を使った手作りおやつ(お好み焼き、クッキーなど) ■卵をつなぎに使った食品(天ぷらなど)

- 卵を入れないで作る。
- 卵を入れないで作る。卵をつなぎに使った食品は除去。

■牛乳を使った手作りおやつや食品(プリン、牛乳ゼリー、ケーキ、ホットケーキ、クッキー、食パンなど)

→豆乳、アーモンドミルク、ライスミルク、ココナッツミルクで代用する。

■醤油・味噌

→原料が大豆以外のもの(米醤油、米味噌、魚醤油、麦醤油、麦味噌、ひえ、あわなど)を選ぶ。

■油

→純粋なコーン油、純粋な菜種油を選ぶ。

※市販のほとんどのものには、100%表示でも微量の大豆油の混入があるので注意!

代替レシピ

◆小麦と卵を使わないお好み焼き(2枚分)



材料

- ・キャベツ……………1/3個
- ・豚バラ肉……………100g
- ・長芋……………6~10cm
- ・米粉……………2/3カップ
- ・かつおぶし……………適量
- ・水または出し汁……………1カップ
- ・菜種油……………大1

〈準備〉

- ・キャベツは粗みじん切りにしておく
- ・長芋をすりおろしておく

- ① かつおぶし以外の材料を全て混ぜ合わせる
- ② ホットプレートまたはフライパンに油を引き、①を落とし入れ、かつおぶしをかけ、約3分焼く。
- ③ フライ返しでひっくり返し、もう片面も約3分焼く。焦げ目がつき中まで火が通ったらでき上がり。



◆卵を使わないマヨネーズ

材料

- ・豆乳……………100ml
- ・菜種油……………200ml
(他の油でもOK)
- ・塩……………小1
- ・酢……………大1

- ① 材料を全部フードプロセッサーに入れ、混ぜる。ハンドブレンダーを使ってもOK。

- ・油はクセが少ない菜種油がオススメ。他でもOK。
- ・豆乳を倍量入れるとよりしっかり固まる。
- ・油は減らしてもOK。
- ・塩と酢はお好みで調整。



◆牛乳と小麦を使わない豆乳ホワイトソース

材料

- ・豆乳……………200ml
- ・米粉……………大1
- ・顆粒コンソメ……………小1
- ・塩・コショウ……………適量
- ・ココナッツオイル……………10g

- ① 鍋に豆乳、米粉を入れ、泡立て器で20~30秒よく混ぜる。
- ② 全体がなじんだら、鍋を火にかける。コンソメ、ココナッツオイルを加える。
- ③ 混ぜながら、フツフツするまで2分くらい加熱する。
- ④ 塩・コショウで味を調える。好みの固さまで煮詰めたらできあがり。



アレルギー食材不使用のお菓子作りにも挑戦!



最近ではアレルギー対応のお菓子も増え、手軽に購入できるようになりました。しかし、巣籠り生活を余儀なくされている今、「いっそのこと家で作っちゃおう!」ということで、管理栄養士の方のお力を借りて、アレルギー児でも安心して食べられるお菓子3品を教えていただきました。簡単で美味しいのでオススメです!



蒸しパンの場合、「蒸しすぎ」ということはないそうです! 長めに火を通しましょう。



子どもも美味しそうに食べていました



MENU 1 スイートパンプキン (小麦・卵・乳不使用)



材料

6個分

- ・かぼちゃ …………… 210g*
- ・砂糖 …………… 30g
- ・油 …………… 18g
- ・米粉 …………… 30g
- ・豆乳 (無調整) …… 48g

*種とわた、皮を除いた重量です。

メモ

★大豆アレルギーがある場合は、

作り方

- ① かぼちゃはやわらかくゆで、水けをよく切る (蒸してもよい)。熱いうちにつぶす。
- ② ①に砂糖と油を加え、混ぜる。
- ③ ②に米粉と豆乳を加え、混ぜる。
- ④ スプーンを使い、生地をカップに入れる。
- ⑤ 180℃のオーブンで15分くらい焼く。

※加える米粉と豆乳の量は、かぼちゃの水分量によって変わります。かたい場合は豆乳を足し、ゆるい場合は米粉を足します。

※焼き色はほとんどつきませんので、焼きすぎに注意してください。

豆乳を使わずに作ります。砂糖の量を3/4くらいに減らすとちょうどよい甘さになります。

MENU 2 トマトとチーズの米粉蒸しパン (小麦・卵・大豆不使用)



材料

6個分

- ・米粉 …………… 120g
- ・ベーキングパウダー … 6g
- ・砂糖 …………… 36g
- ・トマトジュース …… 60g
- ・水 …………… 72g
- ・油 …………… 30g
- ・チーズ* …………… 48g

※ダイスカットのプロセスチーズが便利です。とろけるタイプのシュレッドチーズでもおいしいです。写真はプロセスチーズを使用しています。

作り方

- ① ボウルに米粉、ベーキングパウダー、砂糖を入れ、泡立て器でぐるぐる混ぜる。
- ② ①にトマトジュースと水を加え、泡立て器でぐるぐる混ぜる。
- ③ ②に油を加え、泡立て器でぐるぐる混ぜる。むらなく混ぜる。
- ④ ③にチーズの2/3量を加え、ゴムベラなどで全体を混ぜる。
※残りのチーズはトッピングに使用します。
- ⑤ 生地をカップに流し、残しておいたチーズをトッピングする。
- ⑥ 蒸し器で10～15分蒸す。

メモ

★チーズを入れなければ、乳アレルギーにも対応できます。

★トマトジュースのほか、人参ベースの野菜ジュースで作ってもおいしくできあがります。

MENU 3 きなこ蒸しパン (小麦・卵・乳不使用)



材料

6個分

- 米粉 …………… 108g
- A** ベーキングパウダー … 7.2g
- きなこ …………… 12g
- 砂糖 …………… 30g
- B** サラダ油 …………… 36g
- 豆乳 …………… 132g

作り方

- ① **A** をボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② **B** を表面が泡立つまで混ぜ合わせる。
- ③ ①に②を入れ、泡立て器でダマがなくなるまで混ぜる。
- ④ 生地をカップに流し、蒸し器で10～15分蒸す。

メモ

★米粉の代わりに小麦粉で作ってもおいしくできあがります。

★お好みでごまをトッピングしたり、角切りにしてゆでたさつまいもなどを混ぜてもおいしいです。

もっと簡単！時短技で離乳食

少量の離乳食を毎回作るのは大変ですね。ちょっとした方法で離乳食の調理を時短・効率化できるテクニックを紹介します。忙しいママ・パパ必見です！

ストック

冷凍保存しておけば、温めるだけで簡単に調理ができます。

●製氷皿

離乳食専用のものが市販されています。シリコン製のものなら柔らかいので、中身を外しやすいです。耐熱のものはそのままレンジで温めることができます。洗って繰り返し使えるので経済的ですし、フタ付きのものを選べば衛生面も安心ですね。



冷凍とうふ

手でつかめるかたさでグチャグチャにならないので、手づかみ食べにもってこいです。



冷凍カット野菜

カット済みなので、切る時間を短縮できます。加熱調理済みの製品もあります。冷凍なので長期間保存もできます。

●密閉ポリ袋(フリーザーバッグ)

折る線(跡)をつけて冷凍すれば、使う量だけパキパキ折って使用できます。必要な分だけ取り出し、レンジで温めるだけなので時短におすすめです。



炊飯器

ご飯を炊くとき、野菜などの食材をアルミホイルで包んで一緒に炊くと、同時に調理できます。一緒に調理することで電気やガス代の節約にもなります。

●野菜

適当な大きさに切った野菜をアルミホイルに包み炊飯器に入れる。

●おかゆ

湯のみにといだお米と水を入れ、炊飯器に入れる。

時短&節約ができるのでオススメ!
炊く時の水量はいつもと同じでOK!

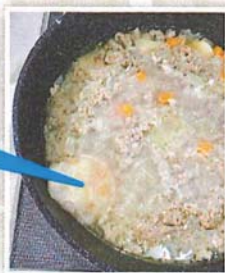


取り出す時ヤケドに注意!

お茶パック



離乳食用のみじん切りにした野菜をお茶パックに入れ、大人の料理と一緒に煮ます。火が通ったら、大人用の味をつける前にお茶パックを取り出し、離乳食に使います。



★**安心&無添加**★

ポリ袋で簡単! とりハム

材料 ・とりむね肉…1枚 ・塩こうじ…大さじ2 (塩やハーブソルトでもOK) ・砂糖…大さじ1

作り方

- ① 材料を全てポリ袋に入れ、手で揉みこみ、半日以上置く。
- ② 沸騰した熱湯に入れ、再沸騰したらフタをせず30分間弱火で加熱する。
- ③ 火を止め、フタをして、余熱で20分間火を通す。



ポイント

- 半日以上置いて(寝かせて)から湯せんする。
- 茹で上がったら粗熱がとれてある程度冷めるまで袋に入れたまま放置する。
- 袋に入れたまま冷まさないで、蒸気と一緒にジューシー感も逃げていってしまう。



お肉の種類や調味料をかえて、角煮や照り焼きなども

新潟市ではブックスタートを行っています

ブックスタートは、すべての赤ちゃんと保護者が絵本をとおして心ふれあうひとときを持つことを願い、絵本を開く楽しい体験と赤ちゃんへのあたたかなメッセージとともに、絵本を手渡す活動です。

- 📖 **対象** …… 新潟市在住の1歳児とその保護者 (1歳誕生歯科健診のお知らせと一緒に絵本の引換券をお送りします)
- 📖 **会場** …… 1歳誕生歯科健診会場
- 📖 **内容** …… 赤ちゃんとその保護者に読み聞かせの楽しさを体験してもらうとともに、下の3冊の中から、好きな本を1冊お渡しします。(絵本は変更になる場合があります)

絵本は、
あたたかい語りかけの場を
自然につくりだすことができます。



「いないいないばあ」
松谷みよ子:ぶん 瀬川 康男:え
童心社



「まるてん いろてん」
中辻 悦子:さく
福音館書店



「おつきさまこんばんは」
林 明子:さく
福音館書店

知っていますか？ 北区社会福祉協議会

新潟市北区東栄町1-1-14 Tel 025-386-2778 Fax 025-388-2914

「社協は行政機関？」と聞かれることがあります。社協（社会福祉協議会）は、**地域福祉を推進することを目的に、法律に基づき設置されている民間の非営利団体**です。地域福祉活動、ボランティア・市民活動、介護保険サービスなど福祉に関する総合的な相談窓口等、区民のみならずの会員会費を主な財源として事業を展開しています。



Communicate with 地域の居場所づくり

地域の茶の間や子育てサロン
地域の誰もが参加できる
交流の場を作る
お手伝いをします。

Volunteer ボランティア

ボランティアをしたい・手伝ってほしい
関心があるなど幅広く相談を受けます。
情報提供やボランティア活動を
応援します。

社協の事業紹介

Cheering

見守り・生活支援

身近な地域（自治・町内会）の
活動を応援します。
多世代交流で～お互い顔見知り～
見守り～支え合いのしゅきみを作る～

Consultation

専門的な相談

困りごと・悩みごとに対して、
幅広く相談をお受けします。
どこに相談したら…と迷ったら
ぜひ社協にお電話ください。

社会福祉協議会子育てサロン

びよんきち



プログラムのない
出入り自由な遊び場です♪

申し込み不要!



飲み物もご用意しています。ゆっくりお茶でもしませんか♪

- 対象 0歳～未就学児とパパ、ママ、祖父母、どなたでも大歓迎
- 参加費 100円（保険代・おやつ代）
- 開催日時 毎月第1水曜日 午前10時～12時 ※祝日と重なる場合は第2水曜日
- 会場 新潟市北区東栄町1-1-35
豊栄さわやか老人福祉センター2階 子育てサロンスペース
- 問合せ先 ☎ 025-386-2778（北区社会福祉協議会）



北区のこども食堂



コロナ禍での活動のため、事前にお問い合わせ下さい。

とよさかこども食堂 **なのはな**



開催場所：天理教北蒲原分教会
 開催日：第2土曜日（8月除く）
 時間：10:00～14:00
 参加費：こども100円、おとな200円
 連絡先：025-387-3155

松浜子ども食堂 **はぴまる**



開催場所：新潟市北区三軒屋町2番10号
 クロスハーバー
 開催日：不定期
 時間：11:30～15:30
 参加費：小学生以下100円、おとな300円
 連絡先：025-369-0367

笑顔いっぱい **まんまる食堂**



開催場所：新潟市北区嘉山1-2-51 照善寺
 開催日：第2火曜日、第4土曜日
 時間：16:00～19:00（土）
 10:00～14:00（土）
 参加費：こども（高校生まで）無料
 おとな200円
 連絡先：090-8586-8110
 E-メール smiley.manmaru@gmail.com
 Facebook <https://www.facebook.com/manmarushokudo>

Facebook QRコード



ひまわり食堂



開催場所：新潟市北区彩野1-817-1
 早通健康福祉会館
 開催日：第2第4土曜日 ※開催日は要問合せ
 時間：10:00～12:30
 参加費：こども100円、おとな300円
 視察者300円
 連絡先：025-386-7282



悩んだら相談してみませんか？ **プライバシーは堅く守られます。**



機関名	連絡先	時間・場所 etc	内容
「ハロー-Midwife」 助産師による子育て・女性 健康支援電話相談 (新潟市助産師会)	025-244-8885	月・火・木・金(週4日) (水曜・休日・祝日・8/13~16 ・年末年始を除く) 午後1:00~3:30	お子様のこと、ママ自身のこと、 ご夫婦のこと、助産師がじっくり お話を伺います。一緒に考えま しょう。
市豊栄幼児こどもの相談室	025-386-1110 (Fax同上) 予約制	月~金曜日 午前8:30~午後5:15 場所: 北区横井279 (木崎保育園併設)	「ことばの遅れやコミュニケーション 、集団になじめない、特定の発音の 誤り、吃音等」に心配のある幼児の相 談に応じ、その支援を行います。
言語障がい通級指導教室 (ことばの教室)	025-384-6640 メール: e106kuzuhigashi@city-niigata.ed.jp	場所: 北区朝日町4-1-2 (葛塚東小学校2F)	発音の誤り・吃音・ことばの発達の 遅れなど、ことばに関する問題を改 善・軽減するために、小学生を対象 に個別指導を行っています。
発達障がい通級指導教室 (すこやか教室)	025-384-6640 メール: e106kuzuhigashi@city-niigata.ed.jp	場所: 北区朝日町4-1-2 (葛塚東小学校2F)	発達の特性的ために学校生活で困り感 を感じている北区の小学生を対象に、 週1回程度、少人数グループでのソー シャルスキル指導をしています。
妊娠・子育て ほっとステーション	北区役所健康福祉課 健康増進係 025-387-1340 (直通)	月曜~金曜 (休日・祝日・年末年始を除く) 午前8:30~午後5:30 場所: 北区役所健康福祉課	妊娠や子育てについて悩みがある 人は、気軽に相談してください。
育児相談	豊栄地区:025-387-1345 北地区:025-387-1781 予約制	場所: 豊栄健康センター・ 北地域保健福祉センター ~北区役所だよりで お知らせします~	育児の悩みにお応えします。身長、 体重の計測のみでも利用可能です。 お気軽にどうぞ!
養育相談	025-387-1335	月曜~金曜 (休日・祝日・年末年始を除く) 午前9:00~午後4:00 場所: 北区健康福祉課	家庭児童相談員がお子様の困った 行動や、性格、養育方法や子育てな ど児童福祉に関する相談を行って います。
北区教育支援センター	025-387-1525 ※相談・面談については 事前にご連絡ください。	月曜~金曜 (休日・祝日・年末年始を除く) 午前8:30~午後5:30 場所: 北区役所2階	入学に向けた、発達や行動、言葉 などに関わる就学相談とその他教 育相談に応じます。
北区教育相談室	025-387-3709 ※面接相談(要予約)	月曜~金曜(休日・祝日を除く) 午前9:00~午後5:00 [ただし、水曜日は午前のみ] 場所: 北区上土地亀941-2	不登校やいじめ、集団不適応など 青少年の生活や教育、養育上の問 題に関する相談に応じます。
市児童相談所	025-230-7777 ※面接相談(要予約)	月曜~金曜(休日・祝日を除く) 午前8:30~午後5:30 ※緊急の虐待相談は夜間・ 休日も受付可能。 場所: 中央区川岸町1-57-1	18歳未満の子どもの様々な問題につ いて、専門スタッフが対応し子どもによ りよい支援方法を一緒に考えます。(例: 育児不安、虐待、事情により養育できな い、子どもの発達や性格行動、非行など)
新潟市男女共同参画推進センター アルザにいがた相談室 「こころの相談」	025-245-0545 (相談専用)	アルザにいがたホームペ ジをご確認いただくか、電話 でお問い合わせください。 (025-246-7713)	家族のこと、夫婦やパートナーのこと、対人関係、生 きかたなどさまざまな悩みについて、カウンセラー と一緒に考えます。※電話相談で、更にカウンセリ ングをご希望の場合は、面接相談もお受けします。
新潟市男女共同参画推進センター アルザにいがた相談室 「女性のこころから専門相談」	025-246-7713 (予約専用)	 アルザにいがたHP	からだの不調、性に関する悩みなど について、看護職の専門相談員 が面談によりアドバイスします。
新潟市男女共同参画推進センター アルザにいがた相談室 「男性電話相談」	025-246-7800 (相談専用)		職場の人間関係、家族のこと、夫婦 のこと、DV、生きかたなどにつ いて男性の相談員が、相談に応じます。

機関名	連絡先	時間・場所 etc	内容
新潟市男女共同参画推進センター アルザにいがた相談室 「性的マイノリティ電話相談」	025-241-8510 (相談専用)	毎月第1月曜 午後5:30～午後8:00	パートナーとの関係、家族や友人との関係、職場や学校のことなど、性的少数者に関する問題全般について、専門の相談員が相談に応じます。当事者だけでなく、家族、友人からの相談にも応じます。
新潟市発達障がい 支援センター 「JOIN(ジョイン)」	025-234-5340 面接(予約制)・電話	月～金午前8:30～午後5:30 土曜日午前9:00～午後3:00 場所:中央区水道町1-5932-621	行動や発達の気になるお子さんの日常生活における様々な相談に応じます。
新潟市障がい者基幹 相談支援センター東	025-250-2315 FAX250-7706 面接相談のほか電話、 FAX、メールでの相談も可 メール:kikan-higashi@estate.ocrne.jp	月～金曜日(祝祭日を除く) 午前8:30～午後5:30 場所:東区役所1階	障がいのある方やご家族の様々な相談(暮らし・就労・保育・教育・権利擁護等)に応じます。
新潟市特別支援教育 サポートセンター	025-222-8996 (相談日を施設と調整)	月曜～金曜(休祝日を除く) 午前9:00～午後5:00 場所:中央区西大畑町458番地1	お子さんの様子で気がかりなこと、学校生活での心配ごとの相談に応じます。

インターネットで

赤ちゃん&子育てインフォ

<https://www.mcfh.or.jp/>

母子衛生研究会。インターネット相談室で悩み事相談

救急電話相談・日曜診療

夜間に救急車を呼ぶ?病院に行く?迷ったときは

夜間の子どもの急な病気などに、看護師が電話相談に対応し、必要に応じて医師による助言があります。



小児救急医療電話相談

母・パパ ニコニコ

☎025-288-2525

相談時間:毎日(19:00～翌朝8:00)

または #8000 (プッシュ回線の固定電話または携帯電話)



すこやか医院



日曜もやっている
北区の診療所



やまもと小児科



北区須戸 695 番地 1

☎025-387-6633

時間:日曜 9:00～12:00・15:00～17:00

北区濁川 165 番地 1

☎025-255-7272

時間:第1日曜 8:30～11:30

北区役所は令和3年2月1日に新庁舎へ移転しました



区役所1階の交流スペースにはキッズスペースが設けられているので、ママ同士の待ち合わせにも便利です。

また、各階にはベビーケアルームを完備。子ども連れでも安心して利用できますね。

ベビーケアルーム



病児・病後児保育

病気や病気の回復期にあるお子さんを対象に、保護者の事情により家庭で保育できない時に一時的に保育する施設です。

病気になり始めの「急性期」のお子さんは病児保育室のみ利用可能で、病気からの「回復期」のお子さんは、病児保育室、病後児保育室ともに利用可能です。

「急性期」と「回復期」は、医師から発行してもらう「医師連絡票」で確認することができます。

対 象	市内に居住する生後6か月から小学校6年生までの児童				
利用日数	原則として連続7日まで				
利用料金	基本料金（基本時間）8：30から17：30まで 4時間超2,000円 4時間以内1,000円 延長料金（延長時間）上記以外の時間帯 30分ごとに200円 *延長時間帯のみを利用する場合は、延長料金のほか4時間以内の基本料金が必要 *生活保護世帯、市民税非課税世帯は無料（減免申請が必要）				
利用上の注意	<ul style="list-style-type: none"> 事前登録は、実施施設で受け付けます。一度の登録により、市内の全施設の利用が可能となります。 利用予約は、前日までに各施設へ空き状況を確認のうえ行ってください。 予約時間に遅れる場合はご連絡ください。ご連絡がない場合、施設から連絡を差し上げる場合があります。30分以上ご連絡がない場合は、予約の順番が入れ替わり、キャンセル待ちの方が入室されることがあります。 予約のキャンセルをされる場合は、必ず当日の7：30までにご連絡ください。（施設の利用時間外は、下記キャンセル専用留守番電話へご連絡ください。） 				
実施施設	施設名	電話番号	キャンセル専用留守番電話	利用できる日	
	病後児 こもれび	025-385-6101	025-282-7712	月～金 8：00～18：00 土・日・祝日・年末年始をのぞく	
		北区嘉山533「小鳥の森こども園」に併設			
	病児 ひまわり	025-279-0033	025-278-7444		
		東区秋葉1-6-40「ぼくとわたしの小児科」に併設			
	病児 きどっこ	025-275-8131	025-256-8513		
		東区竹尾4-13-3「木戸病院」に併設			
	病児 よいこのもり	025-290-2030	025-384-0784		
		中央区神道寺1-5-47「よいこの小児科さとう」に併設			
	病児 キッズルームたけの子	025-222-4515	025-201-8565		
		中央区上大川前通6-1183「竹山病院」に併設			
	病児 森のおうち	025-382-0707	025-250-5508		月～水・金・土 8：00～18：00 木・日・祝日・年末年始をのぞく
		江南区亀田向陽1-3-41「こどもの森クリニック」に併設			
	病児 きしゃぼっぱ	0250-23-5170	0250-25-7090		月～金 8：00～18：00 土・日・祝日・年末年始をのぞく
秋葉区東金沢1459-6「下越病院」に併設					
病児 みなみっくる	025-378-0755	025-374-7730			
	南区上下諏訪木770-1「新潟白根総合病院」に併設				
病児 カンガルー	025-234-5650	025-201-8756			
	西区西小針台2-1-5「早川小児科クリニック」に併設				
病児 さいせいかい	025-365-2432	025-378-2020	月～金 7：30～18：30 土・日・祝日・年末年始をのぞく		
	西区寺地280-7「済生会新潟病院」に併設				
病後児 ねむの木	0256-72-8005	0256-77-5130	月～金 8：00～18：00 土・日・祝日・年末年始をのぞく		
	西蒲区巻甲1740「風の子保育園」に併設				

〈利用方法・問い合わせ〉 事前登録・予約などが必要。詳しくは各施設または保育課（☎025-226-1225）

編集後記

谷口めぐみ

編集委員をやらせていただき自分自身も新たな発見や勉強になることも多かったのしかったです！きつとみなさんが知りたい情報がたくさんのはず！！1人でも多くの方の手にもしてもらえたらうれしいです

齋藤 綾子

ずっとやってみたいと思っていました。ママKiTaの編集に関わることができて、とても貴重な経験ができました。沢山の子育て世代の方に北区をもっと知るきっかけになってもらえると思います。

笠原 岬

初めての編集委員、貴重な体験をさせていただきました。コロナ禍でまだまだおうち時間が増えそうですが、「やってみよう！」「始めてみるか！」と、家族で笑顔になっていただけたら嬉しいです。

渡辺 望美

毎年見ていた‘ママKiTaの’編集に関わる事が出来て光栄でした。自分では思えない事に気づけた事、考えるきっかけになった事、勉強になる事はばかりでした。とても良い思い出になりました。ありがとうございました。

長岡 敦美

編集委員をさせていただき、私自身も行ってみよう、やってみようと思うことができました。子育て中のママさんたちが、我が子をより愛おしく思い、北区をより好きになってもらえる一冊でありますように…

五十嵐愛美

私自身、初めて知る事もたくさんあり勉強になりました。お母さん、お父さんの子育ての参考になれば嬉しいです！

川島いつ美

子育て8年目、初めての編集委員をしました。慣れないことも多々ありましたが、皆で考えた1冊が沢山の子育て世代の助けになってくれると嬉しいです。

小柳 沙紀

編集委員になり、普段深まらない知識を深めるきっかけになりました。興味深いページでいっぱいです！1人でもたくさんの方のママやパパに見てもらえる1冊になったら嬉しいです。

山崎 裕子

育児休業期間にこのような貴重な機会をいただき、嬉しかったです。コロナ禍で家事や育児に疲れ、家に籠りがちの生活の中で、記事を考えたりみんなで集まって話し合ったりすることでよりフレッシュになりました。多くの方の役に立てば幸いです。



感染症対策を行ったうえで、編集会議を行いました

ママKiTa 編集委員会

● 川島いつ美
● 山崎 裕子
● 五十嵐愛美

● 笠原 岬
● 齋藤 綾子
● 小柳 沙紀

● 渡辺 望美
● 長岡 敦美
● 谷口めぐみ

● 伊藤 弘子
● 町田 郁美
● 寺山 知子

今回の子育てガイドブック 「ままKiTa」の表紙について



第11号の表紙は、「北区ふゆっこまつり」のフォトスポットで撮影した写真を使いました。編集委員の皆さんからの提供写真が、可愛いお花のはなびらになりましたがいかがでしょうか？

今年の「北区ふゆっこまつり」は、北区キャラクターの工作キット配布と、フォトスポット設置によりお楽しみいただきました。

ままKiTa表紙キャラクター紹介



競馬場で走る馬
スタホくん



福島潟のオニバス
オニバスマン



福島潟に来る野鳥
オオヒシクイ
ヒッシー親子



松浜のござれや花火
ござはなちゃん



北区生まれのお仕事ロボット
ろぼくん



北区特産のしるきーも
シルクねえさん



豊栄トマトと瀬川トマト
ももちん(下)と
れいちゃん(上)

あなたの子育てを応援します!!

にいがた子育て 応援アプリ



新潟市子育て
応援キャラクター
にいがたちゃん

「にいがた子育て応援アプリ」は妊娠から小学生を持つ子育て家庭を対象に、新潟市が発信する子育て応援情報をスマートフォンなどで簡単に確認することができるアプリです。

©IOS・Androidへ対応



ダウンロードの方法

iOSの場合はAppStoreから、
Androidの場合はGooglePlayから

新潟市 子育て



AppStoreのQRコード
(iPhoneをお使いの方)



GooglePlayのQRコード
(Androidをお使いの方)

北区子育てガイドブックままKiTa

発行：新潟市北区健康福祉課
〒950-3393 新潟市北区東栄町1丁目1番14号

電話 025-387-1000(代表)

編集：ままKiTa編集委員会
令和3年2月発行