

中京はぐくみだより 6月号



中京区シンボルマーク

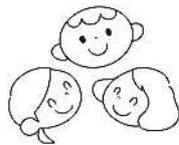
発行：中京区役所保健福祉センター子どもはぐくみ室（子育て相談担当）
〒604-8588 中京区西堀川通御池下る西三坊堀川町521（中京区役所2階）
電話：812-2598（直通） FAX：822-7151
中京区役所ホームページアドレス<<http://www.city.kyoto.lg.jp/nakagyo/>>



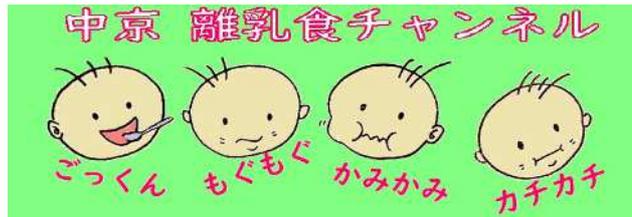
★中京 離乳食チャンネルをご紹介します★
離乳食作りの動画やすすめ方のポイントなどをお伝えしています。
いずれも短いものですので思い立った時に気軽に見ただけです。
他にも中京区役所のホームページには様々な子育て支援情報を載せています。
ぜひのぞいてみてくださいね♪



中京区役所 子育て支援



検索



中京 離乳食チャンネル



離乳食の作り方【スタート編】

おかゆの作り方



生後5・6カ月頃をめどに、消化のいい「おかゆ」からスタートしてみましょう。
粒をつぶしてなめらかに仕上げます。

野菜を使った離乳食



「おかゆ」に慣れたら「野菜の煮つぶし」を加えましょう。「なめらかな状態」から、「やわらかい粒を残した状態」（7カ月～）までを紹介します。

豆腐を使った離乳食



「おかゆ」→「野菜」に慣れたら、次は「たんぱく質を多く含む食品」を試してみましょう。
まずは「豆腐」を使ったものをご紹介します。

卵を使った離乳食



「おかゆ」→「野菜」に慣れたら、次は「たんぱく質を多く含む食品」を試してみましょう。
「卵黄」から始め、慣れれば7カ月頃からは「全卵」（十分に加熱）を使ってみましょう。



離乳食の作り方【7カ月頃～編】

ささみを使った離乳食



7カ月頃からは、やわらかい（豆腐くらいの）粒を、舌でつぶしながら食べることができます。
ささみを食べやすく調理するコツをご紹介します。

離乳食お役立ち情報
（京都市情報館）
もどうぞ！
離乳食講習会
（対面・オンライン）の日程を紹介しています。



はぐくもKYOTOポータルサイトはこちらから

<https://kyoto-city.mamafre.jp/>



★携帯端末でのアプリインストールは「子育てタウン」の入手をタップしてください★

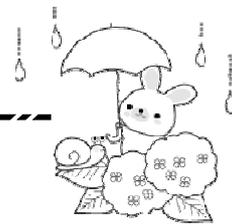


お子さまの年齢を登録することにより、子育てガイドや現在の年齢に応じた情報が提供されます♪
ぜひ、ご活用ください！！



きつずばあくや園庭開放などのあそび場に参加されるときのやくそく(^ ^)♪

- ☆ 持ち物：お子さんはたくさん汗をかくので、行事参加の際は飲み物、着替え、おむつ、タオルなどをお持ちください。
- ☆ 事業に参加されている時間は、飲食（※イベント時での提供を除く）はご遠慮ください。（水分補給は可）
- ☆ どの催しも、お車でのご来場はご遠慮ください。
- ☆ お子さんから目を離さないでください。お子さんが十分遊べるように、時間には余裕を持ってお越しください。



きつずばあくは、地域の民生児童委員さんや学区社協の方が主催している子育てサロンです。
 赤ちゃん連れの親子さんでも歩いて行けるように、各地域（元学区）で月1回程度開催されています。
 親子で安心してゆったり過ごせる場としてご利用ください(^ ^)。
 ※天候の状況など、特別な事情により変更や中止となることがあります。開催の可否は状況に応じてご確認ください。

●●● 6月 のきつずばあく&親子で集えるあそび場の予定と開催場所 ●●●

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5 立誠 朱四「キッズカフェ」	6 壬生	7 日彰 <small>本能芝生ちびっ子広場</small>	8 竹間「リトミックなど」
9	10 朱五	11 乾・教業	12 城巽 朱六 朱七	13 生祥	14 銅駝 朱八 <small>本能芝生ちびっ子広場</small>	15 朱一
16	17	18 富有 明倫「子育てカフェ」 「おひるねアート」	19 朱二	20	21 <small>本能芝生ちびっ子広場</small>	22 梅屋
23	24	25 龍池	26 初音「ハッピーマッサージ 親子でリラックスしませんか？」 <small>(小さなおみやげ付)</small>	27	28	29
30					<small>本能芝生ちびっ子広場</small>	

map	きつずばあく名など	場所	map	きつずばあく名など	場所
あ	きつずばあくin梅屋 第4土曜(10:00~11:30)	京(みやこ)あんしん子ども館 釜座通丸太町上ル	し	きつずばあくin立誠 第1水曜(10:00~11:30)	立誠ガーデンビューリック京都 立誠自治連合会会議室 蛸薬師通り河原町東入(入口:ホテル北側)
い	きつずばあくin竹間 第2土曜(10:00~11:30)	竹間自治会館 間之町通竹屋町下ル	す	きつずばあくin朱一 第3土曜(10:30~12:00)	朱雀第一小学校2階 壬生朱雀町8
う	きつずばあくin富有 第3火曜(10:00~12:00)	富有自治会館2階 富小路通夷川上ル	せ	きつずばあくin朱二 第3水曜(10:00~11:30)	朱雀第二小学校多目的ホール 西ノ京左馬寮町3-1
え	きつずばあくin城巽 第2水曜(10:30~11:30)	城巽自治会館 油小路通御池上ル西側	そ	きつずばあくin壬生 第1木曜(10:30~12:00)	朱三自治会館 <small>(R6.4~場所が変わりました) 壬生松原町19-2</small>
お	きつずばあくin龍池 第4火曜(10:00~11:30)	Tsサロン(マンガミュージアム) 両替町通御池上ル(入口:両替町通)	た	きつずばあくin朱四 第1水曜(10:00~11:30)	朱雀第四集会所2階 西ノ京笠笠町164朱雀第四小学校南東角
か	きつずばあくin初音 第4水曜(10:00~11:30)	初音自治会館 姉小路通東洞院東入ル	ち	きつずばあくin朱五 第2月曜(10:00~11:30)	朱雀第五自治会館2階 壬生神明町
き	きつずばあくin銅駝 第2金曜(10:30~11:30)	銅駝会館 河原町夷川東入ル銅駝美術工芸高校西南角	つ	きつずばあくin朱六 第2水曜(10:00~11:30)	朱雀第六小学校2階朱桜川 西ノ京車坂町15-5
く	きつずばあくin乾・教業 第2火曜(10:30~11:45)	洛中児童館 姉小路通神泉苑東北角	て	きつずばあくin朱七 第2水曜(10:30~12:00)	朱雀第七自治会館2階 御前通綾小路北西角
け	きつずばあくin明倫 第3火曜(10:30~11:30)	京都芸術センター南館3階ミーティングルーム2 室町通蛸薬師下ル山伏山町	と	きつずばあくin朱八 第2金曜(10:00~11:30)	朱雀第八小学校2階ふれあいサロン 西ノ京中御門西町25
こ	きつずばあくin日彰 第1金曜(10:00~11:30)	高倉小学校1階ランチルーム 高倉通六角下ル	な	ほんの☆きらきら☆ひろば (奇数月 第2水曜 10:00~11:00)	本能自治会館(油小路通蛸薬師東入ル) 主催・問合せ:本能学区民生児童委員会 (090-1955-4664)
さ	きつずばあくin生祥 第2木曜(10:00~11:30)	元 生祥幼稚園2階「和室」 麩屋町通蛸薬師上ル	に	本能芝生ちびっ子広場 毎週金曜(10:00~11:30) 雨天中止	本能自治会館東奥(油小路通蛸薬師東入ル) 問合せ:本能学区社会福祉協議会 乾会長(090-5668-5701)

日時	場所(電話番号)	内容等	備考
6/6(木) びよびよ	中央図書館 (802-3133)	赤ちゃん絵本の会「おひざにだっこ」 (対象:☆びよびよクラス おおむね1歳までの赤ちゃんと保護者) (対象:☆たんぼぼクラス おおむね1歳以上の赤ちゃんと保護者) 内容:赤ちゃん絵本の読み聞かせ	自由参加
6/20(木) たんぼぼ			
6/9(日)	こどもみらい館子育て図書館 (254-8181)	赤ちゃん絵本のふれあい会 (対象:4か月以上1歳未満のお子さんと保護者)	定員:先着30名 申込:6/1(土)~ お電話か来館にて受付 (会場:こどもみらい館 4階第2研修室)



●●●6月

保育園（所）・児童館 の行事予定 ●●●



※天候や感染症の流行などにより、行事が中止・変更となる場合があります。詳細は実施施設等に直接お問合せください。

	曜日	時間	問合せ先	対象	内容など	申込	料金	備考	
保育園 (所)	月～土	9:00～12:00 14:00～16:30	聚楽保育所	乳幼児と保護者	のびのびらんど（園庭開放） 園庭や室内のおもちゃで自由に遊びます。	—	—	自由参加	
	月～土	9:00～16:00※	壬生保育所	乳幼児と保護者	園庭開放「ひだまり横丁」	—	—	保育所の園庭、ひだまりコーナーで親子で遊べます。※室内のひだまりコーナーは正午～午後3時までお休みです。	
	火曜日	13:30～15:00	六満こども園	乳幼児と保護者	園庭開放（6/11、25）	—	—	雨天中止	
	木曜日	10:30～11:30			出前保育 三条大宮公園にて （6/6、13、20、27）	—	—		
児童館	水曜日	10:30～11:30	京都市円町 児童館	乳幼児と保護者	【自由参加】うさちゃんひろば （6/5、12、26）	—	—	ゆっくり親子で過ごせます。また、ドラゴンプリン やすべり台があり、体を動かすこともできます！ 最後には職員による手遊びやふれあい遊びがあり ます！	
	月曜日	10:30～11:00		0歳児と保護者	【自由参加】あかちゃんクラブ （6/10、17）	登録制	—		
	火曜日	10:30～11:30		1歳7か月頃 からの幼児と 保護者	幼児クラブ（パンダクラブ） （6/4、18、25）	登録制	登録料		季節の遊びや感触遊びなど楽しい企画を準備しています。 子どもの成長と一緒に感じて みませんか？
	木曜日	10:30～11:30		1歳～1歳半頃 までの幼児と 保護者	幼児クラブ（コアラクラブ） （6/6、13、20、27）	登録制	登録料		
	月・水	10:30～11:30	御前児童館	乳幼児親子	あそびのひろば （6/5、10、12、17、19、26）	—	—	児童館で自由に遊んでもらえ ます。詳細は児童館まで。	
	月火水 木金	11:30～13:30		乳幼児親子	おんまえカフェ （3日はお休み。平日開催）	—	—	持ち物：お弁当、お茶、ご家庭で必 要なもの 詳細は児童館まで。	
	火曜日	11:00～11:45		0歳児：R5年 4月～R5年12 月生まれまで	乳幼児クラブ いちごクラブ （6/4、11、18、25）	登録制	—	随時受付中。 詳細は児童館まで。	
	木曜日	11:00～11:45		1歳児以上： 1歳児～就園 前まで	乳幼児クラブ りんごクラブ （6/6、13、20、27）	登録制	—		
	金曜日	11:00～11:45	0歳児：生後 3ヶ月～、 プレママ	乳幼児クラブ さくらんぼクラブ （6/7、14、21、28）	登録制	—			
	火曜日	10:30～11:30	じゅらく 児童館	1歳児以上の 親子	ぺんぎんクラブ （6/4、11、18、25）	登録制	—	親子と一緒にいっぱい体を動かして 遊ぶクラブです。	
	木曜日	10:15～11:00		0歳児の 親子	らっこクラブ （6/6、13、20、27）	登録制	—	親子でふれあい、ゆったりとした時間を過 こします。保護者の方の仲間づくりにも力 を入れています。	
	金曜日	10:30～11:30		1歳児以上の 親子	いるかクラブ （6/7、14、21、28）	登録制	—	てあそびや歌を楽しんだり、季節のあそび や工作、感触あそびなどをします。	
	月曜日	10:30～11:30	朱雀第三 児童館	乳幼児とその保護者 およびプレママ・プレ パパ	あそびの広場 （6/3、10、17、24）	—	—	おもちゃやボールプール等で自由に遊べま す。手遊びや絵本の時間もあります。プレマ マ・プレパパも参加できます。	
	火曜日	10:30～11:30		～8カ月頃の子と保 護者。プレママ・プレ パパの見学も可能	乳児クラブ【めだかクラブ】 （6/4、11、18、25）	登録制	登録料	前期：4月～9月 後期：10月～3月 会費：半期500円 詳細は児童館まで	
	木曜日	10:30～11:30		8カ月頃～ 1歳半頃 の子と保護者	乳幼児クラブ【らっこクラブ】 （6/6、13、20、27）	登録制	登録料		
	金曜日	10:30～11:30		1歳半～ 就学前まで	幼児クラブ【いるかクラブ】 （6/7、14、21、28）	登録制	登録料		
	水曜日	10:30～11:30	同心児童館	3ヶ月～7ヶ 月頃までの 子と保護者	ぼっぼクラブ （6/5、12、19、26）	登録制	—	定員になり次第募集終了。 詳細は児童館まで	
	火曜日	10:30～11:30		8ヶ月～1歳 6ヶ月頃までの 子と保護者	こうまクラブ （6/4、11、18、25）	登録制	—		
	金曜日	10:30～11:30		1歳7ヶ月～就 園前までの 子と保護者	ひっじクラブ （6/7、14、21、28）	登録制	—		
	火曜日	10:30～11:30	壬生児童館	R6年4月2日現在1 歳児から就学前まで と保護者	なかよしクラス （6/4、11、18）	登録制	年間 1000 円	定員になり次第募集終了。 詳細は児童館まで ※6/28（金）乳幼児クラ ス合同（なかよし・おひさ ま・ここにこ）開催予定	
木曜日	10:30～11:15	R6年4月2日現在0 歳児（低月齢）まで と保護者		にこにこクラス （6/6、13、20）	登録制	年間 300円			
金曜日	10:30～11:15	R6年4月2日現在0 歳児（高月齢）まで と保護者		おひさまクラス （6/7、14、21）	登録制	年間 300円			
火曜日	10:30～11:30	洛中児童館	乳幼児と保護者	出前保育 本能公園にて （6/4、11、18、25）	—	—	雨天中止		
月～金	10:30～12:00		乳幼児と保護者	あそびの広場（自由来館）	—	—	自由参加 月曜～金曜（祝日除く）13：30 ～15：00も遊べます。		
月曜日	10:30～11:30		0歳児と保護者	もみじっクラブ （6/10、17、24）	登録制	—	定員になり次第募集終了。 詳細は児童館まで。		
水曜日	10:30～11:30		1歳児と保護者	うめっクラブ （6/12、19、26）	登録制	—			
金曜日	10:30～11:30		2歳児と保護者	ももっクラブ （6/14、21、28）	登録制	—			



〇●〇6月

幼稚園・つどいの広場など の行事予定

〇●〇



※天候や感染症の流行などにより、行事が中止・変更となる場合があります。詳細は実施施設等に直接お問合せください。

曜日	時間	問合せ先	対象	内容など	申込	料金	備考
月曜日	10:00~11:30	京都市立 中京もえぎ 幼稚園	0~2歳児 と保護者	うさぎ組・こくま組(6/3、10、17、24) 親子で好きな遊具で遊びましょう。 体操の時間もあります。	登録制	登録料	令和4年4月2日以降生まれ のお子さん対象
火曜日	10:00~11:30		2歳児と 保護者	こくま組(6/4、11、18、25) 親子で好きな遊具で遊びましょう。 手遊びや絵本の時間もあります。	登録制	登録料	令和3年4月2日~令和4年4 月1日生まれのお子さん対象
月曜日	10:00~11:30	光明幼稚園	概ね1歳 6ヶ月頃~ 未就学児 親子	ちゅうりっぷ組月曜クラス 【親子通園】(6/3、10、24)	登録制	-	ご興味ある方は、幼稚園まで ご連絡いただくか、ホーム ページより問い合わせ下さ い。 Tel:075-801-1453
水曜日	10:00~11:30		概ね1歳前後 ~2歳頃の 未就学児親子	ちゅうりっぷ組水曜クラス 【親子通園】(6/12、26)	登録制	-	
水曜日	10:00~11:30		つぼみぐみ【親子通園】(6/19)	登録制	-		
火曜日	10:30~11:30	洛陽幼稚園	1歳半~ 未就園児と 保護者	めばえクラブ(6/4、25) 体操の先生を交えた体づくり体操・親子リズムあそびや 幼稚園体験をしながら楽しくすごしましょう。	登録制	登録料	持ち物:水筒、帽子 ※登録料-学期ごとに必要 ※詳細はお問い合わせくださ い。
水曜日	10:30~11:30		0歳~ハイハイ 期の赤ちゃん と保護者	つぼみクラブ(6/5、26) 広いホールやお部屋で心も体も のんびり楽しくすごしましょう。	登録制	登録料	
金曜日	10:30~11:30		未就園児と 保護者	ぐんぐんクラブ 園庭開放 (6/7、14、28) 幼稚園の先生とぐんぐん体操をしながら のびのび園庭で遊びましょう。	登録制	-	持ち物:水筒、帽子 ※登録料-不要 ※詳細はお問い合わせください。
月・木・金	9:30~11:00	京都カトリック 信愛幼稚園	1歳半~ 3歳児と 保護者	【エンジェルクラス】親子教室 (6/10,13,14,17,20,21,24,27,28) モンテッソーリ教具を使っている活動と制作や歌、リズム体操等 を行っています。園庭の遊具や砂場での遊びもあります。	登録制	体験無料登録 1,000円 月謝 3,000円	参加申し込みは電話にて受付。 その他詳細は園にお問い合わせください。
月~土 (第1水曜・ 祝日除く)	10:00~16:00	つどいの広場 足立病院 マミーズスクエア	0歳~2歳 程度の乳幼 児と保護者	終日フリースペース 12:55、15:55 手遊び・読み聞かせ	-	-	親子教室(月別別)、子育て講座なども登録制 (有料)で開催します。イベント開催時には、フ リースペースが無い場合もあります。詳細はお問 い合わせください。
月・水~土 (祝日除く)	10:00~16:00	つどいの広場 びいちゃん	乳幼児と 保護者	自由開放 10:00~12:00(6/3、21)、10:00~13:00(6/15)	-	-	食物アレルギーに配慮したつどいの 広場です。常駐している子育て支援 員にお気軽にご相談ください。
イベントのない日 (火・祝除く)	①11:30~11:45 ②15:30~15:45			手遊び・絵本読み聞かせ ①(6/1、10、12、24、27) ②(6/5、6、17、20、22)	-	-	自由参加
火・水・木	10:00~15:00	京都府 助産師会	乳幼児と 保護者	子育て・女性の健康無料電話相談 (TEL:841-1521) 助産師に無料でご相談いただける電話窓口です。	-	-	※HPをご確認の上、お出かけ ください。 マニエ&親子ヨガ、ハビ-マッサ-ジ、母 乳育児交流会、妊婦講座、ミニ講座 等を実施。(有料) 詳細は、助産師会ホームページをご確認 ください。 <https://kyoto-mw.jp/>
水曜日	9:30~11:30 (午前のみ)			「無料体重・身長測定(乳児)」 水曜日AMのみ実施 ※11:30~12:30は閉館です。	-	-	
	13:00~14:00 (第2水曜のみ)			えんどう豆ちゃん集 多胎育児にまつわる様々な情報交換や悩み相談をしながら ゆっくり過ごしていただけます。申込不要ですが急な来館前 にお電話で混み具合の確認をしていただいています。	-	-	



日付別イベントの一覧はQRコード
よりご覧ください♪
※「子育てタウン」アプリを(表
紙参照)インストールいただくと
より便利にご利用いただけます。

【はぐくもKYOTO】

