

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★



中京区役所 子育て

検索



中京 離乳食
チャンネル



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。いずれも短いものなので思い立った時に気軽に見ただけでも大丈夫です。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♪

離乳食の作り方【スタート編】

おかゆの作り方



野菜を使った離乳食



豆腐を使った離乳食



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。

「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～）までを紹介しています。

「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紹介しています。

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！！



きっずぱあくや園庭開放などのあそび場に参加される時のおやくそく (^ ^)
 ☆ 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。



きっずぱあくは、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 (^ ^)。

※天候の状況などにより変更や中止となることがあります。開催の有無は、はぐくーも
KYOTOサイトまたは各施設のホームページ・お電話などで、ご確認ください。

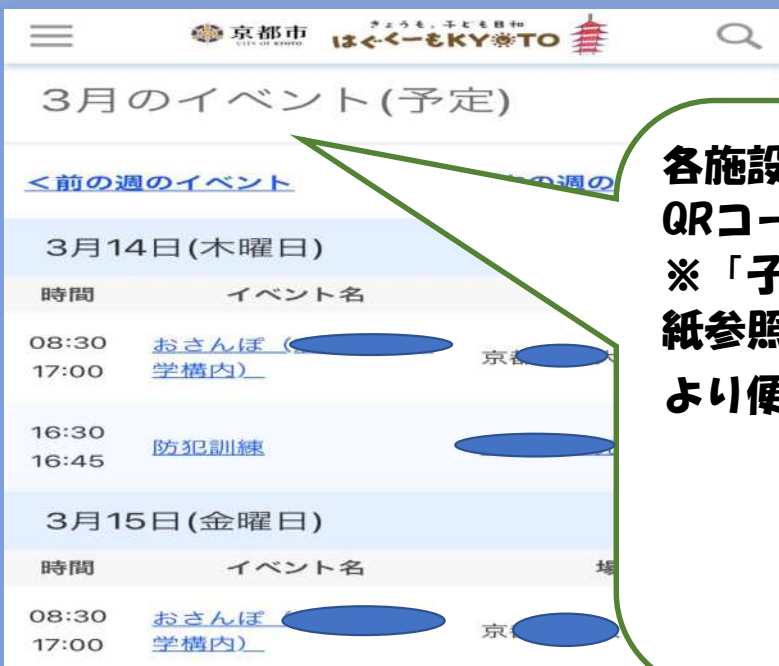
〇●〇 6月 のきっずぱあく & 親子で集えるあそび場の予定と開催場所 〇●〇

日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3 立誠 朱四 「保育士さんとあそぼう」	4 壬生	5 日影 <small>本能芝生ちびっこ広場・えんがわカフェ</small>	6 梅屋「平安女学院のお姉さんたち & 児童館の先生とあそぼう」	
7	8 朱五	9 乾・教業	10 城巽 朱六 朱七 「児童館の先生とあそぼう」 「おやこで3B体操」	11 生祥	12 銅駝 朱八 「お歌と絵本となごみ 時間（無料）」 <small>本能芝生ちびっこ広場・えんがわカフェ</small>	13 竹間「英語であそぼう」	
14	15	16 富有 明倫 「子育てカフェ（無料） 幼稚園・保育園遊び 相談会」	17 朱二	18	19 <small>同心児童館の先生とあそび・育児相談 本能芝生ちびっこ広場・えんがわカフェ</small>	20 朱一	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30					

map	きっずぱあく名など	場所	map	きっずぱあく名など	場所
あ	きっずぱあくin梅屋 6/6(土) 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	きっずぱあくin立誠 6/3(水) 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る(入口:ホテル北側)
い	きっずぱあくin竹間 6/13(土) 10:00~11:30	竹間自治会館 間之町通竹屋町下ル	す	きっずぱあくin朱一 6/20(土) 10:30~12:00	朱雀第一小学校2階ふれあいサロン 壬生朱雀町8
う	きっずぱあくin富有 6/16(火) 10:00~12:00	富有自治会館2階 雷小路通夷川上ル	せ	きっずぱあくin朱二 6/17(水) 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	きっずぱあくin城巽 6/10(水) 10:00~11:30	城巽自治会館 油小路通御池上ル西側	そ	きっずぱあくin壬生 6/4(木) 10:30~12:00	朱三自治会館 (R6.4~場所が変わりました) 壬生松原町19-2
お	きっずぱあくin龍池 6月は おやすみ	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	きっずぱあくin朱四 6/3(水) 10:30~12:00	朱雀第四集会所2階 西ノ京笠殿町164朱雀第四小学校南東角
お	きっずぱあくin初音 6月は おやすみ	初音自治会館 姉小路通東洞院東上ル	ち	きっずぱあくin朱五 6/8(月) 10:00~11:30	朱雀第五自治会館2階 壬生神明町
き	きっずぱあくin銅駝 6/12(金) 10:30~11:30	銅駝会館 河原町夷川東上ル銅駝美術工芸高校西南角	つ	きっずぱあくin朱六 6/10(水) 10:00~11:30	朱雀第六小学校2階朱桜町の 西ノ京車坂町15-5
く	きっずぱあくin乾・教業 6/9(火) 10:30~11:45	六満こども園 六角通大宮西入三条大宮町242	て	きっずぱあくin朱七 6/10(水) 10:30~12:00	朱雀第七自治会館2階 御前通綾小路北西角
け	きっずぱあくin明倫 6/16(火) 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	きっずぱあくin朱八 6/12(金) 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	きっずぱあくin日影 6/5(金) 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	ほんのう☆きらきら☆ひろば (奇数月 第2水曜 10:00~11:00)	本能自治会館 (油小路通蛸薬師東上ル) 主催・問合せ: 本能学区民生児童委員会 (090-1955-4664)
さ	きっずぱあくin生祥 6/11(木) 10:00~11:30	元 生祥幼稚園2階「和室」 麩屋町通蛸薬師上ル	に	本能芝生ちびっこ広場 毎週金曜(10:00~11:30) えんがわカフェ(遊びコーナー)10:30~13:00	本能自治会館東奥 (油小路通蛸薬師東上ル) 問合せ: 本能学区社会福祉協議会 乾会長(070-5044-6450)

★☆☆【本能ちびっこひろば】 今月第3金曜日は、同心児童館の先生による あそび・育児相談があります☆☆★

日時	場所(電話番号)	内容等	備考
6/4(木) 11:00~11:20	中央図書館 (802-3133)	赤ちゃん絵本の会「おひざにだっこ」 (対象: 0~2歳までの子どもと保護者) 内容: 赤ちゃん絵本の読み聞かせ、わらべうたや手遊びなど。	自由参加
6/20(土) 10:30~11:15	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(月)~ 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)



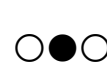
各施設の日付別イベントの一覧は
QRコードよりご覧ください♪
※「子育てタウン」アプリを(表紙参照)インストールいただくと
より便利にご利用いただけます。

【はぐくもKYOTO】



〇●〇6月

幼稚園・つどいの広場など 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
幼稚園	月・火	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・こぐま組 (6/1、8、16、22、29) 親子で好きな遊具で遊びましょう。	登録制	登録料	登録イベント時間中 満3歳児の預かり保育を 実施しています。
	火曜日	10:00~11:30		2歳児と 保護者	こぐま組(6/2、9、23、30)	登録制	登録料	※詳細はお問い合わせください。
	月曜日	10:00~11:30	光明幼稚園	概ね1歳 6ヶ月頃~ 未就園児 親子	ちゅうりっぷ組月曜クラス 【親子通園】(6/1、15、29)	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 よりお問合せ下さい。 Tel:075-801-1453
	水曜日	10:00~11:30		ちゅうりっぷ組水曜クラス 今月は おやすみ	登録制	-		
	水曜日	10:00~11:30		概ね1歳前後~ 2歳頃の 未就園児親子	つぼみぐみ【親子通園】 (6/10、24)	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(6/2、16、30) 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：着替え、水筒、帽子、タオル ※登録料・学期ごとに必要 ※詳細はお問い合わせください。 (未就園児さんも参加できます。)
	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(6/3、17) 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	6/10「自園給食体験」(限定20組・予約制) 6/23「絵本は親子で楽しもう」(予約制)
	金曜日	10:30~11:30		未就園児と 保護者	園庭開放 くんぐんクラブ(6/5、19、26) 幼稚園の先生とくんぐん体操をしながら のびのび園庭で遊びましょう。	-	-	持ち物：着替え、水筒、帽子、 タオル※登録料・不要※詳細はお 問い合わせください。
	月・木	9:30~11:00	京都カトリック 信愛幼稚園	1歳半~ 未就園児と 保護者	【エンジェルクラス】親子教室 (6/1、4、15、22、25、29) モンテッソーリ教員を使っての活動と制作や歌、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 参加 500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。
水・木 (不定期)	10:00~11:15	聖三一 幼稚園	0歳児親子	ふわふわ(6/10、25)	登録制	登録料	親子登園事業(自由遊び・絵 本・持ち物：水筒・着替え・お むつ)	
	10:00~11:15		1歳児親子	ぼっぼ(6/4、18)	登録制	登録料		
つどいの 広場など	月~土 (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 (月~金12:55、15:55 手遊び・読み聞か せ)	-	-	親子教室(月齢別)、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~土 (火・祝日除く)	①10:00~16:00 ②13:00~16:00	つどいの広場 びいちゃん	乳幼児と 保護者	自由開放 ①(6/3、4、6、8、10、11、12、13、 15、17、19、20、24、25、26、27、29) ②(6/1、5、18、22)	-	-	食物アレルギーに配慮したつどいの広場で 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・祝日除く)	11:30~11:45			手遊び・絵本読み聞かせ (6/3、6、11、12、15、 17、20、26、27、29)	-	-	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。 マツコ&親子ヨガ、バビ-マツコ、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) 13:00~14:00 (第2水曜のみ)			「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。 えんどう豆ちゃんの集い 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。申込不要ですが急の為来館前 にお電話で混み具合の確認をさせていただいています。	-	-	



※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）			聚楽保育所		令和7年4月から、聚楽保育所は壬生保育所との共同保育を行うため、園庭開放などは聚楽保育所（のびのびらんど）では実施せず、壬生保育所（ひだまり横丁）と一緒に地域の子育て支援に取り組んでいます。				
	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時まではお休みです。	
	土曜日	10:30～12:00	六満こども園	乳幼児と保護者	園庭開放（6/13、20）	-	-	雨天中止	
	木曜日	10:30～11:30			出前保育 三条大宮公園にて（6/4、11、18、25）	-	-		
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（6/10、24）	-	-	ゆっくり親子で過ごせます。また、トランポ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！6/3「移動動物園」11:00～12:00 洛陽幼稚園にて開催です！！	
	月曜日	10:30～11:30		0歳児と保護者	【自由参加】あかちゃんクラブ（6/1、15、22）	登録制	-		
	木曜日	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、11、18）	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。子どもの成長を一緒に感じてみませんか？
	火曜日	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）（6/2、9、16、30）	登録制	登録料		
		10:30～11:30	御前児童館	乳幼児親子	あそびのひろば	-	-	児童館で自由に遊んでもらえます。日程詳細は児童館まで。	
		12:00～13:30		乳幼児親子	おんまえカフェ	-	-	持ち物：お弁当、お茶、ご家庭に必要なもの 日程詳細は児童館まで。	
	火曜日	11:00～11:45		0歳児とプレママ	さくらんぼクラブ（6/2、9、16、23）	登録制	-	登録制の乳幼児クラブです。随時、受付中。	
	水曜日	11:00～11:45		乳幼児と保護者	ぐんぐんひろば（6/3、17、24）	登録制	-	詳細は児童館まで。「ぎっずはあくとの合同開催」（朱五）6/8（月）10:00～11:30（朱七）6/10（水）10:30～12:00	
	木曜日	11:00～11:45	1歳児～就園前まで	りんごクラブ（6/4、11、18、25）	登録制	-			
	火曜日	10:45～11:30	1歳半以上の子と親子	ペンぎんクラブ（6/2、9、16、23、30）	登録制	-	1歳半からの登録制幼児クラブです。親子で一緒にいっぱい体を動かして遊ぶクラブです。		
	金曜日	10:15～11:00	0歳児の親子	らっこクラブ（6/5、12、19、26）	登録制	-	0歳からの登録制乳児クラブです。親子でふれあい、ゆったりとした時間を過ごします。保護者の方の仲間づくりにも力を入れています。		
	木曜日	10:45～11:30	1歳児以上の親子	いるかクラブ（6/4、11、18、25）	登録制	-	1歳からの登録制幼児クラブです。手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	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（6/1、8、15、22、29）	-	-	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か月頃の子と保護者 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】（6/2、9、16、23、30）	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か月頃～1歳半頃の子と保護者	乳幼児クラブ【らっこクラブ】（6/4、11、18、25）	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】（6/5、12、19、26）	登録制	登録料			
	水曜日	10:30～11:30	1ヶ月健診終了後～7ヶ月頃までの子と保護者	ぼっぼクラブ（6/3、10、17、24）	登録制	-			
	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（6/2、9、16、23）	登録制	-	定員になり次第募集終了。詳細は児童館まで		
	金曜日	10:30～11:30	1歳7ヶ月～就園前までの子と保護者	ひつじクラブ（6/5、12、19、26）	登録制	-			
	火曜日	10:30～11:30	R7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（6/2、9、16、30）	登録制	年間800円			
木曜日	10:30～11:15	R7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（6/4、11、18）	登録制	年間300円	定員になり次第募集終了。詳細は児童館まで			
金曜日	10:30～11:15	R7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（6/5、12、19）	登録制	年間300円				
火曜日	10:30～11:30	乳幼児と保護者	出前保育 本能公園にて（6/2、9、16、23、30）	-	-	雨天中止			
月～金（祝日除く）	10:30～12:00 13:30～15:00	乳幼児と保護者	あそびの広場	-	-	自由参加			
月曜日	10:30～11:30	0歳児と保護者	もみじっこクラブ（6/8、15、22、29）	登録制	年間500円	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	うめっこクラブ（6/3、17、24）	登録制	年間500円				
金曜日	10:30～11:30	2歳児と保護者	ももっこクラブ（6/5、19、26）	登録制	年間500円	※12:30まで保育室を開放しますのでご自由にお過ごしください。			
水曜日	10:30～11:30	乳幼児親子	みつばちクラブ（6/3「のびのびDay」・6/10「マラカスづくり」・6/17「のびのびDay」・6/24「モビール制作」）	登録制	-	まだまだメンバー募集中♪お気軽にお越しください。			