

子育て情報

ままちっち

mamachicchi

あべの・ひがしすみよし エリア

vol.80
2021.10.15

阿倍野・東住吉の
八百屋さん特集



子どもの病気・ケガと
緊急連絡先

子育て支援施設紹介

いってみせ

Re:cafe & Re:beau

連載

島ぐらし、はじめました

最終回

突撃 パパにインタビュー

四コマ連載

発達障がい ぼく・わたし

ちょっと聞いて～！

簡単おやつレシピ

ままちっちが運営するポータルサイトや
LINE、イベントカレンダーなどはこちらから





緊急電話相談窓口／小児医療に関する緊急の場合の連絡先など

緊急電話相談窓口

救急安心センターおおさか

突然の病気やケガでどうしたらいいかわからない場合の救急医療相談や医療機関の案内を、看護師、相談員が医師の支援体制のもと対応してくれます。緊急性がある場合は救急車が出場することも。

連絡先

24時間365日
#7119 (固定電話・携帯電話)
06-6582-7119 (ダイヤル回線・IP電話)

小児救急電話相談

夜間の子どもの急病時、病院へ行った方がよいかどうか、判断に迷ったときのために。小児科医の支援体制のもと看護師が相談に応じてくれます。

連絡先

19:00～翌朝8:00
#8000 (固定電話・携帯電話)
06-6765-3650 (ダイヤル回線・IP電話)

大阪府救急医療情報センター

救急車を呼ぶほどではないが、適切な医療機関がわからない場合に。受診できる病院を教えてください。

連絡先

24時間365日
06-6693-1199

大阪中毒110番

薬品やタバコなどの誤飲、各種化学物質などによる急性中毒時の緊急対応など。

連絡先

24時間365日
072-727-2499

大阪市新型コロナ受診相談センター

新型コロナウイルス感染の疑いがある場合(発熱・倦怠感などの症状がある場合)で、夜間・休日やかかりつけ医がいない方など。

連絡先

24時間
06-6647-0641

夜間・休日対応の診療所

- 中野休日急病診療所**
 東住吉区中野2-1-20
 06-6705-1612
 ■内科 日曜、祝日、年末年始10:00～16:30
 ■小児科 月～金曜(祝日、年末年始を除く)20:30～23:00
 日曜・祝日・年末年始10:00～16:30
- 沢之町休日急病診療所**
 住吉区南住吉4-14-28
 06-4700-7771
 ■内科／小児科
 日曜日・祝日・年末年始(12月30日から1月4日)10:00～16:30
- 大阪府歯科医師会館**
 天王寺区堂ヶ芝1-3-27
 夜間:06-6774-2600 休日:06-6772-8886
 ■歯科 毎日21:00～翌朝3:00
 日曜・祝日・年末年始10:00～17:00
 (受付時間9:30～16:00)
 21:00～翌朝3:00

小児救急支援アプリ

緊急性の判断から病院情報まで(大阪市版)。Android、iPhoneに対応しています。



アプリのダウンロード「小児救急支援」で検索

<http://119aed.jp/baby7119/>



03 **ちょっと聞いて～!** A. マルヤナギの蒸しあずき。甘さがほんのりで栄養満点のあずき。子どもも大好き! マンダイで買って常に冷蔵庫にスタンバイしてます(ウーパー)

冬が来る前に確認しておこう!

子どもの病気・ケガと緊急連絡先

「こんなことあるんだ!」と思った子どもの病気・ケガについて教えてください。

■2歳前のある日の夜中に、子どもが頻繁に起きて遊んだり、おしゃべりしたり: 何度も起こされ、吐いてしまいました。ところが明け方にけいれん、泡を吹き、直後に寝ました。救急相談に電話すると、即119につながってくれました。その時熱を測ると40度! 熱性けいれんでした。

医師から、けいれん時は動画を撮ること(継続時間や様子が的確に診断できる)、迷わず即救急車を呼んでいいことをアドバイスされました。

熱性けいれんは実際目の当たりにしたらすごく焦るし、けいれんが止まった直後に寝たときも意識を失ったのかと思いましたが(けいれん時は全身に負担がかかり、疲れるので強制的に眠りに入るそうです)。

寝る前まで元気で熱もなく、夜中起きたときも機嫌よく遊んでるよう見えましたが、それ以来、夜中何度も起きるなどいつもと違う行動をするときは、体調の異変を疑うようにしています(にやーにやーマ)



■私の外出中、1歳の息子をお風呂に入れようとした夫。息子を浴槽のそばに残したままタオルを取りに行ったら、遠くで聞こえる水の音。戻ってみると浴槽に目を開けたまま仰向けに浮かぶ息子の姿が。つかまり立ちしてそのまま落ちたようです。幸い大事には至りませんでした。心臓が止まるかと思うほどびびくりしたそうです。水のある場所では絶対目を離しちゃいけないですね。(今ではお風呂好き)

■池のある大きい公園で遊んでいたとき。魚釣りをしていた小学生の針が、振りかぶったときに偶然にも走り回っていた友だちの子どものあごに刺さった。子どもは大泣き!! 返しがついていたため抜けずに救急車を呼んだ。小学生が親の携帯電話の番号を覚えていたので、すぐに相手の親とも連絡が取れてよかった。幸いにも針の跡の傷は何もないが、目や口だったらと思うと寒気がする(明日は我が身)



「ほっ」とできる 接骨院

少し頑張りすぎませんか? 体と心の不調を取り除き 笑顔のお手伝いをさせて下さい

骨盤・身体のゆがみ
抱っこひもによる身体の痛み
添い寝 疲労

だしいゅうどう鍼灸接骨院 大阪市阿倍野区王子町 1-4-11-2 階 06-6622-3735

インスタ twitter

02 **ちょっと聞いて～!** Q.「簡単おやつレシピ」

東住吉



ベジフルgarden あちーぶ

SHOP DATA

東住吉区北田辺1-2-3
月~土 10:00頃~19:00
日祝 11:00頃~18:00
定休日/毎週日・水曜日
※祝日のある日は祝日休み、
水曜は営業

八百屋の本気スムージーも
おすすめ!!



不定期でママ割とかもやっていて、
ありがたい。店内には駄菓子もちよ
こっと置かれてて、野菜の詰め放題
イベントがある時には必ず行ってま
す。

東住吉



旬の店 60番

SHOP DATA

東住吉区駒川5-3-8
06-6692-3608
10:00~19:00
定休日/火曜日

安い!品もいい!
南田辺の本社(株)木村青果地方
卸売市場さんでは、お願いしてお
けば箱売りも可能です。予算に合わ
せて準備して下さいます。



東住吉



イケメン八百屋

SHOP DATA

東住吉区駒川5-11-10
店頭10:30~17:30
昼配達13:30~18:00
定休日/日曜日
※水曜日は14時まで営業

会員様限定配達やってます!!



変わったお野菜や果物もあり、
LINEに買いたい品物を送ると配
達してくれる。

阿倍野・東住吉の

八百屋さん特集

一言で八百屋さんと言っても色々な特徴がありますよね。
新鮮な旬の野菜と果物がおすすめの
阿倍野と東住吉にある八百屋さんを紹介していきます!

阿倍野



よりみち青果部

SHOP DATA

阿倍野区共立通1-1-8
06-6655-6525
9:00頃~19:00頃
定休日/日曜日・祝日

建物の2階には喫茶部があり、自
慢のよりみちブレンドコーヒーや、
青果部の新鮮食材を使用したお
食事をいただけます。



駄菓子コーナーや2階に野菜たっ
ぶりのランチがおいしいカフェもあ
ります。

阿倍野



ベジフル八百真

SHOP DATA

阿倍野区昭和町1-14-27
06-6655-1189

Instagram: [vegeful._yaoshin](#)
お得情報発信中
10:00~18:00
定休日/水・日曜日

毎月20日、30日はLINEお友だち
限定5%off!

LINE @383bvdjs



おいそうな野菜や果物がお手頃
に手に入り、LINEやインスタで毎
日のようにセールを含め情報発信
されています。

阿倍野



F&V元気

SHOP DATA

阿倍野区王子町3-11-1
06-6628-0455
10:00~18:00
定休日/火曜日

和歌山の野菜とお漬物が売りで、
季節の野菜や調理方法も教えてく
れるやさしいおっちゃんの八百屋さ
ん。



子ども達にとって最後の砦
愛に溢れる ふじわら歯科を
めざしています



小児歯科 ふじわら歯科
FUJIWARA DENTAL CLINIC for CHILDREN
FUJIWARA DENTAL CLINIC
駐車場3台有
東住吉区 東田辺2-26-3 TEL: 06-6696-7244

探究する力 表現する力
「非認知能力」を
育むレッスン

10年後に
差が出る
新勉強法

【キッズコース】無料体験実施中!
対象>年中~小学1年生

●体験会のお申込・お問合せ
TEL: 06-6623-8115 平日13時~17時
MAIL: info@kansai-rakuto.jp
天王寺校: 阿倍野区阿倍野筋3-3-2 1階

RAKUTO
近未来を生き抜く、新勉強法!

05

ちよっと
聞いて~!

A. 豆腐バナナジェラート。熟れたバナナ1本、絹豆腐150gを混ぜて冷凍する。ハンドブレンダーで混ぜても、フリーザー
バッグに入れてもんでもOK。冷凍中に混ぜるとジェラート状になり、カチカチのものは常温で溶かすとよい(リーク)

ちよっと
聞いて~!

A. オートミールパンケーキ。オートミール60gに牛乳30~50gを浸してふやかして潰したバナナ1本とベーキング
パウダー3gを混ぜフライパンで焼く。ベーキングパウダーなしでも可。成形できるように牛乳の量に注意(あくママ)

04

子育て支援施設紹介

室内で安心して遊べる阿倍野区・東住吉区の子育て支援施設を紹介します!

阿さひ保育園 地域子育て支援センター ほっこり

大阪市委託事業として『阿さひ保育園 地域子育て支援センター ほっこり』を開設しています。
就園前(保育園や幼稚園へ入園する前)のお子さんと保護者の方を対象に、親子で自由に過ごせる場の提供と、保護者同士の出会いの場として、また、子育て相談も実施しています。

こんなことしています

- ☆足形スタンプ(月1回・1歳の誕生日まで) ☆お誕生会 ☆ブックスタート
- ☆簡単な製作 ☆おひさまほっこり(公園であそぼう) ☆身体測定 ☆講習会

月曜～金曜
①10:00～12:00 ②13:00～15:00
※各回定員8組、各回終了後に室内換気&消毒タイムを設けています。
★お子さんの月齢により、ご利用の曜日が分かれています。
★新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面の間、予約制になっています。ご利用の際は、電話にて予約をしてください。(当日予約も可です)
★詳しくはホームページ又は電話にてご確認ください。

スタッフ特製、手作りおもちゃもたくさんあります。ぜひ一度、遊びに来てくださいね。



ホームページ
阿倍野区旭町3-1-6
090-5675-3437

東住吉



ベジフルベジちゃん

SHOP DATA

東住吉区山坂2-10-6
定休日/水・日曜日・祝日
10:30(準備でき次第)～19:00
※営業時間は準備状況や天候などにより前後する場合があります



スーパーで売っている野菜よりも明らかにおいしい。値段も全体的にお手頃。店長さんの人柄もいい。

おすすめの「干す」とよい野菜

- 「玉ねぎ」栄養価や旨味が増すだけでなく、玉ねぎのツンとしたニオイが無くなるので苦手な方も食べやすくなります。①1.5cm程度の輪切りにし、ほぐしてばらばらにする②キッチンペーパーなどで表面の余分な水分を取り干す※天日干しの場合、3日ほど干し、カラカラではなく半干しの状態がおすすめです(よりみち青果部)
- ニンジンや大根がいろんな料理に応用効いていいですよ。季節などでもメニューや保存方法が変わると思うので、店頭で気軽に聞いてください(ベジフル八百真)
- 干し芋。お芋を蒸して切って3日～10日間位干すだけ(F&V元気)

- ほうれん草!!普段日持ちしないですが、干すと日持ちばっちりです!!(ベジフルgardenあちーぶ)
- しいたけ、ミニトマト(旬の店 60番)
- 白菜!!半日干してから炒め物、なべなどに甘さがグー♥(イケメン八百屋)
- ごぼう。軽く洗ってささがきにする。水に10分程つけてアク抜きする。水気を切って天日干し。(風に飛ばされないようにネットをかけるとうれしい)夏場は1日、冬場は3～4日程でOK!!～2ヶ月は確実に日持ちします。★僕はごぼう茶にして飲んでいます。身体によさそうなのと買うと高いので(笑)(ベジフルベジちゃん)

おすすめの「味噌汁の具」

- かぼちゃのみそ汁。かぼちゃに含まれるビタミンA、ビタミンC、ビタミンEは免疫力アップに役立つ栄養素です。免疫力を高めて、これからの時期を乗り越えましょう!※煮崩れが気になる方・甘いみそ汁が苦手な方は、蒸したかぼちゃを最後に入れるといいです(よりみち青果部)

- これからの季節は秋茄子のお味噌汁がおいしいですよ。無農薬の「はすいも」もおすすめ!(ベジフル八百真)
- 大根!!(ベジフルgardenあちーぶ)
- 大根、エノキ、玉ねぎ、南瓜、青ねぎ(旬の店 60番)
- 旬の野菜を先に炒めてみそ汁に入れる!!(イケメン八百屋)
- じゃがいも(男爵)!玉ねぎ!(ベジフルベジちゃん)

いわい歯科医院
IWAI DENTAL CLINIC

ママの診療時にはお子さまも一緒に!ベビーカーのまま、ママの横でお待たいただくこともできます。キッズスペースやおむつ交換台も完備!

女性Dr.もお待ちしています
お口のことから子育てのことなんでもご相談ください

阿倍野区松崎町4-4-22 翡翠マンション102号 ☎06-6654-4182
診療科目/歯科・小児歯科・歯科口腔外科・矯正歯科

阿倍野校 天王寺校 住之江校
チアダンス教室開校!
生徒募集中!
対象▶年少から小学生

明るく・元気に・笑顔で

無料体験実施中! お問合せはこちら

instagram LINE

赤ちゃん・お子様連れ 大歓迎!

産後骨盤矯正プログラム
骨盤矯正+EMS(インナーマッスルトレーニング)
対象:産後1か月～(帝王切開の方は2か月～)
費用:初回体験(90分) 3,500円
※1日1名様限定

ベビトレヨガ 産後トレーニングヨガ マタニティトレーニングヨガ
親子で一緒に楽しみながら体幹&脳トレ!
対象:1か月健診後～何歳でもOK
毎週火曜・木曜
費用:各Lesson(60分) 2,500円
※時間やプログラムの詳細はインスタをご確認ください

ホームページ LINE予約 ベビトレインスタ

nicona
ボディメンテナンスラボ
阿倍野区三好町2-11-20
定休日:土曜 予約制
TEL:06-6624-2255
受付:9時～12時 15時～21時
水曜のみ9時～12時

07 ちよっと聞いて～! A. 餃子煎餅。あまった餃子の皮をパリパリに焼いて塩をパラパラふる。あっさりお煎餅で子どもたちは大好きでした!(あやのん)

ちよっと聞いて～! A. 牛乳もち。牛乳にお砂糖と片栗粉を入れて、お鍋でぐつぐつする。たまに子どもと作ります。固まったら冷やしてそのままや、きな粉やあんこ食べるとおいしいです(うさぎ)

突撃インタビュー



- ①子どもの年齢
- ②好きな家事
- ③子育てでがんばっていること
- ④趣味
- ⑤子どもとの夢
- ⑥パパになってよかったこと
- ⑦パパが思う、子どもに身につけてほしいことから
- ⑧子どもができて、自分が変わったこと

たつきパパ



- ①1歳6か月
- ②段ボール縛り
- ③早起き。妻が早くに出勤するので、朝の支度を担当しています
- ④写真を撮ること。いまはフォルダが子どもであふれていて、整理が追いつきません
- ⑤青春18きっぷで電車旅
- ⑥日々の生活に張りが出ました。日々何かができるようになっていく子どもを見て、元気をもらっています
- ⑦自ら進運を開拓すべし(母校の好きな校訓です)
- ⑧両親への接し方が変わりました。パパになってみると、両親が自分に掛けてきた時間がどれだけのものか少しずつわかってきました。筆無精でしたが、こまめに連絡を取るよう心がけています

ママにひとこと お互い子育てに仕事にとてんやわんやですが、これからもよろしくお祈りします

- ①0歳(女)
- ②洗濯物を畳む
- ③お風呂
- ④ダンス
- ⑤一緒に海に行くこと
- ⑥愛しい人との家族が増えて愛しい人が増えてうれしいこと
- ⑦努力するから
- ⑧もっとしっかり尊敬されるパパになりたいと思った

ひなのちゃんパパ



ママにひとこと いつもありがとう。大好きだよ

紙面に登場してくれるパパ募集!

✉ info@codomoto.jp

インタビューにメールで答えてくれるパパを募集しています。写真は後ろ姿などでもOKです。ママからの推薦も大歓迎!
件名:パパインタビュー、本文に子どもの年齢、電話番号を明記しメールでご応募ください。

ちょっと聞いて~!

A. 寒天ゼリー。粉寒天1袋と水200mlをお湯で溶かし混ぜながら1分沸騰。そこにストレートのりんごジュース300mlを入れて容器に入れ、冷めたら冷蔵庫で冷やす。お腹の調子もよく栄養もとれて言うことなし!(窓開けおばさん)



エステサロンと
ママのためのシェアスペース

Re:cafe (1F) & Re:beau (2F)

昭和町駅すぐ近くに8月にOPENした『Re:cafe』&『Re:beau』さん。「ママが元気になれる、チャレンジできる場所を作りたい!」店主・小岩さんの熱い思いの詰まったお店を訪ねました。



いってみせ



子連れ大歓迎!のエステサロン
小岩さんはエステ歴12年のエステティシャン。ご自身がママになって(5歳・2歳の2児のママ)子連れで行きやすいエステサロンがないことに気づいたそうです。
「ママって子ども優先になりがちけど、自分のことをおろそかにせずリフレッシュする手段のひとつとして気軽にエステに来てほしい」と、子連れOK歳児からOK・低価格で本格エステを提供するサロン『Re:beau』を2FにOPENされました。
「もし子どもが泣いても大丈夫!一対一なので、ぜんぜん気をつかわないで。私がおんぶして施術することもありますよ」と小岩さん。
ママに優しいエステは大人気で、遠方からのお客さんも!ママの元気は家族の元気につながりますよ。毎日がんばっている自分への褒美にいかがですか?

1F/シェアスペース



「お店を開きたいけどハードルが高いな...という方が一歩踏み出しやすい場所。子育てしながらでもママがチャレンジできる場所を作りたい!」と小岩さん。
お店を運営するための収益は2Fのエステサロンで得て、その分抑えた価格でシェアスペースを貸し出されています。お店にはポジティブなエネルギーが満ちていて、お話を聞いていると胸が熱くなりました。今後もおもしろい!おもしろそう!なイベントが目白押しです。ぜひお店のスケジュールをチェックして行ってみてくださいね。
(取材/シア・ウーパー)

📷 詳細は、Instagramでご確認ください

Re:cafe (1F)

- ・カフェ
- ・フリーマーケット
- ・何かはじめてみたい人のためのカフェ講座
- ・英語DEリトミック

イベント事例

Re:beau (2F)

- エステメニュー
- ・オーダーメイド
- 30分 3,500円
- 60分 6,500円など
- ・スペシャルオーダーメイド
- 90分 14,000円など

2F/キッズスペース



SHOP DATA

阿倍野区昭和町1-5-19
1F:9:00~22:00 (休)不定休
2F:10:00~18:00 (休)日曜と不定休
※現在は、1F/2Fともに18:00まで営業
<https://www.instagram.com/recafe.recafe/rebeau.rebeau@gmail.com>
自転車・ベビーカー置き場、授乳スペース、オムツ台完備



予約方法

- ・インスタのDM
- ・メール

支払方法

- ・現金
- ・paypay

ちょっと聞いて~!

A. 野菜チップス。スライスしたジャガイモやカボチャを並べて、レンジでチンすると簡単にチップスができる「チンしてチップス」という調理器があり、よく作ってます。野菜も食べさせることができるのでうれしいです(ぼんすけ)



『思い通りに行かないとすぐに怒る...。うちの子万年イヤイヤ期...。(汗)』
 なんていう事心当たりはありますか？私は、心当たりありありで、しょっちゅう言っていました。3際になってイヤイヤ期も落ちていってもいい頃、まだまだイヤイヤの続く日々...。中でも、急な予定変更は特に苦手。発達ゆっくりさんにはよくある特性です。お天気や体調などによる、やむを得ない急な予定変更でも、納得させるのは至難の業...。そんなある日、ふと『あつ。その気持ちわかるかも!』と思う瞬間がありました。

発達障がい ぼく、わたし vol.3

そして、出かける時間になっても着替えは終わらず、結局イライラしてしまい、最終的に怒ってしまう私...。
 『もぉ!9時に出かけるから、それまでに用意して言ったやん!早く用意して!』
 理由は何にせよ、予定が思い通りに行かないとイライラするのは大人も同じだと思いましたが、子どもからしたら、理由なんて関係なく、『予定が変わった』『やりたい事が出来なくなった』という事実があるだけ。
 それからは、予めの予定を伝え、『でも、もしできなかつたら〇〇しようね!』と保険を用意する事にしました。そうすることで息子のイライラは格段に減りました。

Instagram

facebook

息子の発達障害をきっかけに福祉の活動にも参加。発達障害のあれこれを漫画で分かりやすくお伝えしていきたいと思っています。

ナンプランツ nanoplants
 池永 絵美
 児童福祉施設デザイナー
 フリーランスデザイナー



連載 島ぐらし、はじめました



『自分自身、都会と田舎で学習能力が違おう?なんて頭には全く浮かばなかったのですが、結構な割合で「学力が下がる心配はなかった?」と聞かれます。考えてみると大阪では4年生で塾に通う子がいたし、中学受験を希望している子がいました。ですが、少なくとも子どもが通っている学校で塾に行っている子はいないし、島には受験が必要な中学校はありません。実際はどうなのか、親目線で私が感じることを書きます。』

今回のテーマは「学び」
 みなさま、いかがお過ごしでしょうか?
 離島、田舎:コロナなんて関係なく普通に過ごしているってお思いですか?いえいえ、実はその反対です。町行く人はみなマスク、スパーの前では消毒。何なら大阪よりもナーバスになっているのではないかと思います。



学校... 寺崎には小学校が18校あります。子どもたちが通うのは中でも2番目に人数が少なく、全校生徒32名。だいたい大阪の1クラス分...。生徒1人1人に先生の目は届きやすく、学習もスムーズなようです。
 放課後... 大阪では学校から帰ってくるランドセルを置いて、習い事のない日は遊びに行くというのがお決まりになっていました。ここでは「歩いていける範囲に友だちの家がない」ので、帰るとすぐに宿題、読書、ゲーム、テレビ、姉弟で遊ぶに限られます。
 長女(小6)のクラスでは全員がチャレンジタッチをしているらしく、長女も始めました。すぐに飽きるだろうという親の不安をよそに、ワークが来ると1週間で全てをやりきってしまう...。自由時間がたっぷりあるのだなと実感しました。
 大阪にいたときよりも勉強時間は増えているし、心配をよそに賢くなっている感じもして!「できていないとバレル」という恐怖観念もあり(笑)。ちよっとかわいそうだけど自然の中で走り回れる環境があるので、浄化されるのかなと思います。



読んでいただきありがとうございます!
 移住や離島をテーマに自然にソーシャルディスタンスができる、のんびりした島生活をお届けしました。長崎県の小さな島ですが、アクセスはよく朝一で大阪を出ると昼には着くので、コロナが落ち着いたらぜひ一度遊びに来てくださいね!!

ちなみに中学校は4校。「全員部活に入る」という鉄則があり、文武両道のイメージがあります。長女は来年中生になるので、何部に入るのか、勉強をがんばれるか、楽しみです。高校は2校ありますが、専門的なことを学びたい場合やスポーツ推薦以外は高校生までは島内で過ごすことを選ぶ子が多いようです。



昭和なまちの Buy Local

バイローカルの詳細はこちら

日時 2021年11月11日(木) 11:00~16:00
 会場 長池公園(大阪市阿倍野区長池町14)

『バイローカルの日』にままちっち、青空託児します!
 阿倍野周辺のいろんなお店が集まる「バイローカルマーケット」。毎年、たくさんの地域の魅力的なお店が参加して、長池公園で実施されています。ままちっちにもお声がけいただき、参加することになりました!「私たちらしいブースってなんだ?」といういろいろ考えた末、「そうだ、託児をしよう!」ということに。
 特に子どもが小さい間はゆっくりお茶できなかつたり...。短時間ではありますが、お子さんをお預かりします。バイローカルに出店されているいろんなお店をゆっくり楽しんでくださいね!

ままちっち青空託児
 時間:①11:00~11:30 ②11:40~12:10 ③12:20~12:50
 ④13:00~13:30 ⑤13:40~14:10 ⑥14:20~14:50
 各30分
 定員:各時間帯3名(応募者多数の場合は抽選)
 対象:0歳4か月~3歳未満
 料金:お子さん1名につき500円(保険料込み)

申込・詳細はこちら

てんてん ぷるしエ 開催予定!

日程 2021年12月4日(土)
 会場 文の里商店街

詳細は決まり次第LINE・インスタでお知らせします。この機会に友だち登録・フォローお願いします!

LINE Instagram

まちとみんなと子どもとひろば

こそだてらす

cosodaterrace

あべのキューズモール 4階に

11/1 OPEN

感染の状況等により延期となる場合があります

詳しい情報は
ホームページを
check!



0歳～3歳未満の子ども
たちとママ・パパが、
一緒に遊んだり、情報交
換や交流を行うことが
できるスペースを
あべのキューズモール
にオープンします。
講座やイベントも実施
予定です。
親子で遊びに来てくだ
さいね!

こうはた 高畑先生に 聞きました



高畑産婦人科
院長 高畑 暁先生

開業64年となる高畑産婦人科院
長。自身も3歳のお子さんのパパ
であり、徹底して妊婦の側にたっ
たていぬいな診療に取り組み。

Q 産後、以前より生理痛がひどくなって辛いです。
なぜなのでしょう。か。
対処法も知りたいです。

生理痛は、妊娠回数とともに改善される傾向にありま
すが、生理痛が強くなる方も多くおられます。

原因は産後や授乳中のホルモンバランスの乱れ、精神
的・身体的ストレスで痛みへの許容量が低いこと、内膜症
や子宮腺筋症既往の方では再燃などが考えられます。

排卵時期の変動や周期の乱れ、月経量の増加なども月
経痛の要因になります。睡眠時間減少やストレスも多
いと思われる。笑っているときにポンと叩かれても痛
くなくても、落ち込んだ状態で叩かれると痛く感じる例
えがわかりやすいでしょうか。

授乳中であるか、すぐに妊娠をめざすかによっても異
なりませんが、対処療法は大きく分けて**生活習慣の改善・
鎮痛剤・漢方・ホルモン加療**の4つです。

塩分やカフェインなどの過剰摂取を控え、可能な限り
生活リズムを整えること、睡眠時間の確保も重要です。
妊娠中とは異なりロキソニンなどの痛み止め使用も可能
ですし、症状に合わせて漢方も効果が出ると思われま
す。

授乳中の長期ホルモン療法はお子様への影響を考え
第一選択ではありませんが、子宮内黄体ホルモン放出シ
ステム(IUS)も可能です。授乳を終了されていれば、
次の妊娠までの間ピルなどの経口ホルモン加療も効果
的と思われる。

それぞれの立場、痛みの度合い、頻度で対処法が異な
りますので、医師に相談されるとよいかと思えます。

高畑産婦人科

大阪市東住吉区駒川1-7-3

Tel. 06-6719-0185

●北田辺駅徒歩2分 ●駐車場あり



	月	火	水	木	金	土
09:00 ~12:00	●	◎	●	◎	●	●
14:00 ~16:00	-	★	-	★	-	★
17:00 ~19:30	◎	-	●	-	●	-

日曜日・祝日は休診です。

●院長(高畑 暁)診察。

◎院長・高畑 豊子医師、2人の診察です。

院長の診察日でも、高畑豊子医師の診察をご希望の方は
お気軽に受付へお声がけください。

★産後【産後検診・1ヵ月健診】(土曜日は第2・4週のみ)
小児科【予防接種・後期検診】

編集後記

先日、汗疹で2歳次女の皮
ふ科に行ってお薬をもら
うときに、お薬手帳を作
ることがないと気づきま
した。予防接種では病院
に行っていたけど、生まれ
てから肌荒れもなく、熱も
出さず、2歳まで過ぎて
こられたことにびっくり。
長女の時、乳児湿疹に始
まり、熱、ひどい咳なん
か、ちよくちよく病院行
ったのに。コロナ流行で
手洗いうがい徹底した効
果かなー?(ひなゆりま)

妊娠にまつわるジグザグ
の中でも「お腹の子が男
の子か女の子かどう違
う」というのはいつの時
も盛り上がる話題のひと
つ。私の祖母は「男の子
が欲しかったら妊娠前
に野菜を食べなアカン!」
と言っていました。本人
は当時がらばって野菜を
食べても女の子しか産ま
れず...と眉唾な話として
聞いていましたが、そう
いえば長男の妊娠中に
サラダばっかり食べて
いたなと思ひ出しまし
た。やっぱりなんか関
係あるのかな?(笑) ち
なみに長女の時、カレー
ばかり食べてました。次
女の時...あれ、記憶が
ないぞ?(ヒューすけ)

●編集・発行／一般社団法人codomotoままっち

※本紙80号は掲載されている企業や医院、お店などの協賛によって賄われています。

今号のスポンサー／いわい歯科医院、高畑産婦人科、SHARKSチアダンス教室、だいいゅうどう鍼灸接骨院、niconaボディメンテナンス、
ふじわら歯科、RAKUTO天王寺校(敬称略)

●問い合わせ先／info@codomoto.jp