

■11月「城東区絵本読み聞かせ月間」イベント一覧

問合せ 保健福祉センター保健福祉課(子育て教育)
TEL.06-6930-9068 FAX.06-6930-9140

子ども・子育てステーション	11月1日(火)~12日(土)9:00~16:45	職員おすすめの絵本の展示紹介(1階アトリウム)
今福保育園	11月24日(木)@25日(金)10:30~11:00	絵本の読み聞かせ、エプロンシアター、パネルシアター①(歳末児童対象)②(歳以上対象)
城東子育て支援センター	11月1日(火)~30日(水)9:30~12:00、13:30~16:00 ※1日(火)・2日(水)・9日(水)・16日(水)の午前は除く	読み聞かせと絵本展示(左記時間の中で15分程度)
城東つどいの広場	11月2日(水)15:00~15:20	絵本ボランティアによる絵本読み聞かせ
つどいの広場フレンドリーせいいく	11月24日(木)@10:30~11:00@13:30~14:00	①「城東絵本の会」(1歳以上対象)②読み聞かせ、ふれあい遊び等(0~2歳対象)
つどいの広場ラ・メール放出西	11月11日(金)@10:30~11:00@13:30~14:00	絵本読み聞かせ会(手遊び等ふれあい遊びをした後、絵本読み聞かせ)
つどいの広場東中浜みらいひろば	11月16日(水)@10:30~11:00@13:30~14:00	「おはなし列車」(大型絵本、仕掛け絵本、季節の歌、ペープサートなど)
つどいの広場杜のこうさてん	11月10日(水)@9日(火)@21日(月)13:30~14:00	①絵本の展示・紹介②おたのしみ制作③手遊びなど
関目つどいの広場うたたね	11月11日(金)10:30~11:30	絵本で遊ぼう(読み聞かせや絵本から広がる遊びなど)
城東図書館	11月19日(土)14:00~15:00	秋の子ども会(ボランティアグループ「里の会」のみなさんによる大型絵本読み聞かせ、かみしばい等)申込:10月22日(土)10時から来館または電話にて受付(申込先着順)定員20名
クレオ大阪東	11月1日(火)~30日(水)9:30~21:30	えほんフェア(おすすめの絵本を展示します)
城東区社会福祉協議会	随時	おとなることもの絵本コーナー
諏訪 スッチークラス	11月9日(水)10:30~11:30	親子で楽しむ絵本や大型絵本の読み聞かせ
中浜 にこにこクラス	11月24日(木)10:00~11:30	絵本を楽しもう(絵本の貸し出し、読み聞かせ)
森之宮 トトロキッズ	11月17日(木)10:00~11:30	「えほんのひろば」絵本読み聞かせなど
東中浜 すくすく	11月10日(木)10:30~11:30	絵本を楽しもう!
城東 スキップ	11月22日(火)10:30~11:30	tupera tuperaさんの絵本知ってる?
鶴野 元気クラス	11月10日・24日(木)10:30~12:00	絵本の貸し出し
聖賢 聖賢キッズ	11月1日(火)10:30~11:30	絵本を楽しもう(紙芝居での親子のふれあいなど)
今福 わくわく	11月4日・18日(金)10:30~11:30	絵本の広場(絵本貸し出し、読み聞かせ)
放出 すまいるKID'S	11月4日(金)11:00~12:00	絵本を楽しもう(パンどろぼう、しろくまのパンツ)
綾江 このゆびとまれ	11月3日・17日(木)10:30~11:30	絵本の貸し出し
綾江東 ジャンボクラス	11月25日(金)10:30~11:30	楽しい手遊びと絵本読み聞かせ会
関目 わんぱく356	11月11日・25日(金)10:30~11:30	絵本読み聞かせなど
関目東 わんぱく124	11月24日(木)10:30~11:30	「えほんのひろば」絵本展示など
華 すみれクラス	11月17日(木)10:30~12:00	絵本にふれあい&読み聞かせ
榎並 榎並ぼっほ会	11月15日(火)10:30~11:30	親子で絵本を楽しもう
成育 成育チルドレン	11月11日・25日(金)10:00~11:30	大型絵本や紙芝居の読み聞かせ

わくわく城東

令和4年11月発行

「子育てをゆっくり楽しみたい!」

こんなリフレッシュ法はいかがですか?



子どもが生まれると思うようにいかないことも増え、本当に大変です。よね。人によって悩みはさまざま。自分に合う方法でこまめにリフレッシュしましょう!

オススメのリフレッシュ法

- ★ ゆっくりお風呂に入る
- ★ 美容院やエステに行く
- ★ たくさん寝る
- ★ 自分自身をほめる
- ★ 美味しいものを食べる
- ★ 子育て中の人とおしゃべりする
- ★ 体を動かす
- ★ 音楽を聴く
- ★ ショッピングに行く
- ★ 周囲の人に話を聞いてもらう
- ★ 理想通りにいかないことは当たり前と思う

例えば、こんな時どうする?

●自分の時間がとれない

生まれて間もないころは、2~3時間おきの授乳やおむつ替え。少し大きくなったら行動範囲が広くなり目が離せない。四六時中、気を張って子どもに付きっきりだと疲れが溜まりますよね。

●育児と家事、仕事の両立がむずかしい

パートナーやご両親にみてもらったり、一時保育などの預かりサービスを利用したりして、一人の時間を作りましょう。

●育児と家事、仕事の両立がむずかしい

「子どもが体調を崩し、仕事が大変」など、すべてのことを完璧にこなそうとすると、とても子どもの発達が気になる。「家事が大きなストレスがかかります。」

そんなときは...

どうしても休めない仕事があるときを想定し、あらかじめ預かってくれる人を探しておく。また、病児保育などのサービスを利用することもできます。(事前登録が必要です。)

家事は家族で分担しましょう。食材の宅配サービスや家事代行サービスなどもあります。子どもの発達に不安を感じたら区役所等の相談窓口にご連絡ください。

子どもの成長・発達・しつけ・不登校・児童虐待 などに関する相談(面談:予約制)をお受けしています。

★城東区保健福祉センター 保健福祉課(子育て支援室) 城東区役所3階【34番窓口】	★中央子ども相談センター
とき 月曜~金曜(祝日、年末年始を除く) 9時~17時30分	とき 月曜~金曜(祝日、年末年始を除く) 9時~17時30分
問合せ TEL.06-6930-9068	問合せ TEL.06-4301-3100

2022ボランティア広場

城東区のボランティアが大集合! 歌や体操のパフォーマンスや紙でつくるおもちゃ遊び、フェルトおもちゃの展示から、防災コーナーやハンドマッサージまで盛りだくさんなイベントです! ぜひ親子で、ご家族でお気軽にお越しください。

入場無料

※多肉植物の寄せ植えコースのみ材料費がかかります。

日時 11月13日(日) 11:00~15:30 ※12:30~13:00までは入場不可

場所 城東区スギタクレストホール

申込 事前申し込み不要

問合せ 城東区社会福祉協議会(城東区在宅サービスセンターゆうゆう) 城東区中央2-11-16 TEL.06-6936-1153

スタンプラリー開催中!

『絵本で子育て! みんなで子育て!』スタンプを5個集めて、プレゼントをもらいましょう!

令和4年10月11日(火)~12月16日(金)

★実施施設 城東区内 子育て支援施設、図書館、区役所 34番窓口

★対象 城東区在住の子育て世帯

※プレゼントがなくなり次第、終了します。
※プレゼントは区役所3階34番窓口でのお渡しとなります。

参加方法 城東区子育て応援アプリ「わくわく」からご参加ください。「子育てタウン」よりダウンロードできます。

問い合わせ 城東区子育て支援連絡会・城東区役所 子育て支援室 TEL.06-6930-9068

新刊よんでみて

かぞえるえほん おやすみわんちゃん なかむらみはる

おふとんのなかに1匹のわんこ。おやすみの時間のようだけページをめくると、1匹ずつ増えていく。数字がまだわからない子でも楽しめるように仕上がっています。

作: なかむらみはる 出版社: 偕成社 2021年10月発行 19x19cm 24ページ

ちょっと違う姿のイヌもいて、細かく見ると色々な発見がある絵本です。「かぞえるえほん」とありますが、数字がまだわからない子どもでも楽しめるように仕上がっています。

発行 ■■■ 「子育てするなら城東区推進委員会」 06-6930-9068

編集 ■■■ 城東区.com
Text/石井麻優子、ろこびん
Design/maomao

協力 ■■■ 城東区子育て支援連絡会

みなさまからの情報募集

城東区内の子連れで行きやすいお店、オススメスポット等の情報や、特集してほしい内容がございましたら、下記フォームからお送りください。

https://ws.formzu.net/sfgen/S26861848/