

わくわく城東

令和6年
2月発行

今月号の子育て情報を紹介
**ピックアップ
インフォメーション**

自分らしく♪リフレッシュデー

食べて、学んで、体験して！からだも心もリフレッシュ！おとなも子どもも楽しもう！
人形劇やミニステージ、アロマスプレー作りや一文字印彫りなど、
おとなから子どもまで体験型の楽しいイベントがいっぱい！

日時 令和6年
2月24日(土) 9:30~17:00

場所 クレオ大阪東
(城東区鳴野西2-1-21) **申込はこちら!**

費用 参加無料
一部、材料費が必要なものもあります。

申込 当日先着順
一部、事前申込が必要なものもあります。



申し込み・問い合わせ クレオ大阪東 (大阪市立男女共同参画センター東部館)
TEL.06-6965-1200 FAX.06-6965-1500 <https://www.creo-osaka.or.jp/east/>

親子カフェ

保育士・栄養士の先生と学びませんか？
2月のテーマは「ストレスと子どもの発達～職場復帰や入園に向けてリラックスヨガ～」です。
親子で楽しい時間を過ごしましょう♪

- 日時** 2月28日(水) 10:00~11:30
- 場所** 城東区在宅サービスセンターゆうゆう
- 対象** 就学前の乳幼児がおられる親子
- 定員** 10組(申込先着順)
- 申込** 要予約 **TELにてお申し込みください。**
- 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

子づれDEどうぞ

無添加や国産素材にこだわった安心ドーナツ

3歳半の子どもを持つ店主が営むドーナツ店。国産無添加の素材にこだわっていて、大人も子どもも、妊婦さんでも安心して食べることができ、子連れでも利用しやすいようにキッズドリンクもあり、コップは竹素材で割れる心配もなく、ストローは口当たりの良いサトウキビストローを使用。エコにもこだわっています。店内はベビーカーごと入店することができ、近くに公園もあるので、遊び終わりにフラットくつろぎに行けます。



フラワードーナツ
城東区園目2丁目11-2 11:00~17:00
水曜定休 インスタグラム @flowerdonut

新刊よんでみて



ベビーカーぶーぶーぶー 作: えがしら みちこ 出版社: PHP研究所
2023年9月発行 20x20cm 24ページ

「けいちゃん」のベビーカー「けいちゃんごう」が進みます。くまさん、うさぎさんを乗せて、「いちにいちにぶーぶーぶー」。ぐねぐね道もでこぼこ道も、へっちゃら。あ、あぶない！
猫さんが飛び出してきて、急ブレーキ！赤ちゃんにとって身近なベビーカーを車に見立てた絵本。明るい水彩の絵と繰り返しの聲音の響きを、体全体で楽しんでください。

発行 ■■■ 「子育てするなら城東区推進委員会」06-6930-9068
編集 ■■■ 城東区ドットコム
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、フラワードーナツ

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/>



みんなの家事テクニク

自分の生活に「合う」「合わない」があるので、試してみて上手に取り入れてください。家事が簡単になれば家族での分担もしやすくなりますよ。自分自身の時間や子どもと過ごす時間が増えるといいですね♪

仕事に育児に家事、すべてをこなすのはとても大変ですよね。先輩ママたちに簡単にできる時短レシピや家事を楽しむアイデアなどを聞いてみました。



お料理編

茹で時間を劇的に短縮

「水漬けパスタ」(1.7mmの場合)

- ジッパー袋や容器にパスタと、パスタが漬かる量の水を入れて4時間程度置いておく。パスタが水を吸って、白っぽく生パスタのようになればOK。
 - 水を切って、小分けにして冷凍保存する。(保存期間の目安は約1か月)
 - 食べる時は沸騰したお湯で1分茹でて完成!
- ※ゆで時間は麺の太さや種類によって変わります。
※グルテンフリーパスタでも水漬けパスタはできますよ。

子どもといっしょに

「ほこり取り」

- 使い終わったビニール袋やゴム手袋を手にはめたり、使いやすい大きさに切ったりして、カーペットやテレビ台の裏のすきまなどをなでると、静電気でほこりが取れます。これなら小さなお子さんもおいっしょにできるので、楽しみながら掃除ができます。



お掃除編

その他にも...

- ゴミ箱にゴミ袋をかけるときは、まとめて5枚くらいかけておく。
- お風呂上りに浴槽にお湯をかけた後、水をかけて温度を下げ、カビの発生を防ぐ。
- 子どもの食べこぼしは、新聞紙を敷いておき汚れたら捨てる。

などたくさんアイデアがあり、便利グッズも販売されています。

城東区では子どもの成長・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。

とき 月曜~金曜(祝日、年末年始を除く) 9時~17時30分
ところ 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 **問合せ** TEL.06-6930-9068 FAX.050-3535-8688