

わくわく城東

平成28年
9月発行

今月号の子育て情報紹介
**ピックアップ
インフォメーション**

城東区広報誌「ふれあい城東」個別配付のご案内

お申込みで **ご自宅に無料で届きます!**

ふれあい城東は、新聞折込で毎月1日(新聞休刊日等の場合は翌日、4月号は3月31日)にお届けしています。新聞を購読していない方でご自宅へ配付(無料)をご希望の場合は、次の方法でお申込みください。

お申込み方法いろいろ!

- 1 電話**
☎06-6930-9095
☎06-6930-9683
区役所総務課(総合企画)
- 2 スマートフォン・携帯電話**
http://www.city.osaka.lg.jp/joto/page/0000305841.html#3
- 3 窓口** 城東区役所3階 32番窓口まで
- 4 FAX** 06-6932-0979
区内住所、氏名(ふりがな)、電話番号、「ふれあい城東申込み」の旨を記入し、上記FAX番号まで

広報誌の配付についてお問い合わせ 城東区役所 総務課(総合企画) TEL.06-6930-9683 FAX.06-6932-0979



城東図書館 おすすめ **新刊よんでみて**



まてまてさん 文:おーなり由子 絵:はたこうしろう 出版社:講談社
2016年6月発行 18×18cm 24ページ

はいはいするあかちゃんを、「まてまて」とおいかける「まてまてさん」。びたっと止まっては、走ったりあかちゃんが「まてまてさん」をおいかけて。あかちゃんとおまてまてさん、楽しい時間が過ぎる絵本です。ご夫婦の子育てから生まれたシリーズ5冊目です。

子づれ DE どうぞ 赤ちゃん・お子様づみ 大歓迎のお店をご紹介します

ゆっくりおしゃべりが楽しめる! ママと小さい子にも嬉しい工夫がいっぱいのお店♪

「小さなお子さんを連れてママにもゆっくりしてもらいたい」という思いから、おもちゃをプレゼントしてくれたり絵本を置いていたり、お店の気遣いが嬉しいです。七夕やハロウィン、クリスマスなど季節に合わせたイベントが行なわれており、食べ終わるタイミングで子供にお絵描きなど声をかけてくれるので、ママたちのおしゃべりタイム中も子供は退屈せずに過ごせます。座数があるので赤ちゃん連れでも安心です。



麵&創作居食家 柿もと
城東区野江3-25-6 TEL.06-6934-4836
11:00~14:30(L.O.14:00)、17:30(土日祝17:00)~21:30(L.O.21:00)
火曜定休 http://www.page.sannet.ne.jp/r_kakimoto/



城東区の小児科医を紹介します
まちのお医者さん

[やぶきクリニック] 内科 小児科 リハビリテーション科

「ママの立場で話せる医者でしたい」と和やかな笑顔で話して下さったのは、患者さんからも『陽子先生』と慕われている矢吹陽子先生。二年ほど前から始めたベリーダンスに、今ではヒップホップの要素も取り入れるほどハマっているそう。短い診療時間のなかで、少しでも多くコミュニケーションをとることを心がけていらっしゃいます。



城東区成育4-20-16
(原阪「開目」駅・地下鉄「開目成育」駅より徒歩3分)
TEL.06-6931-3737 http://yabuki-clinic.com/

Doctor 矢吹 陽子 先生
■経歴 ■藤田保健衛生大学医学部卒業/関西医科大学付属病院第3内科/医療法人成善会成善会病院/平成25年 やぶきクリニック開院

発行 ■ 「子育てするなら城東区推進委員会」06-6930-9857
編集 ■ 都島区.com、城東区.com
Text/石井麻優子、豊田沙知 Design/maomao
協力 ■ 城東区子育て支援連絡会、やぶきクリニック、麵&創作居食家 柿もと

取材協力店募集
「わくわく城東」では、紙面に子育て情報を提供して下さるお店、病院を募集しています。詳しくは下記、問合せフォームまでご連絡ください。
<https://ws.formzu.net/fgen/S25077359/>

毎月19日は / **食育の日!**

食育って難しそう...と思いませんか?実は「食べること」そのものが、食育のひとつなのです。「楽しんで食べる」に注目して、誰でも簡単に始められる5つのポイントをご紹介します。少し気をかけて、今よりもっと楽しい食事の時間を過ごしましょう!

毎日でもできる、**毎日の小さな食育ポイント5選**

- Point 1 空腹はいちばんのごちそう!**
食前にお菓子やジュースを飲食するのは控えましょう。
- Point 2 生活のリズムを整える**
早寝早起きはもちろん、食事の時間もできるだけ統一しましょう。
- Point 3 興味をもたせる**
「今日のご飯はなにかな?」とクイズを出したり、盛りつけをかわいくしてみたり、子供が楽しい!と思える工夫をしましょう。
- Point 4 食事の雰囲気作りを大切に**
テレビなど気が散るものは遠ざけて、目を見て会話しながら楽しい時間を過ごしましょう。
- Point 5 嫌いなものは無理に食べさせない**
食べることができた時には「すごいね〜!」「大人になったんじゃない?!」など、大げさに褒めるようにしましょう。



1日の食事で「まごわやさしい」を取り入れよう!

ま 豆 = 大豆・豆腐・味噌・納豆など大豆加工品	ご ごま = ごま・ナッツなどの種類	わ わかめ = わかめ・昆布などの海藻類
や 野菜 = 旬の野菜や果物	さ 魚 = 魚・魚介類特に小型の青背魚	し きのこ = しめじなどのきのこ類
い いも = いも・根菜類	各頭文字に該当する食材を食事に取り入れるだけで体に必要な栄養素をバランスよくとれます!	

栄養満点! 「まごわやさしい」おみそ汁!

材料(2人分)
・なす...1本(70g)
・にんじん...1/4本(40g)
・じゃがいも...1個(50g)
・えのき...1/2株(50g)
・乾燥わかめ...小さじ2(2g)
・豆腐...1/4丁(75g)
・味噌...大さじ1(18g)
・白ごま...適量
・いりこだし...300cc
(水300ccにほんだし小さじ2/3でもOK)

ポイント
・にんじん、じゃがいもなどの根菜類は水からゆでましょう。
・ごまは粒のままだと酸が邪魔をして、ほとんど栄養を吸収できません。必ずすりつぶすようにしましょう。

平成29年4月からの
**保育施設(保育所・認定こども園)、
保育事業(小規模保育事業所)の
利用申込み受付が開始されます。**



- 1 申込書を手に入れます**
配布期間 9月16日(金)~10月17日(月)
配布場所 保育所・認定こども園 ▶ 日曜日・祝日を除く10:00~16:00
保健福祉センター-保健福祉課(福祉)
(区役所1階17番窓口) ▶ 土・日曜日・祝日を除く9:00~17:30
※小規模保育事業所では配布を行いません。
※申込書は9月16日(金)から、こども青少年局ホームページよりダウンロードできます。
※保育施設名は、城東区広報誌「ふれあい城東」9月号をご覧ください。新聞を購読していない方は、個別配付の申込みもできます。個別配付について、詳しくは裏表紙「ピックアップインフォ」をご覧ください。
- 2 申込書に記入し、必要な書類を揃えて受付に提出します**
受付期間 10月3日(月)~10月17日(月)
受付場所 保健福祉センター-保健福祉課(福祉)
(区役所1階17番窓口) ▶ 土・日曜日・祝日を除く9:00~17:30
※保育所・認定こども園・小規模保育事業所では受付を行いません。
※年度途中で申込みをされた方も、期間中にもう一度申込みをしてください。