

# わくわく城東

第13回  
今月号のピックアップインフォメーション

## わくわく子育てクリスマスコンサート

大人も子どもも楽しめる気軽なコンサートです★「ピアノといろいろな楽器で絵本の世界へ!」や、アフリカの太鼓、金管5重奏の演奏があります。

**日時** 12月1日(日) 10:30~12:00 (10:00開場)

**場所** 城東KADO-YAがもよんホール (城東区民センター2階ホール) 城東区中央3-5-45

**プログラム**  
第1部: ピアノといろいろな楽器で絵本の世界へ!  
第2部: 音楽を聴こう! 金管5重奏  
第3部: りずむズム! みんなでダダ楽器(アフリカの太鼓)

**申込** 1家族500円  
※大人は2名まで参加可。子どもは高校生まで可。  
※大人追加1名につき200円要。

**問合せ** 各地区主任児童委員(各地区子育てサロン) 城東つどいの広場(城東区中央3-5-38) TEL&FAX 06-6931-4882

## こころほぐしヨガ&親子カフェ

子育てに頑張っている身体をリフレッシュしませんか? ヨガの後は、お茶を飲みながら子育てについてみんなでしゃべりましょう♪ **お子さんと一緒にのご参加も大歓迎です!**

**日時** 11月19日(火) 10:00~11:30

**場所** 城東区在宅サービスセンター ゆうゆう(城東区中央2丁目11-16)

**定員・申込** 10名  
電話または来館にてお申し込みください。申込受付: 11月1日(金)~15日(金)

**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 ☎06-6936-1155

## 子育て中のママさんに聞いた / リフレッシュ法とは?

子育てって、楽しいことばかりではないですよね。何をしても赤ちゃんが泣き止まないとき、夜中に何度も起きたとき、ついイライラしてしまうことがあるかもしれません。ママたちはどうやってイライラを解消しているのか? 皆さんが実践しているリフレッシュ法を聞いてみました。

### 子育て中、どんな時にイライラしますか?

意見が多かったのはこのパターン...

- 睡眠不足中、子どもが寝たら一緒に寝たいのに、家事がたまっているとき。
- お店や公共機関で大声で泣かれたとき。
- 何をしても「イヤッ」と言って、手の打ちようがないとき。

### ママさんが実践しているリフレッシュ法

- 冷蔵庫に甘いものを常備しておき、家族が寝静まったときにコーヒーを飲みながら甘いものを食べています。(Uさん)
- ドライブが好きなので、家にいるのが息苦しくなったら家事を放置して1~2時間ドライブしています。子どもも寝てくれるので助かります。(Iさん)
- 月に1回、託児付の美容室に行きます。髪を切る必要がなくて、ヘッドスパのみのときもあります。(Wさん)

子育て広場に行っておしゃべりしてみたり、ファミサポなどを利用して一人の時間を作ってみたりするのもいいかも知れません。「子育て中にイライラしない」というのを目指すのではなく、**自分に合ったリフレッシュ法を見つけるのが良い**ですね。

**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1階【17番窓口】  
**問合せ** TEL.06-6930-9068

城東図書館 おすすめ

## 新刊よんでみて

# だっぴ!

もぞもぞもぞもぞ... ガンゴムシ

だっぴ!

作: 北村 直子 出版社: こくま社 2019年6月発行 18x18cm 24ページ

もぞもぞもぞもぞ...ガンゴムシの白い背中がわれて、「だっぴ!」。次はヘビが半透明の皮を、もぞもぞもぞもぞ...動物絵本を手がける作者が描く脱皮シーンは、ユーモラスながらも正確、一皮剥いた生き物の爽快感が、その表情とピカピカの体から画面いっぱいに広がって、よかつたねと思わず笑顔になります。最後のオチまで楽しい絵本です。

## 子づれ DE どうぞ

お子様づれOKの お店やイベントをご紹介します

### 子連れでもくつろいでほしいと 店主の思いからできたお洒落カフェ

サヴァカフェには子どもが喜ぶおもちゃスペースがあり、ままごとキッチンや絵本がたくさんあります。実は店主もママで、子どもが幼い時は騒いだらどうしよう...とカフェに行くことをためらったことがあるそう。そんな経験からママたちにもゆっくりくつろいでもらえるカフェにたくて子どもが楽しめるスペースを作ったそうです。また、子ども用のプラスチック食器もあり、Wi-Fiも使用できますよ。

お洒落な空間でゆっくりくつろいでね。

**Çava Café (サヴァカフェ)**  
城東区東中浜6丁目11-14 TEL.06-7503-4625  
9:00~17:00 日祝定休  
営業時間変更や臨時休業のお知らせはInstagramで告知  
<Instagram> cava\_cafe  
www.instagram.com/cava\_cafe/

城東区のお医者さんをご紹介します

## まちのお医者さん

**[ 福本歯科医院 ]** 診療時間 月~金 9:00~11:40, 14:00~19:30

「最近口がポカンと開いている子が増えています。歯茎の炎症や噛み合わせが悪くなる原因になるので、子どもが意識して口をつむむ習慣をつけて欲しいです。口が開いているのを見つけたら注意したり、親が口をつむむて教えてあげるといいですよ。」と丁寧に教えていただきました。学生時代は合気道をしてきた福本先生。今もウォーキングや水泳などを動かすことを楽しんでいるそうです。

Doc. 福本 和夫 先生  
城東区新喜多1丁目1-13 TEL.06-6933-5338  
JR大阪環状線「京橋駅」南口出口徒歩1分、京阪本線「京橋駅」中央出口徒歩5分

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、福本歯科医院、サヴァカフェ

### \*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.formzuri.net/sfgen/S25077359/>

## 親子でわくわく絵本フェスタ

目前で描かれるライブペインティングや絵本のよみかきせ、大型絵本の絵本展など、親子で楽しめるプログラムを詰め込んだ絵本のおまつりです!

**日時** 11月10日(日) 10:00~15:00 **場所** 城東区民センター4階 大会議室ほか

- ★おおきな おおきな 絵本展 「はらべこあおむし」「びよーん」など、おなじみの絵本が大きくなって大集合!【申込不要】 10:00~15:00
- ★絵本で学ぶ 親子防災ワークショップ 地震や防災をテーマとしたスチ絵本展、新聞紙やちらしなどで食器を作る紙器づくりなど 12:00~15:00【申込不要】
- ★おはなし&ライブペインティング 13:00~14:30【定員に達したので受付終了】
- ★絵本のよみかきせ 14:30~15:00【定員に達したので受付終了】

★親子でにっこり ふれあいあそび  
①10:30~11:15 0~2歳の親子対象 定員:10組  
②11:45~12:30 3~5歳の親子対象 定員:10組  
講師:玄千賀さん(親子のコミュニケーター、保育士)

★絵本のよみかきせ  
「おはなしクレヨン」さんによる絵本のよみかきせ【申込不要】  
①10:00~10:30 ②11:15~11:45 ③12:30~13:00

申込み 大阪市男女いきいき財団  
問合せ インターネットまたは電話・FAXでお申込みください。  
<http://danjo.osaka.jp/odiz/event/kosodate-joto.html>  
TEL.06-7656-9040 FAX.06-7656-9045

## かわいい「おひるねアート」ができました!

0~12カ月の赤ちゃんに利用できる、毎月の成長記録や、6カ月はハーフパーズデー記念としてもぜひ撮影してみてください。

**時間** 開庁時 9時~17時30分  
**場所** 城東区役所2階 授乳室  
**問合せ** 保健福祉センター 保健福祉課(保健活動) TEL.06-6930-9968 FAX.06-6930-9936