

# わくわく城東

今月注目の子育て情報を紹介  
**ピックアップ  
インフォメーション**

楽しい催しが  
たくさん♪

## 第4回 つながりMAMAフェス

子育てママ企画の

入場無料

今年も企画しました！子育てママ企画のイベントです。子ども連れでも安心・楽しい！ワンコインの体験や販売、飲食がいっぱいおむつ&授乳スペースあり♪一日遊べるよ！

来場者  
プレゼント！  
簡単なアンケートにお答えください

**日時** 3月7日(土)  
10:30~15:30

**場所** クレオ大阪東 2F  
(大阪市立男女共同参画センター 東部館)  
城東区鳴野西2-1-21 TEL.06-6965-1200

※一部、有料の催しがあります。  
※当日、予定が変更する場合があります。ご了承ください。

問合せ マムファンタジー tunagarimamafes@gmail.com 主催: マムファンタジー、大阪市立男女共同参画センター東部館(クレオ大阪東)

**無料ステージ**

- ★うたとピアノのコンサート♪
- ★えほんのじかんだよ!
- ★はいはい・よちよちレース(当日受付)
- ★おんぶもっこお話体験会(事前・当日受付)
- ★親子de顔ヨガ!

**飲食ブース**

- 天然酵母パン
- グルテンフリーのお菓子
- アレルギー対応ランチ

アトピー・アレルギーっ子のおはなし会(事前・当日受付)  
10:45~14:45~(各回30分)

**体験・販売**

- ◆あめちゃん風キーホルダー
- ◆レジンキーホルダー
- ◆お絵かきプレート
- ◆ロゼット ◆プリントネイル
- ◆ハンドメイド小物 and more...

ホームページ、フェイスブックや  
インスタグラムでも情報発信中!



詳しくはコチラ!

## ママとベビーのための "癒し"セミナー

要  
申込

デリケートな産後の体をエクササイズでセルフケアしませんか。子育てに関する疑問や悩みもシェアしてリフレッシュ!

**日時** 3月11日(水) 10:30~12:00  
**場所** クレオ大阪東(城東区鳴野西2-1-21)  
**対象** 生後3ヵ月~210日までの赤ちゃんとお母さん  
**定員** 15組(先着順) **費用** 無料  
**申込** 事前申込/TEL・FAX・来館・HPで

◆一時保育あり(事前申込/締切:3月1日(日)) 対象年齢:1歳~就学前  
1歳0ヵ月~2歳11ヵ月:1人1回800円 3歳0ヵ月~就学前:1人1回500円

**申込** 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  
**問合せ** www.creo-osaka.or.jp/east

## 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★

### 子どもが喜ぶ焼き肉屋さん♪



炭火焼肉たむら蒲生本店は、3年前にリニューアルしました。その際、オーナーの田村憲司さんが子どものために考えてキッズルームを増設。キッズルームの床はコルクを使用し、その上にマットも敷いていてしっかり衝撃吸収してくれるので安心です。もちろんおもちゃもたくさん。キッズプレートやミニうどん、ミニクッパと子どものメニューも多く、オーナーの歌う誕生日ソングもあり、大人も子どもも楽しめるお店です。

器も可愛い!  
お子様プレート

### 炭火焼肉たむら 蒲生本店

城東区中央1-8-30 TEL.06-6932-8139  
ランチ11:30~14:30(L014:00) ディナー17:30~23:30(L023:00)  
年中無休 <https://www.yakiniku-tamura.com/>



## 新刊よんでみて



あなあなはてな 作:はらべこめがね 出版社:アリス館  
2019年8月発行 26x19cm 32ページ

「あなあなはてな?なんのあな どうしてあいた?こんなあな?」歌うようにくりかえす問いかけと共にページをめくると、ちくわ、ドーナツ、マカロニ、れんこん...いろんな食べ物に穴がある理由を教えてください。じゅわじゅわ揚がるドーナツ、ソースのからんだマカロニ、どれもとってもおいしいぞ!親子で声に出して読んでほしい絵本です。

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、炭火焼肉たむら 蒲生本店



## \*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/sfgen/S25077359/>



## 冬の脱水にご用心!

# 子どもに必要な 一日の水分量は?



夏に比べて冬は汗をかきにくいので、水分を口にする機会が減りがちですが、子どもに必要な一日の水分量をご存知でしょうか?こまめな水分補給は脱水を防ぐだけでなく、風邪やインフルエンザ、乾燥の予防にもなります。水分の目安や飲み方に気をつけて寒い冬を元気に過ごしましょう!

## 水分の目安

【一日に必要な水分量の目安】

新生児	1kg(体重)あたり約50~120ml
乳児	1kgあたり約120~150ml
幼児	1kgあたり約90~100ml
学童	1kgあたり約60~80ml

(参考文献:「水の健康学」/藤田雄一郎)

## オススメの飲み物&飲み方

水分補給として飲むなら水(白湯)やカフェインの入っていないお茶がオススメです。ジュースはおやつするときなど特別なときにしましょう。また、一気に飲むのではなく、のどを潤す程度にチビチビ飲むと、のどの乾燥対策にもなりますよ。



※風邪や下痢のときは脱水症状になりやすいので、経口飲料水などを飲ませるようにしてください。そのときも1~2口ずつこまめに飲ませると良いですよ。



## 水分の取りすぎにはご注意ください

脱水や乾燥が気になって、常に水分補給をしていると逆効果になることがあります。食事にも水分は含まれているので、水だけで一日に必要な水分量を取ろうと無理に飲ませると水中毒になってしまうことも。



また食事前に水分を多く取ってしまうと、それだけでお腹がいっぱいになり、ご飯が食べられなくなってしまうこともあります。お子様の様子を見ながら臨機応変に対応してくださいね。

## 防災×収納 地域防災講座

「収納」をキーワードに、防災備蓄からいざという時に活用するための備蓄収納まで、気軽に始められる防災を学びましょう。

**日時** 令和2年3月16日(月) 10:00~12:00

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

**定員** 50組(先着順)

**申込** TEL、FAXまたは来館にて受付(定員に達し次第、受付終了)

城東区社協ホームページに申込フォームを設けています。

参加  
無料

申込・問合せ 城東区社会福祉協議会 TEL.06-6936-1153 FAX.06-6936-1154

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