

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**

パパ&ママの子育て応援 はじめての子育てを 訪問でサポートします！

0歳児家庭見守り支援事業

お気軽に
ご利用ください！



0歳児家庭見守り支援事業は、一人目のお子さんを養育されている家庭に、訪問支援員が訪問し、育児に関する相談、身体計測、子育てに関する情報提供等を行います。初めての子育てで不安なことを一緒に考えていきませんか？

- 対象** 1人目のお子さまを養育されている家庭
(または、2人目以降でもごきょうだい小学生以上の家庭等)
- 内容** ●育児に関するご相談
●お子さまの身長・体重測定(1歳ころまで)
●子育てに関する施設・イベントのご案内
- 期間** 3か月児健康診査終了後～1歳6か月児健康診査日まで
- 申込** 3か月児健康診査時もしくは
区役所3階34番(子育て教育)までお申し込みください
- 回数** 月1回程度(ご自宅に訪問) **利用料** 無料
- 問い合わせ** 城東区保健福祉センター 保健福祉課(子育て支援室) 城東区中央3-5-45 TEL.06-6930-9133

城東図書館
おすすめ

新刊よんでみて

しろいおひげ
なにたべた?

いただきます

おやおや?
おうちに
しろいおひげ
なにたべた?

しろいおひげなにたべた? 作: Miya Uni 出版社: KADOKAWA
2019年12月発行 20×20cm 24ページ

「いただきます」に続いて、おひげを
つけた子どもたちが「なにたべた?」とた
ずねます。白いおひげに、赤いおひげ、
点々つづぶのおひげなど、さあ何を食
べたかわかるかな?最後はおひげの笑顔
がそろう「ごちそうさま!」。あてっこ遊
びをした後は、どんなおひげができるか、
いろいろ食べて試してみてくださいね。

子づれ DE どうぞ

お子様つねOKの
お店やイベントをご紹介します★

子連れで楽しめるハイブリッド串カツ店

ハイブリッドな機械
を使用し胃もたれしな
いあっさりした串カツ
を食べられるお店。串
カツは10本食べるとお
もちゃのくじ引きがで
き、テイクアウトでもお
もちゃが貰えます。店
内ではチーズ串カツの
伸びる長さを競う選手権を親子で楽しめるほか、可
愛い写真が撮れる撮影スポットもあります。また、
普段の衣は山芋と小麦のみの使用で、事前連絡で
小麦粉を米粉に変えたり、山芋を抜いたりアレルギー
の対応もしてもらえますよ。

アレルギー
対応しています!

串カツ
アレルギー
FREE
対応店

おもちやが
たくさん

新世改94ダイニング 誠
城東区永田2-15-10
TEL.06-6968-9455
17:00~22:30 祝・祝前日定休
https://www.instagram.com/94dainingmakoto/

城東区のお医者さんを紹介!

まちのお医者さん

[柳本歯科] 診療時間 月～金 9:30～13:00、14:00～19:00
土 9:30～12:00

「歯並びが悪いと口呼吸や舌の突き
出しなど多くの影響があるため、幼い
頃から口内環境を整えることが大切
です。型をとることなく使えるマウス
ピースがあり、装着するだけで出歯や
受口など自然な口内環境に導きます。
大人になってからの矯正は費用もかか
るので、少しでも気になる時は早めに
相談に来て下さいね。」と音楽が大好
きな柳本先生が教えてくださいました。

城東区今福東1-12-18 TEL.06-6939-3383
駐車場2台 https://www.yanagimoto-dc.com/
(Osaka Metro 長堀鶴見緑地線「今福東」より徒歩2分)

Doctor 柳本 成一 先生
■経歴 ■1976年 大阪歯科大学 歯学部 卒業
/1980年4月 柳本歯科 開院

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、
柳本歯科、
新世改94ダイニング 誠

Thanks!

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/

家で楽しく リフレッシュ!

子どもといっしょに

お家で過ごす時間が長くなると、大人も子どもも煮詰まってしまうよ。今回は親子で楽しみながら、心も体もリフレッシュできる方法を紹介します。ぜひ試してみてくださいね♪

親子でヨガに挑戦しよう

はじめてでも簡単にできる、おすすめポーズ。

★赤ちゃんと一緒に行う場合

お腹に赤ちゃんを乗せて、そのまま膝を曲げたV字ポーズをする「船のポーズ」。

赤ちゃんを手で支え、ママは猫背にならないように、またふくらはぎが床と平行になるようにすることを意識して。ゆったりと腹式呼吸をしましょう。

お腹に赤ちゃんを乗せ、支える

ふくらはぎは床と平行!

★幼児と一緒にいる場合

親子で向き合って座り、開脚して足の裏をそれぞれ合わせます。そのまま手をつなぎ、引っ張り合いっこ。

子どもの足裏と合わせる

子どもと手をつなぎ、引っ張り合い!

引っ張られて前屈状態になるときは息を止めないように、また背筋が丸まらないように気をつけましょう。

入浴タイムをもっと楽しく

いっしょに作る手作りバスボム♪

用意するもの

- 重曹 … 30g
- クエン酸 … 15g
- 塩(片栗粉でも) … 15g
- エッセンシャルオイル … 2~4滴
- 食用色素 … お好みで
- お菓子の型やガチャガチャのカプセル … お好みで

作り方

- 1 塩と食用色素、エッセンシャルオイルを混ぜる。
- 2 重曹とクエン酸を混ぜ、霧吹きで少し湿らせる。
- 3 型に入れるかラップで包んで丸める。
- 4 柔らかいうちに取り出し、1日乾燥させる。

◆区役所ホームページからも、「わくわく城東」が見られます! 大阪市城東区トッパページで「わくわく城東」を検索。*城東区ドットCOMのホームページでも見られます!

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