

わくわく城東

令和3年
5月発行

「保活」応援します! /

今月注目の子育て情報紹介
**ピックアップ
インフォメーション**

「わくわく子育て情報ネット」

保育所って何? 幼稚園って何? 保育所ってどうやって入れるの?
申込みの方法がよくわからない!! 保育施設の利用の基本的な手続きをわかりやすくご説明しますので、ぜひお越しください。

申込要・無料



日時 令和3年6月中旬
~8月下旬

場所 区内の子育て
支援施設等

定員 各日10名~
20名程度

申込 予約制

くわしいスケジュールは
区ホームページをご覧ください。



問い合わせ 保健福祉センター保健福祉課(子育て教育) 区役所3階34番窓口 TEL.06-6930-9065

城東図書館
おすすめ **新刊よんでみて**



てあらい 作: 絵: きむら ゆういち 出版社: 備成社
2020年11月発行 22x19cm 28ページ
ねこやいぬ、かいじゅうたちがゆうちゃんといっしょに石鹸で手を洗います。コロナ禍で手を洗うことの大切が見直されている現在、小さい子どもが手洗いに親しめる絵本です。ねこは手のひら、いぬは手の甲など、手を洗う場面が順序良く描かれていて、それぞれの真似をすることで、最後までキチンと手を洗うことができる仕掛けになっています。

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

子どもとつるが、お家のようなカフェ♪



京阪関目駅から徒歩30秒のところにあるアットホームなカフェ。「幼稚園も近くにあるので、ママたちの憩いの場になっています。もちろん、お子様連れも大歓迎です」とマスター。絵本やおもちゃも置いてあり、Wi-Fiも使用可能です。また、飲食利用すれば、キッズドリンクはサービスしてくれます。

店内の水槽にはザリガニがいたり、窓から電車のはしる姿が見えるので、子どもと一緒に飽きずに楽しい時間を過ごせますよ。

CAFE Augusta
(カフェ オーグスタ)
城東区成育5-10-22 2F TEL.090-3783-2866
8:00~18:00 月曜定休 <https://augusta.issite.work/>

まちのお医者さん

[みらい眼科皮膚科クリニック]

「スマホが影響する斜視もあるので、画面を見るときは注意してほしいです。斜視は、目だけの問題ではありません。使わない方の目だけでなく、脳の視覚中枢も発達しなくなります。最新の機械もあり、検査もできるので、心配なことがあれば相談に来てください」と、視神経再生について海外で研究していた経歴を持つ石川先生。海外旅行がお好きで、「早く旅行ができるようになればいいですね」とおっしゃっていました。



Doc+o 石川 裕人 先生

城東区今福東1-14-11 6階 06-6934-1146
<https://mirai-eye-skin-clinic.com/>
Osaka Metro 長堀鶴見緑地線「今福鶴見」駅2番出口目の前

■経歴 ■ 2000年 兵庫医科大学医学部卒業 / 2006年 兵庫医科大学大学院医学研究科 修了 / 医学博士学位受領 / 2016年 兵庫医科大学眼科科学講師 / 2021年 みらい眼科皮膚科クリニック 開院

* 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/>



子どもの生活リズムを整えよう!

子どもの健やかな成長には、起きて、遊んで、食べて、寝るといった子ども本来の生活リズムを身につけていくことが大切です。生活リズムを整えるポイントを紹介するので、できることから少しずつ始めてみてください。



生活リズム改善作戦

1 カーテンを開けて朝の光を浴びよう

体内時計をリセットします。光が入りにくい部屋では電気をつけたり外に出たりして光を浴びてください。

2 朝ごはんを食べよう

脳を活性化させるためにも朝ごはんは食べましょう。小食の場合は混ぜご飯のおにぎりやパンケーキなど食べやすいものでもOK。

3 夕食時間を早くしよう

寝かせる時間の2時間前には夕食にしたいものです。

4 お風呂を夕食の前に見てみましょう

寝つきが悪い場合は夕食とお風呂の順番を逆にしてもらうとうまくいくこともあります。

5 寝る時間になったらテレビは消そう

大人がテレビを見ていては子どもはなかなか寝る準備をしてくれません。思い切ってテレビを消しましょう。

6 寝るときは電気を消そう



真っ暗が怖ければ、フットライトや豆電球をつけておいてもOK。

8 昼間できるだけ体を動かそう

たくさん運動したり遊んだりすると、夜早く眠るようになります。



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

◆区役所ホームページからも、「わくわく城東」が見られます! [大阪府城東区ホームページ](https://www.city.chiyoda.lg.jp/) [わくわく城東](https://www.city.chiyoda.lg.jp/wakuwaku) [城東区ドットCOMのホームページでも見られます!](https://www.city.chiyoda.lg.jp/)

