

よんでみてオススメ絵本

「セッセとヨッコラ ヒョゴーどうくつのたんけん」



作:高島那生
出版社:フレーベル館

犬のセッセと猿のヨッコラが繰り広げる
お布団の中での洞窟探検。

あまりやる気のないヨッコラをセッセが
追い立てながら、二人は奥へ奥へと進みます。

ところが二人はとうとうはぐれてしまい、
いくら叫んでもヨッコラの返事はなく、
ひとりぼっちになったセッセの耳に聞こえてくる
のは、ヒョゴーという不気味な音だけ。

果たしてその音の正体は！？

WAKUWAKU カフェ

障がいのある人も、支える人も、地域の人も
一緒に語り合える場所です。
アロマ体験など特別企画の催しもあります。
取材した次の回ではマジック
ショーを予定していました。

初参加で緊張する取材班を
皆さん笑顔とお茶で
あたたかく出迎えてくれました。

料金はかかりません。
(イベント企画は参加費 100 円)
毎月 2 回オープンしていますので
気軽にお茶を飲みに行きませんか？
ほっこりとした気持ちになれます♪



OPEN：第 2 火曜日・第 4 金曜日
13：00～16：00
※詳細や特別企画の日程は下記へお問合せ下さい。
WAKUWAKU 会議室
城東区中央 1-8-30 パンション真紀 2F
☎ 06-6934-5858



子育て応援しちゃいます！ わくわく城東

発行・城東区役所 子育て支援室 06-6930-9857

編集・育児サークルシングルス team_singlez@yahoo.co.jp

協力・城東区子育て支援連絡会

No. 29

平成 27 年 10 月

発行

どんぐりで遊ぶ前に…

コマややじろべえ、工作の材料など、
どんぐりでおもちゃを作るのは楽しいですね。
しかし、拾ってきたどんぐりはそのままにしておくと
虫が出たり発芽したりします。すぐに下処理をしましょう。
いろいろな方法があるようですが、一般的なものを紹介します。

①まず、選別します。

穴が開いているもの、割れているもの、
水に放して浮くものは取り除きます。

②その後、下記のいずれかの方法で処理します。 途中割れたりカビたりしたものも取り除きます。

・5～10 分ほど煮沸します。

ひたひたの水の量で、沸騰してからどんぐりを入れます。
長い時間水につけておくと、中の実が膨張して殻が
割れてしまうので注意します。
煮たらざるや新聞紙に広げて、乾燥するまで陰干しします。
高温になっているのでやけどに気を付けましょう。

・一週間冷凍します。

結露をこまめにふき取り、常温に戻して使います。
広げて乾燥させるとさらに良いです。

・200 度に予熱したオーブンで 20 分ほど焼きます。

電子レンジは絶対使用しないでください。
中の実が破裂する可能性があります。

みんな大好き!!

どんぐい!

どんぐりは「種子」ではありません。
ブナ科の木になる「果実」です。

日本では縄文時代からどんぐりを食料としていた痕跡がありました。
現在でもどんぐりクッキーやどんぐりラーメン、パンや焼酎など各地で
味わえるどんぐり食品がたくさんあります。

スタジイ、ツブラジイはアクがほとんどなく、殻と薄皮を剥いて生で
食べられます。
スタジイ、ツブラジイやマテバシイ、シリブカガシなどのアクの少ない
ものは、フライパンで少しの塩と一緒に殻ごと炒ります。殻と薄皮を剥いて
塩をふって食べます。

他にもどんぐりコーヒーなど家庭で食べられる方法が知られています。

「城東どんぐりまつり」

日 時：平成 27 年 11 月 3 日(火・祝) 9:30～12:30

場 所：南関目公園どんぐり広場 ※雨天の場合は近くの屋内会場で実施します。(当日公園に案内表示)

内 容：どんぐりころころゲーム、どんぐりクイズ、どんぐり工作、葉っぱの魚つり、どんぐりつかみ、その他楽しい遊びがいっぱい！

参加費：100 円

主 催：城東どんぐりまつり実行委員会

問合せ：ほっとステーション・しどろもどろ TEL06-6935-8386



クヌギ

どんぐりの形：丸
殻斗：細長く堅いヒゲ状
葉：長さ 10～18cm 幅 3～5cm



コナラ

どんぐりの形：細長い卵型
殻斗：ウロコ状 杯型
葉：長さ 9～16cm 幅 4～6cm



カシワ

どんぐりの形：球に近い卵型
殻斗：細くて柔らかいヒゲ状
葉：長さ 10～30cm 幅 6～18cm



アラカシ

どんぐりの形：やや丸い樽型
殻斗：同心円状 深い杯型
葉：10～19cm 幅 3～6cm

俗に「ぼうし」「はかま」と
呼ばれる部分のことを
「殻斗(かくと)」と言います。



シラカシ

どんぐりの形：卵型
殻斗：同心円状 深い杯型
葉：長さ 7～14cm 幅 2.5～4cm



マテバシイ

どんぐりの形：砲弾型
お尻がへこんでいる。
殻斗：ウロコ状 やや浅い杯型
葉：長さ 8～18cm 幅 3～8cm



ウバメガシ

どんぐりの形：細長い卵型
頭の部分に毛が生えている。
殻斗：ウロコ状 浅い杯型
葉：長さ 3～7cm 幅 1.5～3cm

南関目公園のどんぐり広場には
7種類のどんぐりの木があります。
園内にはそれぞれのどんぐりの
木の紹介の立て看板もあります。
見つけられるかな？

写真と見分け方は
「ちいさな森のどんぐり屋さんの HP」
<http://dongurikorokoro.fc2web.com/index.html>
にご協力いただきました。

食べる、遊ぶ、育てる、グッズ等々
どんぐりに関する情報をすぐ
研究していて感動します！

第 9 回 城東区わくわく子育てクリスマスコンサート

日 時：平成 27 年 12 月 6 日(日)
開場 10:00、開演 10:30～、終演予定 12:00

場 所：城東区民ホール
城東区中央1-3-6 ☎ 06-6932-2000

入場料：1 家族 500 円(入場券をご購入下さい。)
1 枚の入場券で 4 名までご入場いただけます。
うち大人は 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。

10 月 1 日(木) 10 時 30 分から入場券販売開始

販売場所：各地区子育てサロン、城東つどいの広場

お問合せ：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 ☎ 06-6931-4882

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！金管五重奏
第 3 部 りずむズム！みんなでダダダ楽器

☆ クリスマスコンサートの入場券 ☆ 5 名の方にプレゼントします！

応募方法

住所、氏名、電話番号、『わくわく城東』の感想を記入して
下記アドレスにメールしてください。
以前応募された個人情報は削除しています。
過去当選した方もご応募していただけます。

team_singlez@yahoo.co.jp

締切 10 月 31 日(土) 抽選・賞品発送 11 月 1 日(日)
当選の発表は発送をもって代えさせていただきます。

入場料無料、事前申込不要です。

日時 平成 27 年 10 月 10 日(土) 11:00～15:00
雨天決行(暴風警報発令時は開催しません。)

場所 城東区民ホール・蒲生中公園

内容 ステージコーナー(パネルシアター、手品、親子体操、等)
あそびコーナー(ミニアスレチック、ダンボール汽車等)
子育て情報コーナー(『絵本で子育て! みんなで子育て!』)
スタンプラリー

※会場内でのケガについては、応急処置は行いますが、
一切の責任は負いかねますのでご了承ください。

※当日撮影した写真は広報等に活用しますので、ご了承ください。

平成 28 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した。

申込書受付は 10 月 15 日までです。

問合せ

保健福祉センター保健福祉課(福祉)
(区役所 2 階 21 番窓口)
☎ 06-6930-9857

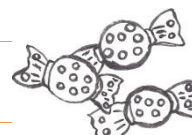
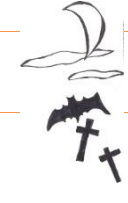
第 14 回 わくわく子育て フェスティバル

あそびに
きてね!

編集 奥田・平田・仲西・薮内・上野・細川・柳・大石・藤井

イラスト 桑原

10月 イベントカレンダー

日	曜日	子ども・子育て プラザ Tel 6933-2880	城東つどいの広場 Tel 6931-4882	つどいの広場 だんだん Tel 6961-5505	今福保育園 地域子育て支援センター ばかばか Tel 4255-4922	城東子育て 支援センター Tel 6965-7121	つどいの広場 ラ・メール放出西 Tel 6969-0005
1	木	ワクワク3階 DAY！ びよびよ3階 DAY！ 身長・体重測定			◆ブックスタート	1歳ひろば(午前)	
2	金	◆親子たいそう		◆ブックスタート 絵本読み聞かせ会		0歳ひろば(午後)	
3	土	プラバン工作					
4	日	おもちゃ病院					
5	月				製作あそび		
6	火	ワクワク3階 DAY！				◆ブックスタート 0歳ひろば(午前)	
7	水	秋の人形劇公演 当日10:00から先着50組	◆ブックスタート だっこで絵本 10:30 整理券配布		園庭あそび	「絵本の会」 読み聞かせ	
8	木	◆Let'sにがお絵♪		ボールプールで 遊ぼう		1歳ひろば(午前)	
9	金	◆いもほり		ボールプールで 遊ぼう		0歳ひろば(午後)	◆ブックスタート
10	土						
11	日				あそぼう会 今福小学校にて運動会に参加		
12	月						
13	火			◆親子ヨガ 10/5 受付開始	身体測定 保健師来館 避難訓練 園庭あそび	0歳ひろば(午前)	
14	水	ワクワク3階 DAY！ びよびよ3階 DAY！				◆0歳親子教室	
15	木	おたんじょう記念スタンプ 英語であそぼう 当日14:00から先着35組	親子あそび			1歳ひろば(午前)	ボールプールの日
16	金	おたんじょう記念スタンプ				0歳ひろば(午後)	ボールプールの日
17	土		子育て相談				
18	日	◆★ものづくり講座 パフェづくり					
19	月						◆ベビーマッサージ 10/13 受付開始
20	火	ワクワク3階 DAY！	救命講習会		◆アレルギー講習会	0歳ひろば(午前) 離乳食講座	
21	水	◆ママカフェ ～笑って話してリラックス♪～ お子さんの一時保育できます			園庭あそび	◆0歳親子教室	
22	木	親子ピクス 当日10:30から先着35組	ふれあい遊び		◆手作りおもちゃ	1歳ひろば(午前)	
23	金	ワクワク3階 DAY！ びよびよ3階 DAY！		◆★ベビーマッサージ 10/14 受付開始	◆10月生まれ はじめてのお誕生会	0歳ひろば(午後)	
24	土	おはなし会					
25	日						
26	月					保育所の 庭であそぼう	
27	火	ワクワク3階 DAY！ びよびよ3階 DAY！			◆ホールde リズムあそび	0歳ひろば(午前)	避難訓練
28	水	◆ブックスタート ワクワクえほん DAY♪ 当日先着30組			園庭あそび	◆0歳親子教室	
29	木	ワクワク3階 DAY！ びよびよ3階 DAY！	親子体操	★手がた・足がた スタンプ		1歳ひろば(午前)	◆親子ヨガ 10/22 受付開始
30	金	ハロウィン 当日先着70組				0歳ひろば(午後)	
31	土						

はお休みです。 ◆は申し込みが必要です。 ★は有料です。

・詳細については各施設にお問い合わせください。

城東区子育て情報メルマガ会員募集中です

amobile@mmag.city.osaka.lg.jp宛に空メールを送信して登録すると毎月27日に配信されます。

※登録の為、amobile@mmag.city.osaka.lg.jpから返信が来ます。

メルマガはmobilesoushin@mmag.city.osaka.lg.jpからメールが届きます。どちらも受信できるように設定してください。

お問い合わせ 登録に関すること：城東区役所総務課 ☎06-6930-9091 Fax06-6931-9999



はお休みです。 ◆は申し込みが必要です。 ★は有料です。

日	曜日	城東図書館 Tel 6963-5680	城東区民ホール Tel 6932-2000	クレオ大阪東 Tel 6965-1200
1	木			
2	金			女性のための 悩み相談 電話相談 06-6770-7700 総合相談受付 (問合せ・面談予約) 06-6770-7730
3	土			
4	日			
5	月		◆★ピラティス講習会 ◆★ラフター (笑い)ヨガ	
6	火	おやこでたのしむ えほんのひろば		
7	水	水曜おたのしみ会	◆★木蘭花架拳と 中国の健康医療体操 ◆★瘋しのリラックスヨガ	
8	木	プーの会 (大人が子どもの 本を読む読書会) 『ほうすけのひよこ』	◆★リズム体操	◆女性のための お仕事相談(キャリア)
9	金			
10	土	えほんのひろば		
11	日			
12	月	10時～17時開館		
13	火	おやこでたのしむ えほんのひろば		
14	水	水曜おたのしみ会	◆★瘋しの リラックスヨガ	
15	木			
16	金			
17	土			
18	日		◆★子どもから大人まで みんなで踊ろうフラダンス	
19	月			
20	火	おやこでたのしむ えほんのひろば	くらしの知っ得！ 無料相談会	◆★11月5日～26日 「親子でふれあう ベビママヨガ」を 開催します。 (要申込)
21	水	水曜おたのしみ会		
22	木			
23	金			
24	土	牛乳パックで 灯ろうづくり！	オータムコンサート	クレオフェスタin クレオ大阪東 (一部有料あり)
25	日			
26	月			
27	火	おやこでたのしむ えほんのひろば	◆★スマートフォン 使いになし術～入門編～ ◆★木蘭花架拳と 中国の健康医療体操	
28	水	水曜おたのしみ会		
29	木		◆★リズム体操	◆本を読む日 一時保育付き読書タイム 申込み締切 10月21日
30	金			
31	土			◆女性のための お仕事相談(起業)

子育てサロンは、皆で遊んだり・おしゃべりしたり・学び合う仲間作りの場です。
子育て中の親子はもちろん、いろんな人と関わりながら育ちあう場もあります。
身近な地域で友だちをつくり、支え合い、育ちあう、地域ぐるみの子育てをしませんか？

ご自宅の近くでなくても大丈夫、どこの地区のサロンへの参加も複数か所への参加も可能です。
基本的に参加費無料です。

子育てサロンについては城東区役所子育て支援室（☎ 06-6930-9857）にお問合せください。

子育てサロン

〈諏訪地区〉

ブッチクラブ
第2・4水曜
10:30～12:00

〈中浜地区〉

中浜にこにこクラブ
毎週木曜
10:30～12:00

〈森之宮地区〉

トロキッズ
第1・3木曜
10:00～11:30

〈東中浜地区〉

すくすく
第1・2水曜
10:30～12:00

〈城東地区〉

スキップ
第2・4火曜
10:30～12:00

〈鳴野地区〉

元気クラブ
第2・4木曜
10:30～12:00

〈聖賢地区〉

聖賢キッズ
第1・3火曜
10:30～12:00

〈今福地区〉

わくわく
第1・3金曜
10:30～11:30

〈放出地区〉

すまいるKID'S
第1・2・4金曜
10:00～12:00

〈鯉江地区〉

このゆびとまれ
毎週木曜
10:30～11:30

〈鯉江東地区〉

鯉江東ジャンボクラブ
第2・4金曜
10:30～11:30

〈関目地区〉

わんぱく356
第2・4金曜
10:30～11:30

〈関目東地区〉

わんぱく124
第2・4木曜
10:30～11:30

〈董地区〉

すみれクラブ
第1・3木曜
10:30～12:00

〈榎並地区〉

榎並ぼっぽ会
第1・2・3・4火曜
10:30～12:00

〈成育地区〉

成育チルドレン
第2・4金曜
10:30～12:00

牛乳パックで灯ろうづくり！

10月31日(土)に開催する
キャンダルナイト in 城北川でともし
灯ろうを手作りしましょう！

日 時 10月24日(土)13:00～14:00
場 所 城東図書館おはなしのこべや
参加費 無料
持ち物 くつを入れる袋
※このイベントは入れ替え制です。
(会場に一度に入れるのは20名までです。)
※灯ろうのお預かりや設置場所等は
灯ろうづくり当日にお伝えします。

秋のこども会

ボランティアグループ「里の会」の
みなさんによる楽しいプログラムです！

日 時 11月7日(土)14:00～15:00
場 所 城東図書館おはなしのこべや
定 員 50名(当日先着順)
参加費 無料
持ち物 くつを入れる袋

問合せ 城東図書館(新喜多東1-1-7)
☎ 06-6963-5680

ものづくり講座「パフェづくり」

日 時 10月18日(日)10:00～12:00
対 象 小学生
定 員 10名(先着順)
材料費 100円
申 込 10月1日(木)～17日(土)
ご来館のうえ、申込書と一緒に
材料費をお支払いください。

ワクワクえほんDAY♪

～絵本で子育て みんなで子育て～

日 時 10月28日(水)10:45～11:30
対 象 乳幼児とその保護者
定 員 30組(当日先着順)

問合せ 城東区子ども・子育てプラザ
(今福西1-1-39)
TEL/FAX 06-6933-2880

子どもから大人まで

みんなで踊ろうフラダンス

日 時 10月18日(日)10:30～11:45
講 師 吉田千恵先生(Hula o Kapiolani)
対 象 女性限定
(お子さまでも1人で踊ることができればOK)
定 員 30名(先着・事前予約制)
参加費 500円
持ち物 水分、タオルなど
※できればスカートを履いて踊りましょう♪
申 込 電話、直接来館にてお申込み下さい。

木蘭花架拳と中国の健康医療体操

日 時 10月7日(水)、28日(水)13:30～15:00
講 師 岸本博子先生(日本木蘭花架拳協会)
対 象 どなたでも(お子さまの同伴不可)
定 員 30名(先着・事前予約制)
参加費 どちらか1日のみ500円、2日間1000円
持ち物 バスタオル、水分、汗拭きタオルなど
申 込 電話、直接来館にてお申込み下さい。

問合せ 城東区民ホール(中央1-3-6)
☎ 06-6932-2000