

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

お申込み方法いろいろ♪

1 電話

☎06-6930-9095
☎06-6930-9683

区役所総務課
(総合企画)

電話1本で
簡単に申し込み
できます♪

2 スマートフォン・ 携帯電話



http://www.
city.osaka.lg.jp/
joto/page/0000
305841.html#3

3 窓口

城東区役所3階
32番窓口まで

4 FAX 06-6932-0979

区内住所、氏名(ふりがな)、
電話番号、「ふれあい城東申込み」
の旨を記入し、上記 FAX 番号まで

広報誌の配付についてお問い合わせ 城東区役所 総務課(総合企画) TEL.06-6930-9683 FAX.06-6932-0979

城東区広報誌「ふれあい城東」個別配付のご案内

お申込みで **ご自宅に無料で届きます!**

ふれあい城東は、新聞折込で毎月1日(新聞休刊日等の場合は翌日、
4月号は3月31日)にお届けしています。新聞を購読していない方でご
自宅へ配付(無料)をご希望の場合は、次の方法でお申込みください。



城東図書館
おすすめ

新刊よんでみて

おふとんで
こちこち

まてまてさん

おふとんで 2016年6月発行 18x18cm 24ページ



まて まて
まて まて

まてまてさん

文:おふとん 絵:はたこうしろう 出版社:講談社
2016年6月発行 18x18cm 24ページ

はいはいするあかちゃんを、「まてまて」とおいかける「まてまてさん」。びたっと止まっては、走ったり、あかちゃんが「まてまてさん」をおいかけて。あかちゃんとふれあひながら、楽しい時間が過ぎる絵本です。ご夫婦の子育てから生まれたシリーズ5冊目です。

子づれ DE どうぞ

赤ちゃん・お子様づれ
大歓迎のお店をご紹介★

ゆっくりおしゃべりが楽しめる!
ママさん・パパさんにも嬉しい工夫がいっぱいのお店♪

「小さなお子さんを
連れたママにもゆっく
りして欲しい」とい
う思いから、おも
ちゃをプレゼントし
てくれたり絵本を置
いていたり、お店の
気遣いが嬉しいです。
七夕やハロウィン、ク
リスマスなど季節に



合わせたイベントが行なわれており、食
べ終わるタイミングで子供にお絵描きなど
声をかけてくれるので、ママたちのおしゃ
べりタイム中も子供は退屈せずに過ごせます。
座数があるので赤ちゃん連れでも安心です。

麵&創作居食家 柿もと

城東区野江3-25-6 TEL.06-6934-4836
11:00~14:30(LO.14:00)、17:30(土曜祝日17:00)~21:30(LO.21:00)
火曜定休 http://www.page.sannet.ne.jp/r_kakimoto/

イベント
スペースは
いつでも
使える♪



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/fgen/S25077359/



ママによる、ママのための、子育て「応援」情報誌

わくわく城東

No.40

平成28年
9月発行

食育の日!

毎月19日は/

食育って難しそう...と思っていませんか?実は「食育」とは「食育のこと」
そのものが、食育のひとつなのです。「楽しんで食べる」に注目して、
誰でも簡単に始められる5つのポイントをご紹介します。少し気
をかけて、今よりもっと楽しい食事の時間を過ごしましょう♪

毎日の小さな食育ポイント5選

- Point 1 空腹はいちばんの
ごちそう!**
食前にお菓子やジュースを
飲食するのは控えましょう。
- Point 2 生活の
リズムを整える**
早寝早起きはもちろん、食事の時
間もできるだけ統一しましょう。
- Point 3 興味をもたせる**
「今日のご飯はなにかな?」とクイズを出
したり、盛りつけをかわいくしてみたり、
子供が楽しい!と思える工夫をしましょう。
- Point 4 食事時の
雰囲気作りを大切に**
テレビなど気が散るものは遠ざ
けて、目を見て会話しながら楽
しい時間を過ごしましょう。
- Point 5 嫌いなものは
無理に食べさせない**
食べることができた時には「すごいね
〜!」「大人になったんじゃない?」な
ど、大げさに褒めるようにしましょう。



1日の食事で「まごわやさしい」を取り入れよう!

ま 豆 = 大豆・豆腐・ 味噌・納豆など 大豆加工品	ご ごま = ごま・ナッツ などの 種実類	わ わかめ = わかめ・ 昆布などの 海藻類
や 野菜 = 旬の野菜や 果物	さ 魚 = 魚・魚介類 特に小型の 青背魚	し きのこ = しめじ などの きのこ類
い いも = いも・ 根菜類	各頭文字に該当する食材を食事に取り入れるだけで 体に必要な栄養素をバランスよくとれます♪	

栄養満点!「まごわやさしい」おみそ汁

材料(2人分) ・なす...1本(70g) ・にんじん...1/4本(40g) ・じゃがいも...1個(50g) ・えのき...1/2株(50g) ・乾燥わかめ...小さじ2(2g) ・豆腐...1/4丁(75g) ・味噌...大さじ1(18g) ・白ごま...適量 ・いりだし...300cc (水300ccにほんだし小さじ2/3でもOK)	ポイント ・にんじん、じゃがいも などの根菜類は 水からゆでましょう。 ・ごまは粒のままだと酸が 邪魔を吸って、ほとんど 栄養を吸収できません。 必ずすりつぶすようにしましょう。
--	---



平成29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す。

詳しい内容はホームページでご覧ください。



1 申込書を入手します

配布期間 9月16日(金)~10月17日(月)
配布場所 保育所・認定こども園 ▶ 日曜日・祝祭日を除く10:00~16:00
保健福祉センター保健福祉課(福祉)
(区役所1階17番窓口) ▶ 土・日曜日・祝祭日を除く9:00~17:30
※小規模保育事業所では配布を行いません。
※申込書は9月16日(金)から、こども青少年局ホームページよりダウンロードできます。

※保育施設名は、城東区広報誌「ふれあい城東」9月号をご覧ください。新聞を購読していない方は、個別配付の申込みもできます。個別配付について、詳しくは裏表紙「ピックアップインフォ」をご覧ください。

2 申込書に記入し、必要な 書類を揃えて受付に提出します

受付期間 10月3日(月)~10月17日(月)
受付場所 保健福祉センター保健福祉課(福祉)
(区役所1階17番窓口)
▶ 土・日曜日・祝祭日を除く9:00~17:30
※保育所・認定こども園・小規模保育事業所では受付を行いません。

※年度途中で申込み
をされた方も、期間
中にもう一度申込
みをしてください。

平成29年度分は
9月16日から!

まちのお医者さん

[やぶきクリニック] 内科 小児科 リハビリテーション科

「ママの立場で話せる医者でいた
いです」と和やかな笑顔で話して
下さったのは、患者さんからも『陽
子先生』と慕われている矢吹陽子
先生。二年ほど前から始めたベ
リーダンスに、今ではヒップホップ
の要素も取り入れるほどハマって
いるそう。短い診療時間のなかで、
少しでも多くコミュニケーションをと
ることを心がけていらっしゃいます。



Doctor 矢吹 陽子 先生

城東区成育4-20-16
(京阪「関目」駅・地下鉄「関目成育」駅より徒歩3分)
TEL.06-6931-3737 http://yabuki-clinic.com/

■経歴 ■藤田保健衛生大学医学部卒業/関西医科大学
大学付属病院第3内科/医療法人成義会樹屋医院/
平成25年 やぶきクリニック開院

9月イベントカレンダー

お休み
◆申し込み必要 ★有料

イベント
ピックアップ★

子ども・子育てプラザ TEL.06-6933-2880

ペンキ屋さんあそび

ゆびえのぐを使ってたくさんおえかき！ペンキ屋さんになりきろう！

日時 9月16日(金) 11:00～12:00
場所 子ども・子育てプラザ 3階遊戯室
対象 乳幼児とその保護者 定員 70名 申込 なし(当日先着順)
※汚れても良い服装でご参加ください。

10月のイベント
★予告★

第15回

わくわく子育てフェスティバル

今年も子どもと一緒に楽しめるコーナーが盛りだくさん!!

「わくわくする子育て」、「子育ては楽しい」をコンセプトに、区内の子育てに関わる機関が協力して開催しています。みんな遊びに来てね!

日時 10月22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 城東区民センター、城東区役所 1階 東側入口前スペース

料金 入場料無料 申込 事前申込不要

内容 ステージコーナー [パネルシアター、手品、親子体操、
エスロンシアターふれあい遊び等]
あそびコーナー [ねんど遊び、エアーマット、ボールプール、
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 [子育て関係機関、食育、
「絵本で子育て!みんなで子育て!」]
スタンスラリー

問合せ 保健福祉センター保健福祉課(福祉) TEL.06-6930-9857
FAX.06-6932-1295
城東区社会福祉協議会 TEL.06-6936-1153

※詳細については、次号「わくわく城東 vol.41 (10月号)」をご覧ください。

子育てサロン一覧

みんなで遊んだりおしゃべりしたり、出会いや仲間づくりをめざし楽しく活動している「子育てサロン」。初めての方でも自由に参加でき、申し込みは不要です。開催日時に親子で直接お近くの活動場所へお越しください。

諏訪地区 プッチクラブ 第2・4水曜/10:30～12:00/諏訪憩の家
中浜地区 中浜にこにこクラブ 毎週木曜/10:30～12:00/中浜憩の家
森之宮地区 トトロキッズ 第1・3木曜/10:00～11:30/森之宮 3号憩の家
東中浜地区 すくすく 第1・2水曜/10:30～12:00/東中浜公園集会所
城東地区 スキップ 第2・4火曜/10:30～12:00/城東福祉会館
嶋野地区 元気クラブ 第2・4木曜/10:30～12:00/嶋野会館
聖賢地区 聖賢キッズ 第1・3火曜/10:30～12:00/聖賢会館
今福地区 わくわく 第1・3金曜/10:30～11:30/今福老人憩の家
放出地区 すまいるKID'S(キッズ) 第1・2・4金曜/10:00～12:00/放出福祉会館
鯉江地区 このゆびとまれ 毎週木曜/10:30～11:30/鯉江公園集会所
鯉江東地区 ジャンボクラブ 第2・4金曜/10:30～11:30/鯉江東憩の家
関目地区 わんぱく356 第2・4金曜/10:30～11:30/関目第2福祉会館 2F
関目東地区 わんぱく124(いちによん) 第2・4木曜/10:30～11:30/関目東老人憩の家
重地区 すみれクラブ 第1・3木曜/10:30～12:00/すみれ会館
榎並地区 榎並ぽっぽ会 第1・2・3・4火曜/10:30～12:00/榎並福祉会館
成育地区 成育チルドレン 第2・4金曜/10:30～12:00/成育公園集会所

★城東区子育て情報メルマガ会員登録中★

amobile@mmag.city.osaka.lg.jp
※登録の返信は amobile@mmag.city.osaka.lg.jp から、メルマガは mobilesushin@mmag.city.osaka.lg.jp から届きます。
※登録の返信は amobile@mmag.city.osaka.lg.jp から、メルマガは mobilesushin@mmag.city.osaka.lg.jp から届きます。
※登録の返信は amobile@mmag.city.osaka.lg.jp から、メルマガは mobilesushin@mmag.city.osaka.lg.jp から届きます。



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 ぽかぽか 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 8/24 受付開始		◆ブックスタート 絵本読み聞かせ会		0歳ひろば(午後)	
3	土	スライムあそび			あそぼう会 (泥んこあそび)		
4	日	おもちゃ病院					
5	月		だっこで絵本の 整理券配布 10:30～11:00		製作あそび		ひよこちゃんタイム
6	火	親子で楽しむ絵本広場				◆ブックスタート 0歳ひろば(午前)	毎週月曜の午前中 (10:00～12:00) よちよち歩きまでの 小さなお子様だけが 利用して頂ける 時間を設けました。
7	水	◆タッチセラピー 8/20 受付開始	◆ブックスタート だっこで絵本	◆★アロマトリートメント 9/1 受付開始	◆はじめてのお誕生会 (8月)	◆2歳親子教室 「絵本の会」読み聞かせ	
8	木	◆Let's にが絵か 8/23 受付開始 びよびよ3階 DAY!			絵本であそぼう おたのしみ会	1歳ひろば(午前)	
9	金	Sunny.G さん来館 親子あそび教室		◆★ベビーマッサージ 9/2 受付開始	避難訓練	0歳ひろば(午後)	◆ブックスタート 絵本読み聞かせ会
10	土	プラバン工作	親子体操				パパの日
11	日						
12	月				身体測定(1才以上)		ひよこちゃんタイム
13	火	ワクワク3階 DAY! びよびよ3階 DAY!		◆親子ヨガ 9/5 受付開始	身体測定(1才未満)	0歳ひろば(午前) 保健師来館(午後)	親子制作
14	水	◆お母さんのためのリフレッシュ ヨガ 8/23 受付開始 おたんじょう記念でがたスタンプ				◆2歳親子教室	
15	木	ワクワク3階 DAY! びよびよ3階 DAY! おたんじょう記念でがたスタンプ	親子あそび			1歳ひろば(午前)	ボールプールの日
16	金	ペンキ屋さんあそび	子育て相談			0歳ひろば(午後)	ボールプールの日
17	土						
18	日						
19	月						10:00-17:00 まで開館
20	火			ボールプールで遊ぼう	園庭あそび	0歳ひろば(午前) 離乳食講座	
21	水	ワクワク3階 DAY! びよびよ3階 DAY!	ボールプールで遊ぼう			◆2歳親子教室	
22	木						
23	金	ワクワク3階 DAY! びよびよ3階 DAY!	すくすくあかちゃん			0歳ひろば(午後)	
24	土						
25	日						
26	月						ひよこちゃんタイム
27	火	ワクワク3階 DAY! びよびよ3階 DAY!		★手がた・足がたスタンプ	◆手作りおもちゃ②	0歳ひろば(午前)	
28	水	◆ブックスタート ◆親子防災講座	9/1 受付開始		◆はじめてのお誕生会 (9月)		
29	木	親子ピクス			ホールあそび	1歳ひろば(午前)	◆親子リズムヨガ 9/16 受付開始
30	金	◆わくわく運動会 9/1 受付開始				0歳ひろば(午後)	

開催日:9/21、9/28
10/5、10/12
定員:親子 15 組
(事前申込:先着順)
受講料:5,000 円
講師:稲田一美
一時保育あり(有料:9/11 締切)
詳細はお問い合わせ下さい。

9/8 受付開始

◆Tシャツから
布ぞうりをつくろう!

9/21 一時保育締切
(一時保育は有料)
※クレオ de リュースも同時開催