

今月号の子育て情報紹介
**ピックアップ
インフォメーション**

日時 2017年7月21日(金)
10:30~12:00

場所 城東区民センター 中会議室
(城東区中央3-5-45 4階)

定員 定員20名(要予約・先着順)
一時保育あり(無料・生後6か月~未就学児)

主催:城東区役所保健福祉課(子育て支援室) 実施団体:NPO法人mamaコム

城東区「子育てするなら城東区」推進事業 「スキルアップママカフェ」
趣味やスキルを活かして活躍する先輩ママの体験談&スチワークショッス
「住所や名前をきれいに書けるようになろう」

【講師プロフィール】 増田 厚代

一般企業、中学校英語講師勤務。出産後、専業主婦に。その傍ら、幼少期から始めた書道・ペン字は教室に通い稽古を続ける。昨年娘が幼稚園に入園したのを機に自分のスキルを活かすことができず、新しい「何か」を始めたくなり模索。今年1月『美文字空間 comfort』を開店。



■申込方法 問合せフォーム、メール、電話で申し込みください。

問合せフォーム メール mayuko@miyakojimaku.com
QRコードはこちら 電話 担当直通:090-6873-8519 (石井)

入場無料!!

城東図書館
おすすめ **新刊よんでみて**



ママのて 作: やまもと ゆうこ 出版社: こぐま社
2017年4月発行 18x19cm 24ページ

ママのてぎゅっぎゅっなにしている? おにぎりをはぎとり、かみこうきをはぎとり、シャンプーを泡立てたり...ママの手がしてくれるいろんなことに、うれしそうに反応する子どもの様子を、柔らかな線とやさしい色彩で温かく描いた絵本。さいごはママの手でこちょこちょされて、笑顔がはじけます。

子づれDEどうぞ 赤ちゃん・お子様つね大歓迎のお店をご紹介します

ママに嬉しい工夫がいっぱいのカフェ♪

看板メニュー「ニトロコーヒー」は、濃度99%の窒素によって出来る細かい泡が少しずつ浮き上がり、滑らかな口当たり。併設のキッズルームやコミュニケーションルームは、ドアで仕切られているので、騒いでも周りを気にせず過ごせます。フードも充実し、スコーンなどは店内で焼き上げるというこだわり!ぜひ食べてみて♪



キッズルームとコミュニケーションルームは大人5名様まで予約可能! (無料)※最大2時間まで利用可
Greenberry's COFFEE
(グリーンベリーズ コーヒー)
城東区中央1-13-18 角屋がよんビル3階
TEL.06-6180-7178 7:00~24:00 無休
<http://www.greenberryscoffeejapan.com/>

発行 ■ 「子育てするなら城東区推進委員会」06-6930-9857
編集 ■ 都島区.com、城東区.com
Text/石井麻優子、塩田史佳 Design/maomao
協力 ■ 城東区子育て支援連絡会、池岡クリニック、Greenberry's COFFEE

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/>



まちのお医者さん

【池岡クリニック】 小児科 内科 循環器科 専門外来

白衣を着ず、変わった椅子に座りながら「本当はスラムダンクの方が好き」と話す池岡先生の後ろには大きなバカボンの絵があります。何でも気軽に相談できるかかりつけ医を目指し、こどもの恐怖心を少しでも減らす工夫をされています。月に1回「認知症カフェ」を開催するなど多方面で活躍し、地域密着の診療をされています。



城東区関目1-18-13
(市バス「すみれ市駅前」徒歩3分)
TEL.06-6931-6665 <http://ikeoka.net/>

Doctor 池岡 清光 先生
■ 経歴 ■ 兵庫医科大学卒業/1998年池岡クリニック開院 ■ 専門 ■ 日本内科学会 総合内科専門医/日本循環器学会 循環器専門医/日本抗加齢医学会 専門医、評議員

◆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」トップページで「わくわく城東」検索](#) ◆城東区ドットコムのホームページでも見られます!

ママがつくる、子育て「応援」情報誌

わくわく城東

No.50

平成29年
7月発行

こどもの
夏バテ対策!

暑い夏は大人でも体力を奪われてしまいます。大人よりも体力がなく、免疫力が低い子供はなおのこと暑い夏を乗り切るのは大変です。夏バテしないように十分な対策をとりましょう。

夏バテ対策3原則

その1 規則正しい食事

冷たい飲み物や食べ物ばかり取ると胃腸への負担が大きくなります。バランスのよい食事を規則正しく食べましょう。



その2 適度な運動

体を動かすことで、血液の循環が良くなり心肺機能も向上して、体の形成が促進されます。
※炎天下で長時間遊ぶのはやめましょう。

その3 しっかりとした休養

心身の疲れを取るだけでなく、抵抗力や治癒力も高める睡眠。夏場は「昼寝」を取り入れましょう。



食欲がなくなった場合の対策は?

食欲がない時に無理やり食べさせると逆効果になります。量よりも質に重点を置いて、体力回復や疲労回復に効果的な食べ物を取り入れましょう。

おすすめ食材1

食べやすく便利な「豆類や大豆製品」

豆腐・納豆・枝豆はビタミンB群が含まれていて、料理のレパートリーも多数。



おすすめ食材2

料理もしやすい「豚肉」

ビタミンB1が豊富で、身体のエネルギーづくりを助けてくれる。



おすすめ食材3

ビタミンB群たっぷり「うなぎ」

ビタミンB群、たんぱく質、脂質、ビタミンA、ビタミンEなど重要な栄養素が豊富。



その他のおすすめ食材

きなこ、たらこ、焼き海苔、牛・鶏レバー、牛乳、にんにく、まぐろ、かつお、鶏ひき肉、パナナ、パプリカ(赤ピーマン・黄ピーマン)、あしたば、パインアップル、アセロラ、いちご、ケール、大根の葉、レモン、グレープフルーツ、お酢、アーモンド、たまねぎ、らっきょう、長ネギ、ニラなど。



お子様の好きな食材を探して食べやすいものを食べさせてくださいわ!

対策していても...

■こんな症状が出たら病院へ...

夏バテと「熱中症」は症状が似ています。頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感がある場合は、病院へ行きましょう。



7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 フレンドリーせいか TEL.6935-6800	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・メール放牧西 TEL.6969-0005
1	土		玄関に七夕の笹を飾ります。短冊に願いごとを書いて、つるしてださい。		あそぼう会 (七夕の笹飾り作り)		パパの日
2	日	おもちゃ病院				七夕飾りを作ってセンターに飾りましょう	普段来られないパパも是非！もちろんママだけでも大歓迎！
3	月				制作あそび	ミニ制作(七夕飾り作り)	ひよこちゃんタイム
4	火	ワクワク3階 DAY! びよびよ3階 DAY!				ブックスタート 0歳ひろば(午前)	1歳・2歳対象
5	水	ワクワク3階 DAY! 子育て情報講座 びよびよ3階 DAY!	ブックスタート だっこで絵本			絵本の読み聞かせ(午後)	かんてんグチャグチャ遊び 6/22 受付開始
6	木	ワクワク3階 DAY! びよびよ3階 DAY! 身長・体重測定	だっこで絵本の 整理券配布 10:30~11:00		ブックスタート	1歳ひろば(午前)	
7	金	親子たいそう 6/21 受付開始		ブックスタート		0歳ひろば(午後)	
8	土	プラバン工作					毎週月曜の午前中(10:00~12:00) より歩きまわりの小さな お子様だけが利用して頂ける 時間を設けました
9	日						
10	月				身体測定(1才以上)		ひよこちゃんタイム
11	火	ワクワク3階 DAY! びよびよ3階 DAY!			身体測定(1才未満)	0歳ひろば(午前)	親子制作
12	水	おたんじょう記念でがたスタンプ ワクワク3階 DAY! びよびよ3階 DAY!	6/27 受付開始	子育て講座 サーキット遊びを楽しもう		1歳親子教室	保健師さんによる「子ども とのスキンシップ」のお話
13	木	Let's!こが絵かき おたんじょう記念でがたスタンプ	ふれあい遊び		ホールあそび	1歳ひろば(午前)	6/29 受付開始
14	金	ママカフェ 6/27 受付開始				0歳ひろば(午後)	ブックスタート 絵本読み聞かせ会
15	土		親子体操		あそぼう会(えんにち)		
16	日						
17	月						
18	火	ワクワク3階 DAY! びよびよ3階 DAY!		身体測定	水あそび	0歳ひろば(午前) 離乳食講座(午前)	
19	水	ワクワク3階 DAY! びよびよ3階 DAY!		身体測定	はじめてのお誕生会	1歳親子教室	
20	木	ワクワク3階 DAY! びよびよ3階 DAY!	親子あそび		手作りおもちゃ①	1歳ひろば(午前) エコバック作り講座(午後)	
21	金	親子あそび教室	ママカウンセリング			0歳ひろば(午後)	
22	土	おはなし会					
23	日						
24	月	さわやか！ラジオ体操			手作りおもちゃ②		ひよこちゃんタイム ベビーマッサージ
25	火	さわやか！ラジオ体操	絵本展		水あそび	0歳ひろば(午前)	7/11 受付開始
26	水	さわやか！ラジオ体操 ブックスタート ワクワク絵本 DAY!			避難訓練	1歳親子教室	
27	木	さわやか！ラジオ体操 親子ピクス		誕生会		1歳ひろば(午前)	ボールプールの日
28	金	さわやか！ラジオ体操 「伝承あそび」を楽しもう!				0歳ひろば(午後)	ボールプールの日
29	土	さわやか！ラジオ体操					
30	日	さわやか！ラジオ体操					
31	月	さわやか！ラジオ体操					ひよこちゃんタイム ひよこちゃんボールプールの日

お休み
◆申し込み必要
★有料

8月の
イベント予告★

ふろいくのススメ ～絵本でおふろを楽しもう！～

地元・城東区のだれもが知っている「モー」と聞けば「牛乳石鹸」。小さな子どもにも「モーモーの石鹸」と親しまれている牛乳石鹸共進社株式会社とのコラボ企画です。ふろいく＝風呂育をテーマに、おふろが大好きになる絵本「ごしごしせなか」の読み聞かせや、おふろなどをテーマにしたたくさんの絵本を紹介いたします！

日時 8月9日(水) 10:30~11:30
場所 大阪市立城東図書館 多目的室
対象 子どもと保護者
定員 先着 20 名程度
申込 7月13日(木)10時より、電話 または 来館で受付
受付電話番号(城東図書館):06-6933-0350
主催 大阪市立城東図書館 共催 牛乳石鹸共進社株式会社



にこにこ広場

赤ちゃんの成長や育児のことで気になっていること、お話ししてみませんか？

日時 平成29年 8月18日(金)・9月15日(金)
全日 9:30~11:30
場所 城東区保健福祉センター(区役所2階22番窓口)
対象 おおむね2か月のお子様とその保護者(3か月健診を受ける前のお子様)
※初めて出産された方に限る
定員 20組(先着順) ※参加はお一人様一回となります
申込 下記、問合せ電話番号まで
料金 無料
内容 赤ちゃんの計測、2か月児の育児のお話、妊婦さんとの交流会
持ち物 母子手帳、テキスト「わくわく」、
普段お使いのおもちゃ(貸し出しあり)お気軽にお使いください
問合せ 城東区保健福祉センター(保健活動) TEL.06-6930-9968

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	ブッチクラブ	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
磯野地区	元気クラブ	第2・4木曜/10:30~12:00/磯野会館
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	第1・2・3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(いちによう)	第2・4木曜/10:30~11:30/関目東老人憩の家
置地区	すめれクラブ	第1・3木曜/10:30~12:00/すめれ会館
榎並地区	榎並ぼっぼ会	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 月に1回メールを送り登録すると、子育てに関する様々な情報をお届けします。
※登録の返信は amobile@mmag.city.osaka.lg.jp から、メルマガは mobileoushin@mmag.city.osaka.lg.jp から届きます。
※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 TEL.06-6930-9683 FAX.06-6931-9999

