

第13回

わくわく子育てクリスマスコンサート

大人も子どもも楽しめる気軽なコンサートです★「ピアノ」といろいろな楽器で絵本の世界へ!」や、アフリカの太鼓、金管5重奏の演奏があります。

日時 12月1日(日)
10:30~12:00
(10:00開場)

場所 城東KADO-YAがもよんホール
(城東区民センター2階ホール)
城東区中央3-5-45

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5重奏
第3部: りズムズ! みんなでタタタ楽器(アフリカの太鼓)

申込 1家族500円

※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。

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(城東区中央3-5-38)
TEL&FAX 06-6931-4882

こころほぐしヨガ&親子カフェ

子育てに頑張っている身体をリフレッシュしませんか?
ヨガの後は、お茶を飲みながら子育てについてみんなでしゃべりましょう♪ **お子さんと一緒にのご参加も大歓迎です!**

日時 11月19日(火) 10:00~11:30

場所 城東区在宅サービスセンター ゆうゆう(城東区中央2丁目11-16)

定員・申込 10名
電話または来館にてお申し込みください。
申込受付: 11月1日(金)~15日(金)

問合せ 城東区社会福祉協議会
(城東区在宅サービスセンターゆうゆう)
城東区中央2-11-16 ☎06-6936-1153

子育て中のママさんに聞いた / リフレッシュ法とは?

子育てって、楽しいことばかりではないですよね。何をしても赤ちゃんが泣き止まないとき、夜中に何度も起きたとき、ついイライラしてしまうことがあるかもしれません。ママたちはどうやってイライラを解消しているのか? 皆さんが実践しているリフレッシュ法を聞いてみました。

子育て中、どんな時にイライラしますか?

意見が多かったのはこのパターン...

- 睡眠不足中、子どもが寝たら一緒に寝たいのに、家事がたまっているとき。
- お店や公共機関で大声で泣かれたとき。
- 何をしても「イヤッ」と言って、手の打ちようがないとき。

ママさんが実践しているリフレッシュ法

- 冷蔵庫に甘いものを常備しておき、家族が寝静まったときにコーヒーを飲みながら甘いものを食べています。(Uさん)
- ドライブが好きなので、家にいるのが息苦しくなったら家事を放置して1~2時間ドライブしています。子どもも寝てくれるので助かります。(Iさん)
- 月に1回、託児付の美容室に行きます。髪を切る必要がなく、ヘッドスパのみのときもあります。(Wさん)

子育て広場に行っておしゃべりしてみたり、ファミサポなどを利用して一人の時間を作ってみたりするのもいいかも知れません。「子育て中にイライラしない」というのを目指すのではなく、**自分に合ったリフレッシュ法を見つけるのが良い**ですね。

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1階【17番窓口】

問合せ TEL.06-6930-9068

新刊よんでみて

だっぴ!

作: 北村 直子 出版社: こくま社
2019年6月発行 18x18cm 24ページ

もやもやもやもや... だっぴ!

もやもやもやもや... だっぴ!

だっぴ!

作: 北村 直子 出版社: こくま社
2019年6月発行 18x18cm 24ページ

もやもやもやもや... だっぴ!

もやもやもやもや... だっぴ!

だっぴ!

もやもやもやもや... だっぴ!

もやもやもやもや... だっぴ!

だっぴ!

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★

子連れでもくつろいでほしいと 店主の思いからできたお洒落カフェ

サヴァカフェには子どもが喜ぶおもちゃスペースがあり、ままごとキッチンや絵本がたくさんあります。実は店主もママで、子どもが幼い時は騒いだらどうしよう...とカフェに行くことをためらったことがあるそう。そんな経験からママたちにもゆっくりくつろいでもらえるカフェにしたいと子どもが楽しめるスペースを作ったそうです。また、子ども用のプラスチック食器もあり、Wi-Fiも使用できますよ。

お洒落な空間でゆっくりくつろいでね。

Çava Café (サヴァカフェ)
城東区東中浜6丁目11-14 TEL.06-7503-4625
9:00~17:00 日祝定休
営業時間変更や臨時休業のお知らせはインスタグラムで告知
<Instagram> cava_cafe
www.instagram.com/cava_cafe/

まちのお医者さん

[福本歯科医院]

「最近口がポカンと開いている子が増えています。歯茎の炎症や噛み合わせが悪くなる原因になるので、子どもが意識して口をつむむ習慣をつけて欲しいです。口が開いているのを見つけたら注意したり、親が口をつむむて教えてあげるといいですよ。」と丁寧に教えていただきました。学生時代は合気道をしていて福本先生。今もウォーキングや水泳など体を動かすことを楽しんでいるそうです。

Dr. 福本 和夫 先生
城東区新喜多1丁目1-13 TEL.06-6933-5338
(JR大阪環状線「京橋駅」南口出口徒歩1分、京阪本線「京橋駅」中央出口徒歩5分)

* 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/>

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、福本歯科医院、サヴァカフェ

親子でわくわく絵本フェスタ

目前で描かれるライブペインティングや絵本のよみきかせ、大型絵本の絵本展など、親子で楽しめるプログラムを詰め込んだ絵本のおまつりです!

日時 11月10日(日) 10:00~15:00 **場所** 城東区民センター 4階 大会議室ほか

★おおきな おおきな 絵本展
「はらぺこあおむし」「びよん」など、おなじみの絵本が大きくなって大集合! 【申込不要】
10:00~15:00

★絵本で学ぶ 親子防災ワークショップ
地震や防災をテーマとしたスチ絵本展、新聞紙やちらしなどで食器を作る紙食器づくりなど
12:00~15:00 【申込不要】

★おはなし&ライブペインティング
13:00~14:30 【定員に達したので受付終了】

★絵本のよみきかせ
14:30~15:00 【定員に達したので受付終了】

★親子でにっこり ふれあいあそび
①10:30~11:15 0~2歳の親子対象 定員:10組
②11:45~12:30 3~5歳の親子対象 定員:10組
講師: 玄千賀さん(親と子のコミュニケーター、保育士)

★絵本のよみきかせ
「おはなしクレヨン」さんによる絵本のよみきかせ 【申込不要】
①10:00~10:30 ②11:15~11:45 ③12:30~13:00

申込み 問合せ 大阪市男女いきいき財団
インターネットまたは電話・FAXでお申し込みください。
<http://danjo.osaka.jp/odiz/event/kosodate-joto.html>
TEL.06-7656-9040 FAX.06-7656-9045

かわいい「おひるねアート」ができました!

0~12か月の赤ちゃんに利用できる、毎月の成長記録や、6か月にはハーフパステル記念としてもぜひ撮影してみてください。

時間 開庁時 9時~17時30分

場所 城東区役所2階 授乳室

問合せ 保健福祉センター 保健福祉課(保健活動)
TEL.06-6930-9968 FAX.06-6930-9936

11月イベントカレンダー

お休み 絵本読み聞かせ月間イベント
◆申し込み必要 ★有料 詳しくは各施設に
お問い合わせください

城東区子育て情報 amobile@mmag.city.osaka.lg.jp 宛に
メルマガ会員登録中! 空メールを送り登録すると、子育てに関する色々な情報をお届けします。
毎月27日に配信! ※登録の返信はamobile@mmag.city.osaka.lg.jpから、【お問い合わせ】
メルマガはmobilesushin@mmag.city.osaka.lg.jpから届きます。登録に関すること: 城東区役所総務課
TEL.6930-9663 FAX.6931-9999

絵本読み聞かせ月間 イベント一覧

諏訪 スッチークラス	11月27日(水)10:30~12:00 みんなで絵本を楽しもう!!
中浜 にこにこクラブ	11月7日(木)11:00~12:00 えほんをたのしもう
森之宮 トトロキッズ	11月7日(木)10:00~11:30 絵本の読み聞かせ「もこもこ」
東中浜 すくすく	11月13日(水)10:30~12:00 絵本をたのしもう
城東 スキップ	11月12日(火)10:30~12:00 えほんをたのしもう
鶴野 元気クラブ	11月14日(木)10:30~12:00 親子で絵本のふれあい
聖賢 聖賢キッズ	11月5日(火)10:30~12:00 絵本のひろば
今福 わくわく	11月15日(金)10:30~11:30 絵本の広場
放出 すまいるKID'S	11月1日(金)10:00~12:00 親子で絵本!
鶴江 このゆびとまれ	11月20日(木)10:30~11:30 親子で絵本を楽しもう!
鶴江東 鶴江東ジャンボクラブ	11月8日(金)10:30~11:30 オスメの絵本を紹介しよう!
関目 わんぱく356	11月8日(金)10:30~11:30 絵本にふれよう
関目東 わんぱく124	11月14日(木)10:30~11:30 紙芝居・大型えほん「親子でいっしょにたのしもう」
萱 すみれクラブ	11月21日(木)10:30~12:00 絵本にふれよう
榎並 榎並ぼっぺ会	11月5日(火)10:30~11:30 親子でえほんを楽しみましょう
成育 成育チルドレン	11月22日(金)10:45~11:40 絵本カフェ
城東区社会福祉協議会 随時 おとな&こどもの絵本コーナー	

日	曜日	子ども・子育て プラザ TEL.6933-2880	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	城東 つどいの広場 TEL.6931-4882	つどいの広場 フレンドリーせいく TEL.6935-6800	つどいの広場 ラ・メール放出西 TEL.6969-0005	つどいの広場 東中浜みらいひろば TEL.090-8820-7762	つどいの広場 杜のこうさてん TEL.6961-5505	城東図書館 TEL.6933-0350	クレオ大阪東 TEL.6965-1200
1	金	◆親子たいそう びびよ3階 DAY! 10/18~25受付		0歳ひろば(午後)		◆ブックスタート	絵本読み聞かせ会	各イベントは 10:30開始です。 みらいひろば開館時間 10:00~15:00	竹内先生の子育て相談 11:00~12:00		
2	土					通常の利用11時~				秋のこども会	
3	日										
4	月							先着20名		10:00~17:00 まで開館	
5	火	ワクワク3階 DAY! びびよ3階 DAY!	園庭あそび	◆ブックスタート(午前) 0歳ひろば(午前)	だっこで絵本の整理券配布 10:30~11:00			大人のクラブ ミニかごを編もう	おやこヨガ10:30~11:30 赤ちゃんのための栄養管理	先着10名	
6	水	◆タッチセラピー(1回目) 10/15~29受付	制作あそび	◆2歳親子教室①(午前) 絵本の読み聞かせ(午後)	◆ブックスタート だっこで絵本			12:00~17:00開館	子育てママのための アロマケア(先着10名)	水曜おたのしみ会	
7	木	◆Let'sにお絵 10/20~27受付 びびよ3階 DAY!	◆ブックスタート 通常の利用10:30~	1歳ひろば(午前)			11:00~ 詳細は月初めに ラ・メール内に掲示します		赤ちゃんの歯の話 10:30~11:30 ◆ブックスタート		
8	金	ワクワク3階 DAY! びびよ3階 DAY! 身長・体重測定		0歳ひろば(午後)			◆避難訓練		竹内先生の子育て相談 11:00~12:00		
9	土		ぽかぽかはお休みです。 あそぼう会 (今福保育園バザー) 10:00~14:00		ママカウンセリング					えほんのひろば	
10	日										
11	月	フラワーパークで遊ぶ		保育所の庭で遊ぶ (午前)		11:00~11:30			子育て相談 (くれない保育園保育士)		
12	火	わーくしよっぴ ※先着12組 びびよ3階 DAY!	身体測定(1才未満)	0歳ひろば(午前)		絵本読み聞かせ会	◆ブックスタート	親子体操 ママストレッチと幼児体操	ふれあいマッサージ 10:30~11:30	先着10名	
13	水	びびよ3階 DAY!	避難訓練	◆2歳親子教室②(午前)				12:00~17:00開館	ぶっくBOOKブック 11:00~11:30	水曜おたのしみ会	クレオ de リユース開催日
14	木	ワクワク3階 DAY! びびよ3階 DAY! おたんじょう記念でがたスタンプ	絵本であそぼう おたのしみ会	1歳ひろば(午前)	すくすくあかちゃん				スタッフ、ご利用の皆さままで 絵本の読み聞かせ会をしましょう。 読んでくださるパパ・ママ募集中!		クレオ de リユース開催日
15	金	ワクワク3階 DAY! びびよ3階 DAY! おたんじょう記念でがたスタンプ	絵本であそぼう おたのしみ会	0歳ひろば(午後)		身体測定 10:00~14:30		◆ブックスタート	子育てママのためのアロマケア 竹内先生とおしゃべりランチタイム 12:00~(お弁当持参でお願いします)	先着10名	クレオ de リユース開催日
16	土	プラバン工作			親子体操 14:00~1歳以上 14:20~1歳未満	身体測定 10:00~14:30 パパさんカミングデー		パパPiku Day 10:00~15:00			
17	日		ぽかぽかはお休みです。 なかよしフェスティバル			10:00~15:00		さわって見よう! 感じて見よう!			
18	月					~歯の健康について~ 歯医者さんから虫歯予防や 口腔の健康についてのお話し。 時間/13:30~ 定員/10組		絵本展示	先着20名		
19	火	びびよ3階 DAY!	身体測定(1才以上)	0歳ひろば(午前)		詳細は月初めに ラ・メール内に掲示します		親子製作 マイカーを作ろう	リフレッシュダンス 10:30~11:30(先着10名)		
20	水	◆タッチセラピー(2回目) ワクワク3階 DAY!		◆2歳親子教室③(午前)		◆子育て講座 11/13~受付 ※先着順	お楽しみの日♪	子ども服、靴、くつ下等、 お下がりを持ち寄り 譲り合いっこしましょう!	子育てママのための アロマケア(先着10名)	水曜おたのしみ会	
21	木	親子ピクス びびよ3階 DAY!	ホールあそび	1歳ひろば(午前)	親子あそび		先着10名	リユースDay 子ども服等の 無料交換会	竹内先生と おしゃべり ランチタイム 12:00~(お弁当持参でお願いします)	クレオ de リユース開催日 ◆本を読む日 ~一時保育付き読書タイム~	
22	金	◆子どものほめ方・叱り方& 怒りのコントロールを学ぶ 11/1~14受付 びびよ3階 DAY!		0歳ひろば(午後)		◆誕生会 13:30~	貼って・塗って・ 壁面制作の日		☆New講座☆ 社会福祉法人そうそうの杜 理事長荒川輝男によるお話。	10:00~12:00 本を読んでおられる間、 保育ボランティアが お子さまを保育室で お預かりします。 11/13一時保育締切 保育対象年齢:1歳~就学前 1歳0ヶ月~2歳11ヶ月/1人1回800円 3歳0ヶ月~就学前/1人1回500円	
23	土										
24	日	◆ものづくり講座 「つまみ細工」づくり ※小学生対象(要事前申込)				10:30~11:00 親子でふれあひながら、 エクササイズ・ヨガを楽しみます。 バスタオルをご持参ください。 生後3ヶ月~12ヶ月の赤ちゃん対象					
25	月		◆クラブ① 11/1~受付				◆ベビーマッサージ 11/19~受付		材料費100円		
26	火	ワクワク3階 DAY! びびよ3階 DAY!	園庭あそび	0歳ひろば(午前)	親子ヨガ		先着10名	おはなし列車	★わくわくアート 10:30~11:30 先着10名	絵本でにっこり(^^)	
27	水	◆ブックスタート わくわく絵本 DAY!	◆はじめてのお誕生会 (11月生まれ)		絵本展		◆双子ちゃん集まれ~♪			水曜おたのしみ会	クレオ de リユース開催日
28	木	ワクワク3階 DAY! びびよ3階 DAY!	◆クラブ② 11/1~受付	1歳ひろば(午前)				◆心理士による 子育て相談 【日時は相談】 お問い合わせください	うたであそぼう 10:30~11:30	先着10名	クレオ de リユース開催日
29	金	ワクワク3階 DAY! びびよ3階 DAY!		0歳ひろば(午後)					子育てママのためのアロマケア 竹内先生の子育て相談		クレオ de リユース開催日
30	土	おはなし会			(12月1日まで)						

来月の
イベント予告★
今月から予約が始まる来月のイベント
一覧です。予約は各施設まで。
※詳しくは各施設にお問い合わせください。

★子ども・子育てプラザ
12/5(木) ◆Let'sにお絵 11/19~24受付
12/6(金) ◆親子たいそう 11/20~26受付

★城東子育て支援センター
12/4、11、18(水)【3回連続講座】
◆1歳親子教室 11/15~21受付 ※応募多数の場合は抽選

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 プッチクラブ	第2・4水曜/10:30~12:00/諏訪の家
中浜 中浜にこにこクラブ	第1・2・3水曜/10:30~12:00/中浜の家
森之宮 トトロキッズ	第1・3水曜/10:00~11:30/森之宮3号館の家
東中浜 すくすく	第1・2水曜/10:30~12:00/東中浜公園集会所
城東 スキップ	第2・4火曜/10:30~12:00/城東福祉会館
鶴野 元気クラブ	第2・4水曜/10:30~12:00/鶴野会館
聖賢 聖賢キッズ	第1・3火曜/10:30~12:00/聖賢会館
今福 わくわく	第1・3金曜/10:30~11:30/今福老人憩の家
放出 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
鶴江 このゆびとまれ	第1・2・3水曜/10:30~11:30/鶴江公園集会所
鶴江東 鶴江東ジャンボクラブ	第2・4金曜/10:30~11:30/鶴江東憩の家
関目 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 わんぱく124(いちにょん)	第2・4水曜/10:30~11:30/関目東老人憩の家
萱 すみれクラブ	第1・3水曜/10:30~12:00/すみれ会館
榎並 榎並ぼっぺ会	第1・2・3・4火曜/10:30~12:00/榎並福祉会館
成育 成育チルドレン	第2・4金曜/10:30~12:00/成育公園集会所