

楽しい催しが
たくさん♪

子育てママ企画の／

入場無料

第4回 つながりMAMAフェス

今年も企画しました！子育てママ企画のイベントです。子ども連れでも安心・楽しい！
ワンコインの体験や販売、飲食がいっぱいおむつ＆授乳スペースあり♪一日遊べるよ！

日時 3月7日(土) 10:30～15:30

場所 クレオ大阪東 2F
(大阪市立男女共同参画センター 東部館)
城東区鳴野西2-1-21 TEL.06-6965-1200

※一部、有料の催しがあります。
※当日、予定が変更する場合があります。ご了承ください。

問合せ マムファンタジー tunagarimamafes@gmail.com 主催：マムファンタジー、大阪市立男女共同参画センター東部館(クレオ大阪東)

来場者
プレゼント！
簡単なアンケートに
お答えください

無料ステージ

- ★うたとピアノのコンサート♪
- ★えほんのじかんだよ！
- ★はいはい・よちよちレース
(当日受付)
- ★おんぶもっこお話体験会
(事前・当日受付)
- ★親子de顔ヨガ！

飲食ブース

- 天然酵母パン
- グルテンフリーのお菓子
- アレルギー対応ランチ
- アトピー・アレルギーっ子の
おはなし会(事前・当日受付)
10:45～14:45
(各回30分)

体験・販売

- ◆あめちゃん風キーホルダー
- ◆レジンキーホルダー
- ◆お絵かきプレート
- ◆ロゼット ◆プリントネイル
- ◆ハンドメイド小物 and more...

ホームページ、フェイスブックや
インスタグラムでも情報発信中！

詳しくはコチラ！

ママとベビーのための
"癒し"セミナー

要
申込

デリケートな産後の体をエクササイズでセルフケアしませんか。
子育てに関する疑問や悩みもシェアしてリフレッシュ！

日時 3月11日(水) 10:30～12:00

場所 クレオ大阪東(城東区鳴野西2-1-21)

対象 生後3ヵ月～210日までの赤ちゃんとお母様

定員 15組(先着順) 費用 無料

申込 事前申込/TEL・FAX・来館・HPで

◆一時保育あり(事前申込/締切:3月1日(日)) 対象年齢:1歳～就学前
1歳0ヵ月～2歳11ヵ月:1人1回800円 3歳0ヵ月～就学前:1人1回500円

申込 問合せ クレオ大阪東(大阪市立男女共同参画センター東部館)
TEL.06-6965-1200 FAX.06-6965-1500
www.creo-osaka.or.jp/east

城東図書館
おすすめ

新刊よんでみて

あなあなはてな

あなあなはてな? なんのあな どうして
あいた? こんなん

作: はらこめがね 出版社: アリス館
2019年8月発行 26x19cm 32ページ

「あなあなはてな? なんのあな どうして
あいた? こんなん」歌うようにくりかえす
問いかけと共にページをめくると、ちくわ、
ドーナツ、マカロニ、れんこん...いろんな食
べ物に穴がある理由を教えてください。
じゅわじゅわ揚がるドーナツ、ソースのから
んだマカロニ、どれもとってもおいしいぞ！
親子で声に出して読んでほしい絵本です。

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★

子どもが喜ぶ焼き肉屋さん♪

炭火焼肉たむら 蒲生本店は、3年前に
リニューアルしました。その際、オーナー
の田村憲司さんが子どものためにと考
えてキッズルームを増設。キッズルーム
の床はコルクを使用し、その上にマット
も敷いていてしっかり衝撃吸収してく
れるので安心です。もちろんおもちゃも
たくさん。キッズプ
レートやミニうどん
、ミニクッパと子
どものメニューも多
く、オーナーの歌う
誕生日ソングもあり、大人も
子どもも楽しめるお店です。

器も可愛い!
お子様プレート

炭火焼肉たむら 蒲生本店
城東区中央1-8-30 TEL.06-6932-8139
ランチ11:30～14:30(L.O14:00) ディナー17:30～23:30(L.O23:00)
年中無休 https://www.yakiniku-tamura.com/

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、
炭火焼肉たむら 蒲生本店

Thanks!

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/

◆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」を検索 *城東区ドットCOM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.81

令和2年
2月発行

冬の脱水にご用心!

子どもに必要な
一日の水分量は?

夏に比べて冬は汗をかきにくい
ので、水分を口にする機会が減り
がちですが、子どもに必要な一日
の水分量をご存知でしょうか?
こまめな水分補給は脱水を防
ぐだけでなく、風邪やインフル
エンザ、乾燥の予防にもなります。
水分の目安や飲み方に気をつけて
寒い冬を元気に過ごしましょう♪

水分の目安

【一日に必要な水分量の目安】

新生児	1kg(体重)あたり約50～120ml
乳児	1kgあたり約120～150ml
幼児	1kgあたり約90～100ml
学童	1kgあたり約60～80ml

(参考文献:「水の健康学」/藤田統一郎)

オススメの飲み物&飲み方

水分補給として飲むなら水(白湯)やカフェインの入っていないお茶がオススメです。ジュースはおやつするときなど特別な
ときにしましょう。また、一気に飲むので
はなく、のどを潤す程度にチビチビ飲む
と、のどの乾燥対策にもなりますよ。

※風邪や下痢のときは脱水症状にな
りやすいので、経口飲料水などを
飲ませるようにしてください。その
ときも1～2口ずつこまめに飲ませ
ると良いですよ。

水分の取りすぎにはご注意ください

脱水や乾燥が気になって、常に水分補給をしてい
ると逆効果になることがあります。食事にも水分は含
まれているので、水だけで一日に必要な水分量を取ろう
と無理に飲ませると水中毒になってしまうことも。

また食事前に水分を多く取ってしまうと、それ
だけでお腹がいっぱいになり、ご飯が食べられ
なくなってしまうこともあります。お子様の様子
を見ながら臨機応変に対応してくださいね。

地域防災講座

防災×収納 ～片付けから始める安心安全な暮らし～

「収納」をキーワードに、防災備蓄からいざという時に活用するための
備蓄収納まで、気軽に始められる防災を学びましょう。

日時 令和2年3月16日(月) 10:00～12:00

場所 城東区在宅サービスセンターゆうゆう
(城東区中央2-11-16)

定員 50組
(先着順)

申込 TEL、FAXまたは来館にて受付
(定員に達し次第、受付終了)

参加無料

城東区社協ホームページに
申込フォームを設けています。

申込・問合せ 城東区社会福祉協議会 TEL.06-6936-1153 FAX.06-6936-1154

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

2月イベントカレンダー

お休み ピックアップ記事あり
◆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、メルマガはmobile@mmag.city.osaka.lg.jpから届きます。【お問い合わせ】
TEL.6930-9683 FAX.6931-9999

イベント
ピックアップ★ クレオ大阪東 TEL.06-6965-1200
要
申込

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 ぼかぼか 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 フレンドリーせいかく 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	土							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			
2	日	おもちゃ病院								冬のこども会 あんころもちのにぎようけき	
3	月		制作あそび			◆子育て講座 1/20~受付 ※先着順					
4	火	ぴよぴよ3階 DAY!		◆ブックスタート(午前) 0歳ひろば(午前)	親子ヨガ バスタオルをご用意ください	◆節分を楽しもう~ 節分の由来や意味を知って、 歌や豆まきごっこを 楽しみましょう。 時間/①10:30~②13:30~ 定員/各10名		親子体操 ママストレッチと幼児体操	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	
5	水	ワクワク3階 DAY! ぴよぴよ3階 DAY! 身長・体重測定		◆0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(10:30~) だっこで絵本(11:00~)	だっこで絵本の整理券配布 10:30~11:00		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	
6	木	◆Let'sにお絵かき 1/21~26受付 ワクワク3階 DAY! ぴよぴよ3階 DAY!	◆ブックスタート 通常の利用10:30~	1歳ひろば(午前)							3月イベント予告 ◆ママはヨガでリフレッシュ! パパとキッズは ハッピーお菓子作り! <お菓子のメニュー> ウサギの cupcakes チョコチーズフォンデュ 日時:3月1日(日) 13:00~16:00 場所:クレオ大阪東 対象:小学生とその両親 定員:30名(先着順) 材料費:1組1000円 申込:TEL・FAX・来館・HP 申込締切:2月20日(木) 一時保育あり(事前申込)
7	金	◆親子たいそう ぴよぴよ3階 DAY!	1/21~26受付	0歳ひろば(午後)	◆ブックスタート	絵本読み聞かせ会			竹内先生の子育て相談 13:00~14:00		
8	土	プラバン工作			親子体操 14:00~1歳以上 14:20~1歳未満	通常の利用11時~				えほんのひろば	
9	日										
10	月								子育て相談 (くれない保育園保育士)		アレルギー対応は しておりませんので ご注意ください。
11	火									10:00-17:00 まで開館	
12	水	ワクワク3階 DAY! ぴよぴよ3階 DAY!		◆0歳親子教室②(午前)		身体測定 10:00~14:30		12:00~17:00開館		蔵書点検のため休館	
13	木	ワクワク3階 DAY! ぴよぴよ3階 DAY! おたんじょう記念でがたスタンプ		1歳ひろば(午前)	親子あそび 10:30~11:00	身体測定 10:00~14:30			◆ブックスタート 13:00~13:30		クレオ de リユース開催日
14	金	ワクワク3階 DAY! ぴよぴよ3階 DAY! おたんじょう記念でがたスタンプ		0歳ひろば(午後)				先着10名	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~(お弁当持参でこくたさい)		クレオ de リユース開催日
15	土				11:00~12:00 こま回しやあやとりなど 昔の遊びを楽しみましょう。			パパpiku Day 10:00~15:00			
16	日	◆ものづくり講座 「時給」を体験しよう ※小学生対象(要事前申込)		昔あそびの会			先着10名				
17	月						◆ベビーマッサージ 2/10~受付	リユースDay (子ども服等の無料交換会)	子どもを気持ちよく育てる会 10:45~11:45		
18	火	ワクワク3階 DAY! ぴよぴよ3階 DAY!	身体測定(合同)	0歳ひろば(午前)		◆ブックスタート		おはなし列車 読み聞かせと触れあい遊び	ふれあいマッサージ10:30~11:30 赤ちゃんのための栄養管理	先着10名	◆★風船ワークで すっきりママに♪
19	水	◆お母さんのためのリフレッシュ ヨガ 1/28~2/9受付	避難訓練	◆0歳親子教室③(午前)		◆双子ちゃん集まれ~♪		お誕生日会 (2月・3月生まれ)	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	
20	木	ワクワク3階 DAY! 英語であそぼう	ホールあそび	1歳ひろば(午前)	ふれあいあそび 10:30~11:00		先着10名				
21	金	ワクワク3階 DAY! ぴよぴよ3階 DAY!	ぼかぼかはお休みです。 ◆あそぼう会10:00~11:00 (おひなさま制作)	0歳ひろば(午後)		◆誕生会 13:30~	貼って~塗って~ 壁面制作の日	◆ブックスタート	竹内先生の子育て相談 13:00~14:00		
22	土									10:00-17:00 まで開館	
23	日										
24	月										
25	火	ワクワク3階 DAY! ぴよぴよ3階 DAY!	◆手づくりおもちゃ① 2/3~受付	0歳ひろば(午前)		3月イベント予告 ◆★子育て講座 ~ひな祭り会~ 簡単な制作をしたり、 みんなで歌ったりして、 ひなまつりを楽しみましょう。 3月2日(月) ①10:30~(1歳未満) ②13:30~(1歳以上) 定員:各回10名 材料費:30円 申込:2/21~受付開始 (先着順)	お楽しみの日♪ ふいふいドレスで撮影会 (0~2歳)	親子製作 おひな様を作ろう	リフレッシュダンス 10:30~11:30(先着10名)	絵本でにっこり(ハ)	スキップしながら 親子でヨガを楽しみましょう。 【全3回】2/26、3/4、3/18 (各水曜) 10:30~11:30 クレオ大阪東 2階音楽(多目的)室 対象:0歳6ヵ月~未就学児と母親 費用:親子ペア3,800円 申込:事前申込(先着順)、TEL・FAX・ 来館・HPで。※一時保育なし TEL.06-6965-1200 FAX.06-6965-1500 www.creo-osaka.or.jp/east
26	水	◆ブックスタート ワクワク3階 DAY! ◆★親子でおやつづくり 2/5~受付(先着順)	◆はじめてのお誕生会 (2月生まれ)				先着10名		動きやすい服装、 水分とタオルを忘れずに ご持参ください。	水曜おたのしみ会	◆★子どもと一緒に♪ 親子ヨガ クレオ de リユース開催日
27	木	親子ピクス ぴよぴよ3階 DAY!	◆手づくりおもちゃ② 2/3~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	◆本を読む日 ~一時保育付き読書タイム~ 2/27 ◆本を読む日 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。 2/19一時保育締切 保育対象年齢:1歳~就学前 1歳0ヵ月~2歳11ヵ月/1人1回800円 3歳0ヵ月~就学前/1人1回500円
28	金	ひなまつり		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		
29	土				ママカウンセリング						

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
りをめざして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 中浜にここクラブ 第1・2・3木曜/10:30~12:00/中浜の家
森之宮 トトロキッズ 第1・3木曜/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木曜/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
鯉江 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 鯉江東ジャンボクラブ 第2・4金曜/10:30~11:30/鯉江東憩の家
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(いちにようん) 第2・4木曜/10:30~11:30/関目東老人憩の家
壱 すすめクラブ 第1・3木曜/10:30~12:00/すすめ会館
榎並 榎並ぼけぼけ 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