

今月注目の子育て情報を紹介
ピックアップ
インフォメーション

ブックスタートへのお誘い ～絵本のプレゼントと読み聞かせ体験～

大阪市では、赤ちゃん和父母者が絵本を通して楽しい時間を分かち合えるよう、3か月児健診の対象となる親子に絵本をお渡しし、絵本についてのお話と読み聞かせをしています。

対象となる方

大阪市の3か月児健診の対象となる赤ちゃんです。

なお、対象となる方には3か月児健診のご案内と
いっしょに引換券をお送りしています。

ブックスタートへの参加方法

お近くの実施会場(本誌中ページ★ブックスタート記載施設)に、
直接電話で予約していただき、赤ちゃんといっしょに
ご参加ください。絵本の読み聞かせを楽しんで
いただけるようなプログラム(30分程度)を
ご用意してお待ちしています。

定員があるため、
会場に予約してから
ご参加ください。

問い合わせ 城東区保健福祉センター 保健福祉課(子育て教育) TEL.06-6930-9068

城東図書館
おすすめ

新刊よんでみて



たいこ 文・絵: 楠勝 朋巳 出版社: 福富書店
2019年10月発行 22×21cm 24ページ

イヌが大きなたいこを押してやってき
ました。トントントントリズムよく叩いて
いると、次々に仲間が増えてトントンポ
ポコベタベタボンと大騒ぎ!うさぎと

怒っていたワニもたいこの魅力には勝てず、
みんな一緒に夢中でたいこを叩きます。リ
ズミカルな音が絵本の中からあふれてく
るようで、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★

待ち時間を楽しく過ごすティクアウトのお店



お弁当や惣菜を豊富
に取り扱うティクアウト
専門店。子連れでの来店
が多いため、待ち時間に
子どもが退屈しないよう
におもちゃや絵本を設
置し始めたそうです。も
ちろん、子ども用のイス
も設置しています。また、
料理は店内手作りのも



のも多く、子ども用のお
弁当メニューもあります。
他にも店内を清潔に保つ
ため空気清浄機を使用
するなどママも安心で子
どもは楽しめるように工夫されていました。



手作り惣菜・お弁当 hina deli (ヒナデリ)
城東区関目1丁目2-13 TEL.06-6955-8087
10:00~22:00 日曜定休 <http://hinadeli.jacklist.jp/>

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、
なかしま歯科クリニック、
手作り惣菜・お弁当 hina deli



* 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/>



【なかしま歯科クリニック】

「子どもが歯医者を怖がって連れて行
けない。という相談を受けます。『悪いこ
とをしたら歯医者さん行くよ!』なんて
言っていないか?歯磨きの練習や虫
歯予防、定期検診など治療以外で来て
おくイメージが変わります。あまりにも
ひどい場合以外は子どもの気持ちに合
わせた治療を行いますので、歯医者は怖
くないですよ。」と優しくサッカーが趣
味の中島先生が教えてくださいました。



城東区永田3-14-15 フェリーチェ深江橋1階
TEL.06-6961-4182 <http://ndc-joto.com>
(Osaka Metro 中央線「深江橋」より徒歩約4分)

Doctor 中島 智之 先生
■経歴 ■2000年 大阪歯科大学 歯学部 卒業
/2019年4月 なかしま歯科クリニック 開院

◆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!

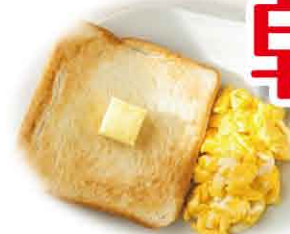
ママがつくる、子育て「応援」情報誌

わくわく城東

No.84

令和2年
5月発行

子どもと食べよう/ 栄養満点の 朝ごはん



朝ごはんは一日の活力源
となるだけでなく、毎日の
生活リズムを整えるため
にも乳幼児のうちから習慣
をつけておきたいですね。
今回は朝ごはんをしか
り食べることのメリットや、
なかなか食べてくれない時
の対処法をご紹介します。

朝ごはんを食べるメリット

good points 1

体温を上昇させ
目を覚ます

ごはんを食べると栄養素が分
解され、一部が熱となって出ま
す。朝ごはんを食べ
ることで体温がアッ
プし、身体が活動し
やすくなります。

good points 2

脳が働く
ようになる

炭水化物が分解されるとブドウ
糖になります。これは、活動のため
のエネルギー源になりますが、もっ
ともブドウ糖を必要としているのが
脳です。脳は学習だけでなく感情を
コントロールする役割もあります。

good points 3

体内時計を
整える

体内時計は約25時間程度を
一日としており、朝ごはんを食べ
ることでリズムを整えられると言
われています。また腸を刺激する
ので排便のリズムを定着させ
るにも効果的です。

食がすすまないときは食べられるものでOK!

朝からたくさん食べられないときは「主食(おにぎりやパ
ン)+カットフルーツ」といったメニューでもOK。朝ごはん
の習慣がつくまでは、たくさんのご飯を見ただけでおなか
がいっぱいになる子もいます。



パンをピザトーストにしたり、お
にぎりに鮭やそぼろなどを混ぜ込
むと栄養価が高まります。「シリアル」
「ヨーグルト」など子どもが口
に入れやすいものを見つけて朝ご
はんの習慣をつけていきましょう。

注意!

いくら子どもが食べてくれるといっ
ても、スナック菓子やチョコレートなどを
朝ごはんの代わりにするのはやめま
しょう。これらは、糖分や油分、塩分など
が多いためごはんの代わりに食べている
と身体に悪い影響を与えるだけでなく、
通常のごはんへのステップアップがしに
くなくなってしまう。



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3階 34番窓口 問合せ TEL.06-6930-9068



5月イベントカレンダー

お休み ◆申し込み必要 ★有料

城東区内子育て支援施設イベントについては、現在発生している新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止となる場合があります。イベントの開催や詳細につきましては、参加の前にお問い合わせください。

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										5月6日まで臨時休館です。臨時休館中でも電話で問い合わせできます。
2	土										
3	日										
4	月										
5	火										
6	水										
7	木		◆ブックスタート 通常の利用10:30~	1歳ひろば(午前)				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			
8	金		ぽかぽかはお休みです。 あそびあそび(園庭あそび) 10:00~11:00	0歳ひろば(午後)			絵本読み聞かせ会		子育てママのための アロマケア(先着10名)		
9	土				親子体操 14:00~1歳以上 14:20~1歳未満		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。				
10	日										
11	月						ひよこちゃんタイム		子育て相談 (くれない保育園保育士)		えほんのひろば
12	火	ワクワク3階 DAY! びびび3階 DAY!	身体測定(1才未満) 9:30~11:00	◆ブックスタート(午前) 0歳ひろば(午前)		身体測定 10:00~14:30	◆ブックスタート	親子体操 ママストレッチと幼児体操	親子ヨガ 10:30~11:30(先着10名)		
13	水	ワクワク3階 DAY! びびび3階 DAY!	制作あそび 9:30~11:00	◆0歳親子教室① (午前) 絵本読み聞かせ(午後)	◆ブックスタート(10:30~) だっこで絵本(11:00~)	身体測定 10:00~14:30		12:00~17:00開館 大人のクラフト	◆ブックスタート 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	
14	木	ワクワク3階 DAY! びびび3階 DAY!		1歳ひろば(午前)	だっこで絵本の整理券配布 10:30~11:00			ブルーツキん玉を作ろう(先着20名)			
15	金	◆親子たいそう 5/1~8受付 びびび3階 DAY!		0歳ひろば(午後)				◆ブックスタート	竹内先生の子育て相談 13:00~14:00		
16	土				ママカウンセリング 10:00~12:00			パパpiku Day 10:00~15:00			
17	日								社会福祉法人そうそうの杜 理事長 荒川輝男との お話し会。		
18	月			保育所の庭で遊ぼう (午前)			ひよこちゃんタイム ◆ベビーマッサージ	子どもを気持ちよく育てる会 10:45~11:45			
19	火	ワクワク3階 DAY! びびび3階 DAY!	身体測定(1才以上) 9:30~11:00	0歳ひろば(午前)			5/12~受付	親子製作 バクバク人形を作ろう	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	
20	水	◆親子でリトミック 5/5~13受付 おたんじょう記念でがたスタンプ	避難訓練 10:00~10:30	◆0歳親子教室② (午前)	親子あそび 11:00~11:30			お楽しみの日♪			水曜おたのしみ会
21	木	ワクワク3階 DAY! 英語であそぼう おたんじょう記念でがたスタンプ	ホールあそび 9:30~11:00	1歳ひろば(午前)				詳細は月初めに ラ・メール内に掲示します			
22	金	ワクワク3階 DAY! びびび3階 DAY!		0歳ひろば(午後)		◆誕生会 13:30~			子育てママのためのアロマケア 竹内先生の子育て相談	先着10名	
23	土	◆Let'sにがお絵♪ 5/7~14受付									
24	日										
25	月		◆手作りおもちゃ① 5/1~受付				ひよこちゃんタイム ◆保育士さんのお話	絵本の読み聞かせと手遊び			
26	火	ワクワク3階 DAY! びびび3階 DAY!		0歳ひろば(午前)		◆歯の健康について~ 歯医者さんをお招きし、虫歯の 予防や口腔の健康について など、お話ししていただきます。 10:30~ 定員12名	「感染症予防・ 手洗いのお話」・「身体測定」 5/11~受付 定員10名	おはなし列車	産後のヨガトレ 10:30~11:30(先着10名)	絵本でにっこり(^^)	
27	水	◆ブックスタート ワクワク3階 DAY! びびび3階 DAY!	◆はじめてのお誕生会 (5月生まれ)	◆0歳親子教室③ (午前)			◆双子ちゃん集まれ~♪	お誕生日会 (4・5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	
28	木	親子ピクス	◆手作りおもちゃ② 5/1~受付	1歳ひろば(午前)		◆子育て講座 4/20~受付 ※先着順			うたであそぼう 10:30~11:30		
29	金	ワクワク3階 DAY! びびび3階 DAY!		0歳ひろば(午後)	親子ヨガ 10:30~11:00		貼って~♪塗って~♪ 壁面制作の日		竹内先生の子育て相談 13:00~14:00		
30	土				バスオールをご用意ください			◆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			
31	日									英語で絵本の読みきかせ	

毎月27日に配信!

城東区子育て情報 メルマガ会員募集中!

子育てに関するさまざまな情報をお届けし、あなたの子育てを応援します。登録は簡単!ぜひご利用ください。

※フィードバック(通称:ガラケー)からはご覧いただけません。

イベント情報 相談窓口 予防接種 スクスタート
子育てサロン 子育て支援施設 園庭開放

登録方法

osaka.entry18@mmag.city.osaka.lg.jp

- 1 空メールを送ります。
- 2 右の二次元コードを読み取り、空メールを送信することもできます。
- 3 「仮登録返信メール」が返信されます。
- 4 a1mobile@mmag.city.osaka.lg.jp より登録メールが届きます。
- 5 「仮登録返信メール」に記載のURLをクリックします。
- 6 「承諾」にチェックし登録を選択します。
- 7 「送信する」ボタンを押します。
- 8 城東区子育てメールマガジンが届きます。(毎月27日に配信)

メルマガはmobilesushin@mmag.city.osaka.lg.jpから届きます。登録は無料ですが、別途通信料がかかります。

お問い合わせ
●登録に関すること 総務課(総合企画)
TEL.06-6930-9091 FAX.06-6932-0979
●内容に関すること 保健福祉課(子育て教育)
TEL.06-6930-9068 FAX.06-6930-9140

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・子育てスラザ
6/4(木) ◆タッチセラピー 5/21~28受付

★城東子育て支援センター
6/10、17、24(水) 【3回連続講座】
◆1歳親子教室 5/18~22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/諏訪憩の家
中浜 中浜にここクラブ 第1・2・3木曜/10:30~12:00/中浜憩の家
森之宮 トトロキッズ 第1・3木曜/10:00~11:30/森之宮3号館憩の家
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・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(いちにょん) 第2・4木曜/10:30~11:30/関目東老人憩の家
壱 すみれクラブ 第1・3木曜/10:30~12:00/すみれ会館
榎並 榎並ばっば会 第1・3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

【申込不要・無料】
1冊の絵本からたっぷり英語にふれる、参加型の行事です。いっしょに英語を楽しみましょう!
11:00~11:30
定員:60名(当日先着順)