

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

インフルエンザの 予防接種を受けましょう

感染したのが新型コロナウイルス感染症なのかインフルエンザなのかを判断することは難しいことから、検査が必要とされるため、今年は特にインフルエンザの予防接種が必要です。

10月26日から一般の方の接種が可能になっています。

- 医療従事者 ●基礎疾患を有する方
 - 妊婦 ●生後6ヵ月～小学校2年生
- の方は、特に**早めの接種**をお願いします。
料金や予約は、各医療機関にお問い合わせください。

問合せ 保健福祉センター保健福祉課(保健)
TEL.06-6930-9882



城東図書館
おすすめ

新刊よんでみて

こねこがにゃあ



こねこがにゃあ

作: ひろの たかこ 出版社: 福音館書店
2020年1月発行 21×20cm 20ページ

「にゃあ」と、おかあさんねこがよびますと、でてるねこたち。かこのなかや、ふくろのなかから、かわいらしい顔のぞきまふかふかの体にまっすぐで大きな

目のねこたちは、本当に愛くるしく、そのくさも愛嬌たっぷりです。かくれんぼをしている子ねこたちの様子を親子で見ながら、どこにいるかあてっこするのも楽しいでしょう。

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★

地元のママやみなさまにくつろぎを届けたい★



「世の中助け合い。ママに何かできることは無いかな?」と考え、キッズスペースを作ったそうです。また、少しでも生活のお手伝いをしたいと持ち込み野菜のカットサービスもされています。お子様メニューはホットケーキがあり、持ち込みも可能で子ども用食器もあります。ベビーカーゴと入れるのもママにはうれしいですね。入り口の階段はスタッフがお手伝いしてくれるので遠慮無く声をかけてください。



食べカフェ pu-a-pu (スーアス)
城東区中央1-2-23-113 TEL.06-6180-8859
10:30~16:00 土日祝定休 インスタグラム @cafepuapu

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、
医療法人 かもう四丁目歯科、
食べカフェ pu-a-pu

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/>



ママがつくる、子育て「応援」情報誌

わくわく城東

No.90

令和2年
11月発行

子育てのイライラ 原因と解決策は?



子育てをしていると「マニュアル通りに行かない」「思ったほど夫が手伝ってくれない」「泣いている理由が分からない」など、子育てに関するストレスの種がたくさん。子育てにイライラしたとき、自分に合った解決策を知っていれば少しは楽になりますよ。

イライラの原因は なんだろう?

イライラやストレスの原因はたくさんあり、人によって感じ方も違います。まずは**何にイライラするのか**考えてみませんか。

- 例
- 子育てに自信が無い
 - 子供が言うことを聞いてくれない
 - 子供の発育に不安がある
 - 悩みを聞いてくれる人がいない
 - ママ友との付き合いが楽しめない
 - 社会に戻れるのか不安
 - 一人になれる時間がまったくない

ストレスマネジメントを 取り入れよう

こんな症状がでていたらストレスが原因かも? 自分が**ストレス状態にあるか気づく**ことも大切です。

- 注意!
- 動機や息切れ
 - 吐き気や食欲不振
 - 不安や緊張感が強くなる
 - 小さなことでもイライラする
 - 気分が落ち込んで何をしても楽しくない
 - 周りから、表情が暗い、元気が無いと言われる
 - 考えがまとまらない
 - 簡単なことに気づかない

原因が分かれば、**どうすれば楽になるか**一つずつ考えていきましょう。強いストレスを感じたときは、子どもの安全を確保した上で**一人きりの時間を確保**してください。ゆっくり休んだり、美味しいものを食べたりと**リラックスして自分と向き合う**と、ストレスの種が小さいうちに摘み取れるかもしれません。



- ### イライラ 解消法
- ① 相談相手を見つけておく
 - ② 自分だけでやろうとしない
 - ③ 手抜きできるところは手抜きをする

家族や友達だけでなく、ファミリーサポートや家事代行なども上手に利用してくださいね。

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3階 34番窓口 問合せ TEL.06-6930-9068



◆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!

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

ピックアップ記事あり
要申込

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。

イベントピックアップ★ 子ども・子育てプラザTEL.06-6933-2880

親子でリトミック

音楽とふれあい、色々なリズムに合わせて親子で楽しみましょう！

日時 11月25日(水) 10:30~11:15

場所 子ども・子育てプラザ 3階ホール

対象 1歳半以上の幼児とその保護者

定員 10組(申込み多数の場合は抽選)

申込 11月11日(水)~18日(水)まで受付

講師 ピアノ&リトミック指導者 美佐田江美子さん

※11月18日(水)17:00に抽選し当選された方のみ、11月19日(木)に電話連絡いたします。※代理の申込みはできません。

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 ばかばか 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	日	◆おもちゃ病院 ◆自由遊び	13:30~14:00 14:00~14:30 14:30~15:00 15:00~15:30 ※各2組・予約は前日まで ※お預かりのみの対応		●通常利用(入替制、電話予約) 午前 9:30~11:30 午後 13:30~15:30 ●イベント利用(電話予約) 先着8組	全日予約制、1回5組まで		当面、午前10:00~11:30、 午後13:00~14:30 各5組、入替制、電話予約 ＜来館時のお預り＞ ●来館前の自宅検温 ●マスクの着用 ●入室前の手洗い消毒			えほんブックフェア (おすめの絵本を展示します)
2	月			どんな絵本があるかな? (絵本紹介、絵本読み聞かせ等)			◆ひよこちゃんタイム				9:30~21:30
3	火						毎週月曜 10:00~11:30 よちよち歩きまでの小さい お子様だけが利用して頂けます。 小さい子向けおもちゃあります			10:00~17:00開館	
4	水	◆自由遊び	◆ハイハイレース 10:00~11:00 13:15~14:15 10/22~29受付(各時間9組) 6ヶ月以上のハイハイができて一人 歩きがまだの乳幼児とその保護者	制作あそび 10:00~11:00	◆ブックスタート 10:30~		◆親子体操 ママストレッチと 幼児体操	10:00~15:00開館	子育てママのための アロマケア(先着5名)		
5	木	◆ハイハイレース 10:00~11:00 13:15~14:15 10/22~29受付(各時間9組) 6ヶ月以上のハイハイができて一人 歩きがまだの乳幼児とその保護者	◆ブックスタート 10:00~10:30	◆1歳ひろば(午前)	◆ブックスタート 10:30~	◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組) ※この日はブックスタートのみの ご利用となります	◆親子体操 ママストレッチと 幼児体操	10:00~12:00 午後 13:00~15:00 (各回親子あわせて10名) 1週間前から電話で予約受付 受付時間 平日10:00~15:00	子育て相談(竹内) 10:30~11:30		
6	金	◆ハイハイレース 10:00~11:00 13:15~14:15 10/22~29受付(各時間9組) 6ヶ月以上のハイハイができて一人 歩きがまだの乳幼児とその保護者	◆ブックスタート 10:00~10:30	◆0歳ひろば(午後)	◆ブックスタート 10:30~	◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組) ※この日はブックスタートのみの ご利用となります	◆親子体操 ママストレッチと 幼児体操	10:00~12:00 午後 13:00~15:00 (各回親子あわせて10名) 1週間前から電話で予約受付 受付時間 平日10:00~15:00	子育て相談(竹内) 10:30~11:30	14:00~15:00(先着12名)	
7	土	◆ハイハイレース 10:00~11:00 13:15~14:15 10/22~29受付(各時間9組) 6ヶ月以上のハイハイができて一人 歩きがまだの乳幼児とその保護者	◆ブックスタート 10:00~10:30	◆0歳ひろば(午後)	◆ブックスタート 10:30~	◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組) ※この日はブックスタートのみの ご利用となります	◆親子体操 ママストレッチと 幼児体操	10:00~12:00 午後 13:00~15:00 (各回親子あわせて10名) 1週間前から電話で予約受付 受付時間 平日10:00~15:00	子育て相談(竹内) 10:30~11:30	14:00~15:00(先着12名)	
8	日	◆ハイハイレース 10:00~11:00 13:15~14:15 10/22~29受付(各時間9組) 6ヶ月以上のハイハイができて一人 歩きがまだの乳幼児とその保護者	◆ブックスタート 10:00~10:30	◆0歳ひろば(午後)	◆ブックスタート 10:30~	◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組) ※この日はブックスタートのみの ご利用となります	◆親子体操 ママストレッチと 幼児体操	10:00~12:00 午後 13:00~15:00 (各回親子あわせて10名) 1週間前から電話で予約受付 受付時間 平日10:00~15:00	子育て相談(竹内) 10:30~11:30	14:00~15:00(先着12名)	
9	月	◆ハイハイレース 10:00~11:00 13:15~14:15 10/22~29受付(各時間9組) 6ヶ月以上のハイハイができて一人 歩きがまだの乳幼児とその保護者	◆ブックスタート 10:00~10:30	◆0歳ひろば(午後)	◆ブックスタート 10:30~	◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組) ※この日はブックスタートのみの ご利用となります	◆親子体操 ママストレッチと 幼児体操	10:00~12:00 午後 13:00~15:00 (各回親子あわせて10名) 1週間前から電話で予約受付 受付時間 平日10:00~15:00	子育て相談(竹内) 10:30~11:30	14:00~15:00(先着12名)	
10	火	◆ハイハイレース 10:00~11:00 13:15~14:15 10/22~29受付(各時間9組) 6ヶ月以上のハイハイができて一人 歩きがまだの乳幼児とその保護者	◆ブックスタート 10:00~10:30	◆0歳ひろば(午後)	◆ブックスタート 10:30~	◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組) ※この日はブックスタートのみの ご利用となります	◆親子体操 ママストレッチと 幼児体操	10:00~12:00 午後 13:00~15:00 (各回親子あわせて10名) 1週間前から電話で予約受付 受付時間 平日10:00~15:00	子育て相談(竹内) 10:30~11:30	14:00~15:00(先着12名)	
11	水	◆ハイハイレース 10:00~11:00 13:15~14:15 10/22~29受付(各時間9組) 6ヶ月以上のハイハイができて一人 歩きがまだの乳幼児とその保護者	◆ブックスタート 10:00~10:30	◆0歳ひろば(午後)	◆ブックスタート 10:30~	◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組) ※この日はブックスタートのみの ご利用となります	◆親子体操 ママストレッチと 幼児体操	10:00~12:00 午後 13:00~15:00 (各回親子あわせて10名) 1週間前から電話で予約受付 受付時間 平日10:00~15:00	子育て相談(竹内) 10:30~11:30	14:00~15:00(先着12名)	
12	木	◆ハイハイレース 10:00~11:00 13:15~14:15 10/22~29受付(各時間9組) 6ヶ月以上のハイハイができて一人 歩きがまだの乳幼児とその保護者	◆ブックスタート 10:00~10:30	◆0歳ひろば(午後)	◆ブックスタート 10:30~	◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組) ※この日はブックスタートのみの ご利用となります	◆親子体操 ママストレッチと 幼児体操	10:00~12:00 午後 13:00~15:00 (各回親子あわせて10名) 1週間前から電話で予約受付 受付時間 平日10:00~15:00	子育て相談(竹内) 10:30~11:30	14:00~15:00(先着12名)	
13	金	◆ハイハイレース 10:00~11:00 13:15~14:15 10/22~29受付(各時間9組) 6ヶ月以上のハイハイができて一人 歩きがまだの乳幼児とその保護者	◆ブックスタート 10:00~10:30	◆0歳ひろば(午後)	◆ブックスタート 10:30~	◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組) ※この日はブックスタートのみの ご利用となります	◆親子体操 ママストレッチと 幼児体操	10:00~12:00 午後 13:00~15:00 (各回親子あわせて10名) 1週間前から電話で予約受付 受付時間 平日10:00~15:00	子育て相談(竹内) 10:30~11:30	14:00~15:00(先着12名)	
14	土	◆ハイハイレース 10:00~11:00 13:15~14:15 10/22~29受付(各時間9組) 6ヶ月以上のハイハイができて一人 歩きがまだの乳幼児とその保護者	◆ブックスタート 10:00~10:30	◆0歳ひろば(午後)	◆ブックスタート 10:30~	◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組) ※この日はブックスタートのみの ご利用となります	◆親子体操 ママストレッチと 幼児体操	10:00~12:00 午後 13:00~15:00 (各回親子あわせて10名) 1週間前から電話で予約受付 受付時間 平日10:00~15:00	子育て相談(竹内) 10:30~11:30	14:00~15:00(先着12名)	
15	日	◆ハイハイレース 10:00~11:00 13:15~14:15 10/22~29受付(各時間9組) 6ヶ月以上のハイハイができて一人 歩きがまだの乳幼児とその保護者	◆ブックスタート 10:00~10:30	◆0歳ひろば(午後)	◆ブックスタート 10:30~	◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組) ※この日はブックスタートのみの ご利用となります	◆親子体操 ママストレッチと 幼児体操	10:00~12:00 午後 13:00~15:00 (各回親子あわせて10名) 1週間前から電話で予約受付 受付時間 平日10:00~15:00	子育て相談(竹内) 10:30~11:30	14:00~15:00(先着12名)	
16	月	◆ハイハイレース 10:00~11:00 13:15~14:15 10/22~29受付(各時間9組) 6ヶ月以上のハイハイができて一人 歩きがまだの乳幼児とその保護者	◆ブックスタート 10:00~10:30	◆0歳ひろば(午後)	◆ブックスタート 10:30~	◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組) ※この日はブックスタートのみの ご利用となります	◆親子体操 ママストレッチと 幼児体操	10:00~12:00 午後 13:00~15:00 (各回親子あわせて10名) 1週間前から電話で予約受付 受付時間 平日10:00~15:00	子育て相談(竹内) 10:30~11:30	14:00~15:00(先着12名)	
17	火	◆ハイハイレース 10:00~11:00 13:15~14:15 10/22~29受付(各時間9組) 6ヶ月以上のハイハイができて一人 歩きがまだの乳幼児とその保護者	◆ブックスタート 10:00~10:30	◆0歳ひろば(午後)	◆ブックスタート 10:30~	◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組) ※この日はブックスタートのみの ご利用となります	◆親子体操 ママストレッチと 幼児体操	10:00~12:00 午後 13:00~15:00 (各回親子あわせて10名) 1週間前から電話で予約受付 受付時間 平日10:00~15:00	子育て相談(竹内) 10:30~11:30	14:00~15:00(先着12名)	
18	水	◆ハイハイレース 10:00~11:00 13:15~14:15 10/22~29受付(各時間9組) 6ヶ月以上のハイハイができて一人 歩きがまだの乳幼児とその保護者	◆ブックスタート 10:00~10:30	◆0歳ひろば(午後)	◆ブックスタート 10:30~	◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組) ※この日はブックスタートのみの ご利用となります	◆親子体操 ママストレッチと 幼児体操	10:00~12:00 午後 13:00~15:00 (各回親子あわせて10名) 1週間前から電話で予約受付 受付時間 平日10:00~15:00	子育て相談(竹内) 10:30~11:30	14:00~15:00(先着12名)	
19	木	◆ハイハイレース 10:00~11:00 13:15~14:15 10/22~29受付(各時間9組) 6ヶ月以上のハイハイができて一人 歩きがまだの乳幼児とその保護者	◆ブックスタート 10:00~10:30	◆0歳ひろば(午後)	◆ブックスタート 10:30~	◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組) ※この日はブックスタートのみの ご利用となります	◆親子体操 ママストレッチと 幼児体操	10:00~12:00 午後 13:00~15:00 (各回親子あわせて10名) 1週間前から電話で予約受付 受付時間 平日10:00~15:00	子育て相談(竹内) 10:30~11:30	14:00~15:00(先着12名)	
20	金	◆ハイハイレース 10:00~11:00 13:15~14:15 10/22~29受付(各時間9組) 6ヶ月以上のハイハイができて一人 歩きがまだの乳幼児とその保護者	◆ブックスタート 10:00~10:30	◆0歳ひろば(午後)	◆ブックスタート 10:30~	◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組) ※この日はブックスタートのみの ご利用となります	◆親子体操 ママストレッチと 幼児体操	10:00~12:00 午後 13:00~15:00 (各回親子あわせて10名) 1週間前から電話で予約受付 受付時間 平日10:00~15:00	子育て相談(竹内) 10:30~11:30	14:00~15:00(先着12名)	
21	土	◆ハイハイレース 10:00~11:00 13:15~14:15 10/22~29受付(各時間9組) 6ヶ月以上のハイハイができて一人 歩きがまだの乳幼児とその保護者	◆ブックスタート 10:00~10:30	◆0歳ひろば(午後)	◆ブックスタート 10:30~	◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組) ※この日はブックスタートのみの ご利用となります	◆親子体操 ママストレッチと 幼児体操	10:00~12:00 午後 13:00~15:00 (各回親子あわせて10名) 1週間前から電話で予約受付 受付時間 平日10:00~15:00	子育て相談(竹内) 10:30~11:30	14:00~15:00(先着12名)	
22	日	◆ハイハイレース 10:00~11:00 13:15~14:15 10/22~29受付(各時間9組) 6ヶ月以上のハイハイができて一人 歩きがまだの乳幼児とその保護者	◆ブックスタート 10:00~10:30	◆0歳ひろば(午後)	◆ブックスタート 10:30~	◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組) ※この日はブックスタートのみの ご利用となります	◆親子体操 ママストレッチと 幼児体操	10:00~12:00 午後 13:00~15:00 (各回親子あわせて10名) 1週間前から電話で予約受付 受付時間 平日10:00~15:00	子育て相談(竹内) 10:30~11:30	14:00~15:00(先着12名)	
23	月	◆ハイハイレース 10:00~11:00 13:15~14:15 10/22~29受付(各時間9組) 6ヶ月以上のハイハイができて一人 歩きがまだの乳幼児とその保護者	◆ブックスタート 10:00~10:30	◆0歳ひろば(午後)	◆ブックスタート 10:30~	◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組) ※この日はブックスタートのみの ご利用となります	◆親子体操 ママストレッチと 幼児体操	10:00~12:00 午後 13:00~15:00 (各回親子あわせて10名) 1週間前から電話で予約受付 受付時間 平日10:00~15:00	子育て相談(竹内) 10:30~11:30	14:00~15:00(先着12名)	
24	火	◆ハイハイレース 10:00~11:00 13:15~14:15 10/22~29受付(各時間9組) 6ヶ月以上のハイハイができて一人 歩きがまだの乳幼児とその保護者	◆ブックスタート 10:00~10:30	◆0歳ひろば(午後)	◆ブックスタート 10:30~	◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組) ※この日はブックスタートのみの ご利用となります	◆親子体操 ママストレッチと 幼児体操	10:00~12:00 午後 13:00~15:00 (各回親子あわせて10名) 1週間前から電話で予約受付 受付時間 平日10:00~15:00	子育て相談(竹内) 10:30~11:30	14:00~15:00(先着12名)	
25	水	◆ハイハイレース 10:00~11:00 13:15~14:15 10/22~29受付(各時間9組) 6ヶ月以上のハイハイができて一人 歩きがまだの乳幼児とその保護者	◆ブックスタート 10:00~10:30	◆0歳ひろば(午後)	◆ブックスタート 10:30~	◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組) ※この日はブックスタートのみの ご利用となります	◆親子体操 ママストレッチと 幼児体操	10:00~12:00 午後 13:00~15:00 (各回親子あわせて10名) 1週間前から電話で予約受付 受付時間 平日10:00~15:00	子育て相談(竹内) 10:30~11:30	14:00~15:00(先着12名)	
26	木	◆ハイハイレース 10:00~11:00 13:15~14:15 10/22~29受付(各時間9組) 6ヶ月以上のハイハイができて一人 歩きがまだの乳幼児とその保護者	◆ブックスタート 10:00~10:30	◆0歳ひろば(午後)	◆ブックスタート 10:30~	◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組) ※この日はブックスタートのみの ご利用となります	◆親子体操 ママストレッチと 幼児体操	10:00~12:00 午後 13:00~15:00 (各回親子あわせて10名) 1週間前から電話で予約受付 受付時間 平日10:00~15:00	子育て相談(竹内) 10:30~11:30	14:00~15:00(先着12名)	
27	金	◆ハイハイレース 10:00~11:00 13:15~14:15 10/22~29受付(各時間9組) 6ヶ月以上のハイハイができて一人 歩きがまだの乳幼児とその保護者	◆ブックスタート 10:00~10:30	◆0歳ひろば(午後)	◆ブックスタート 10:30~	◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組) ※この日はブックスタートのみの ご利用となります	◆親子体操 ママストレッチと 幼児体操	10:00~12:00 午後 13:00~15:00 (各回親子あわせて10名) 1週間前から電話で予約受付 受付時間 平日10:00~15:00	子育て相談(竹内) 10:30~11:30	14:00~15:00(先着12名)	
28	土	◆ハイハイレース 10:00~11:00 13:15~14:15 10/22~29受付(各時間9組) 6ヶ月以上のハイハイができて一人 歩きがまだの乳幼児とその保護者	◆ブックスタート 10:00~10:30	◆0歳ひろば(午後)	◆ブックスタート 10:30~	◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組) ※この日はブックスタートのみの ご利用となります	◆親子体操 ママストレッチと 幼児体操	10:00~12:00 午後 13:00~15:00 (各回親子あわせて10名) 1週間前から電話で予約受付 受付時間 平日10:00~15:00	子育て相談(竹内) 10:30~11:30	14:00~15:00(先着12名)	
29	日	◆ハイハイレース 10:00~11:00 13:15~14:15 10/22~29受付(各時間9組) 6ヶ月以上のハイハイができて一人 歩きがまだの乳幼児とその保護者	◆ブックスタート 10:00~10:30	◆0歳ひろば(午後)	◆ブックスタート 10:30~	◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組) ※この日はブックスタートのみの ご利用となります	◆親子体操 ママストレッチと 幼児体操	10:00~12:00 午後 13:00~15:00 (各回親子あわせて10名) 1週間前から電話で予約受付 受付時間 平日10:00~15:00	子育て相談(竹内) 10:30~11:30	14:00~15:00(先着12名)	
30	月	◆ハイハイレース 10:00~11:00 13:15~14:15 10/22~29受付(各時間9組) 6ヶ月以上のハイハイができて一人 歩きがまだの乳幼児とその保護者	◆ブックスタート 10:00~10:30	◆0歳ひろば(午後)	◆ブックスタート 10:30~	◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組) ※この日はブックスタートのみの ご利用となります	◆親子体操 ママストレッチと 幼児体操	10:00~12:00 午後 13:00~15:00 (各回親子あわせて10名) 1週間前から電話で予約受付 受付時間 平日10:00~15:00	子育て相談(竹内) 10:30~11:30	14:00~15:00(先着12名)	

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。

※フィーチャーフォン(通称:ガラケー)からは、ご覧いただけません。

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mobileoushin@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 城東区役所 総務課(総合企画)
TEL.06-6930-9091 FAX.06-6932-0979

●内容に関すること 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 FAX.06-6930-9140

子育てサロン一覧

※11月の子育てサロンはお休みです※

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

鏡江 このゆびとまれ 第1・3木曜/10:30~11:30/鏡江公園集会所

鏡江東 鏡江東ジャンボクラブ 第2・4金曜/10:30~11:30/鏡江東憩の家

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 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 榎並ぼっぼ会 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