

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

緊急 診てもらえる
病院はどこ?

★大阪市救急安心センター
(24時間・365日対応)
#7119 または
☎06-6582-7119

★子どもの誤飲事故が起ってしまったら…

●公益財団法人 日本中毒情報センター
中毒110番
☎072-727-2499 (24時間・365日対応)

●つくば中毒110番
☎029-852-9999 (9時～21時・365日対応)
※応急手当や受診の必要性について薬剤師が電話でアドバイスしています。

★休日・夜間の急病は? 診療科目、受付時間はお問い合わせください。

●都島休日急病診療所(休日)
都島区都島南通1-24-23 ☎06-6928-3333

●今里休日急病診療所(休日)
東成区大今里西3-6-6 ☎06-6972-0767

●中央急病診療所(夜間)
西区新町4-10-13 ☎06-6534-0321

★小児救急支援アプリ (対象年齢15歳未満)
お子さまの病気やケガの緊急度をスマートフォンのアプリで簡単に判別できます。診療時間中の小児科系医療機関(大阪府内計1349件)がリアルタイムに地図に表示されます!
※受診前には必ず医療機関へ受診できるかどうかを確認してください。

小児救急支援 検索

2020年
わくわく子育て
クリスマス
コンサート
中止のお知らせ

例年12月に開催していましたが、わくわく子育てクリスマスコンサートは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、**今年は中止**になります。

城東図書館
おすすめ

新刊よんでみて

ぽんぽんぽん
うしろ よしあき 著
まるやま あやこ 監

「ぽんぽんぽんぽんぽん」の声とともに、お母さんがほっぺをぽん、お父さんが頭をぽんぽん、そしておばあちゃんとおじいちゃん。赤ちゃんをあやす大

おかあさんがあ〜

ぽんぽんぽん
文: うしろ よしあき 絵: まるやま あやこ 出版社: あすなろ書房
2020年3月発行 17.5×17.7cm 24ページ

人たちの顔が、赤ちゃんの目線で画面いっぱいに描かれています。赤ちゃんに向けられた愛情いっぱいの笑顔に、思わずにっこりしてしまう絵本です。

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★

ママのからだづくりや産後の骨盤ケアを応援!

パーソナルトレーニングと
整体サロンが一つになって
いるお店です。「産後のママ
は体に不調が出やすいと思
うので、子連れで気軽に体の
メンテナンスに来ていただ
ければ」と代表の玉置さん。
マンツーマンなので、子連れ
でも周りを
気にせず
レーニングや施術が受けられ
ます。室内には芝生マットが敷
かれていて子どもが寝転んで
も大丈夫。柔らかいトレーニ
ング用具を自由に遊んでもOKです。

子どもが
遊んでも
大丈夫

パーソナルトレーニング&整体サロン
Fun Place Tunagu (ファンプレイス ツナグ)
城東区東中浜6-17-17 荒川マンション303
TEL.080-5301-3455 9:00~22:00(予約制)
定休日なし <https://datsusara-trainer.com/>

城東区のお医者さんをご紹介します

まちのお医者さん

【おかもと歯科医院】 診療時間 月火木金 9:30~12:30、14:00~19:30
土 9:30~12:30、14:00~16:00 ※祝日のある水曜は診療

「いびきはぐっすり眠ったサインだ
と思いませんか? いびきの原因
のひとつに上あごや舌の筋肉が関係
しています。上あごの矯正や舌の筋
力トレーニングで改善しますが、幼い時は難しい
ので、小学生くらいになっていびき
が気になるときは相談しに来てくだ
さいね。」と、遠くのお店まで買いに
行くほどパン好きで優しい雰囲気の
岡本先生が教えてくださいました。

城東区成育4-22-6 TEL.06-6936-1418
京阪「関目」、Osaka Metro「関目成育」より
徒歩4分 <http://okamoto-d.jp/>

Doc+o+ 岡本 友希 先生
■経歴 ■ 2007年 広島大学 歯学部 卒業
/2016年 日本矯正歯科学会認定医

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、
おかもと歯科医院、
Fun Place Tunagu

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/>

子どもにとっての
暖房

／いつから使う? 注意点は? \

ぼかぼかと幸せな気持ちに
してくれる暖房ですが、長時
間つけていると乾燥して喉を
悪くしたり、眠気があったりと
身体に良くないこともあります。
また気をつけないとやけ
どをすることも。快適に使う
ためにも正しく使いましょう。

暖房の適温
厚生労働省によると、冬季
は「室内温度20℃~23℃、
湿度40%~60%」に調整す
ることが望
ましいとさ
れています。

加湿をしよう
暖房を長時間つけておく
と空気が乾燥し風邪をひき
やすくなります。加湿器や濡
れたタオル
を干すなど
して加湿を
しましょう。

換気をしよう
暖房をつけたら、2~3時
間に1回は換気を5~10分ほ
ど行い空気を清潔に保ちま
しょう。

暖房器具や加湿器を使うときの注意点

★危険がないか確認しよう
ストーブやパネルヒーター
などはもちろんのこと、加湿器
の吹き出し口の蒸気に手をか
ざしたり、誤って小型加湿器を
倒してお湯がかかったりして、
やけどすることもあります。
ストーブガードを使ったり、
子どもの手の届かないところに置くなどしましょう。

★一晩中つけっぱなしはやめよう
暖房をつけたまま布団もかけていると大量
に汗が出て、逆に風邪を引い
てしまう可能性があります。
軽い掛け布団を数枚用意し
て、汗のかき具合などを見つ
つ調節します。乾燥が気にな
る場合は「加湿器だけつけて
おく」のがおすすめです。

12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 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	火	◆自由遊び	◆園庭あそび 9:30~11:00 (定員12組)	◆ブックスタート (午前)		全日 予約制、1回5組まで	当面の間、事前予約・2部制 午前 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		親子ヨガ(先着5組) 赤ちゃんのための栄養管理	【申込開始】12/12 ◆えほんのひろば 12/22 ◆えほんでつくり(1/9) ◆えほんのひろば	
2	水	◆身長・体重測定 9:00~14:30	制作あそび 10:00~11:00		◆ブックスタート 10:30~			10:00~15:00開館	子育てママのための アロマケア(先着5名)		
3	木	◆身長・体重測定 9:00~14:30	◆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)	◆お楽しみの日♪ 詳細は月初めに ラ・メール内に掲示します				
4	金	◆子どものほめ方・叱り方 怒りのコントロールを学ぶ 11:00~12:00(受付終了)	定員通常の利用 10:30~	◆0歳ひろば(午後)	◆ブックスタート 10:30~11:00 (5組) 13:30~14:00 (5組)	◆土曜日開放デー 定員3組 ※各時間帯					
5	土	9:00~11:30の 自由遊びは1Fのみ。		当面の間、事前予約・入替制 9:45~10:45 11:00~12:00 13:30~14:30 14:45~15:45 (各回8組) 来館時のお楽しみ ●マスクの着用 ●来館前の自宅検温 ●入館時の手洗い・消毒	◆0歳ひろば(午前)	◆1歳親子教室① (午前)	◆誕生日会 13:30~(定員5組)				
6	日	◆おもちゃ病院 各2組・予約は前日まで ※お預かりのみの対応				お父さん、お母さんと一緒に 遊びに来てね!(第3歳未満児対象) もちろん親子2名の参加もOK! ①10:00~11:15 ②11:45~13:00 ③13:30~14:45	◆ひよこちゃんお楽しみの日♪ 10:00~11:30 詳細は月初めに ラ・メール内に掲示します				
7	月		13:30~14:00 14:00~14:30 14:30~15:00 15:00~15:30								
8	火	◆自由遊び	身体測定(1才未満) 9:30~11:00	◆0歳ひろば(午前)		◆誕生日会 13:30~(定員5組)	◆ブックスタート 10:30~11:00 (5組) 保護者は1名でお願いします。				
9	水	◆おたんじょう記念 てがたスタンプ 9:00~14:30		◆1歳親子教室② (午前)				10:00~15:00開館 ◆親子体操	◆ブックスタート 13:00~13:30	◆フクワクえほんDAY♪ 11/18~受付	
10	木	◆おたんじょう記念 てがたスタンプ 9:00~14:30		◆1歳ひろば(午前) クリスマスの飾り作り				ママストレッチと幼児体操 (午前・午後)	赤ちゃんの歯の話 10:30~11:30	10:30~11:00 14:00~14:30 (各回先着10名)	
11	金	◆親子でからだあそび 11/27~12/4受付(10組) 10:00~11:00		◆0歳ひろば(午後) クリスマスの飾り作り					子育てママのための アロマケア(先着5名)		
12	土	◆プラバン工作 11/28~定員まで受付 各20名(先着順)								◆えほんのひろば 12/1~前日まで受付	
13	日	※11~13日の 自由遊びは1Fのみ。	1. 10:00~ 2. 13:00~ 3. 15:00~								
14	月										
15	火	◆自由遊び	身体測定(1才以上) 9:30~11:00	◆0歳ひろば(午前)		◆クリスマスを楽しむ 簡単な製作、歌や楽器あそびをして、 親子でクリスマスを楽しもう。 ①10:30~(1歳以上) ②13:30~(1歳未満) 定員各回5組・材料費1組30円 ※おつりのいらないように ご持参ください。	◆親子製作 サンタ帽子を作ろう		リフレッシュダンス(先着5組) 赤ちゃんのための栄養管理		
16	水	※13:00~16:45の 自由遊びは1Fのみ。	歌に合わせて楽器 あそびをしましょう。	◆1歳親子教室③ (午前)					子育てママのための アロマケア(先着5名)		
17	木	◆クリスマス	◆ホールあそび 9:30~11:00 (定員15組)	◆1歳ひろば(午前)	◆ふれあいあそび 10:30~11:00						
18	金	◆クリスマス	避難訓練 10:00~10:30	◆0歳ひろば(午後)		◆★子育て講座 12/9~受付 ※先着順	◆貼って・塗って・ 壁面制作の日				
19	土	※17~20日の 自由遊びは1Fのみ。									
20	日			12月末に 看護師来館予定 (身体測定・保健・健康相談)							
21	月		10:00~11:00			◆親子体操 10:30~1歳以上 10:50~1歳未満					
22	火	◆自由遊び	◆はじめてのお誕生会 12月生まれ(定員5名)	◆0歳ひろば(午前)	◆親子ヨガ 10:30~11:00		◆双子ちゃん集まれ〜♪ 10:00~12:00		産後のヨガトレ 10:30~11:30 (先着5組)	◆えほんでつくり(1/9) 12/1~前日まで受付	
23	水	◆ブックスタート 当日までに予約(定員8組) 10:00~10:30		◆1歳親子教室③ (午前)	◆親子あそび 11:00~11:30						
24	木			◆1歳ひろば(午前)							
25	金	自由遊び【予約優先制】 自由遊びの時間が変わりました 9:00~11:30 13:00~14:30 15:00~16:45 3Fホール 乳幼児とその保護者 2Fスタディールーム 児童 1Fアトリウム 乳幼児とその 保護者および児童		◆0歳ひろば(午後)		◆外観改修工事のお知らせ 12月初め~1月末にかけて ブロック塀の改修工事を行 います。利用者の皆様には、 何かとご不便をおかけしま すが、何卒ご理解、ご協力 の程、よろしくお願いしま す。		◆クリスマス会 10:30~11:30/13:30~14:30	子育てママのためのアロマケア 子育て相談(竹内)10:30~12:00	10:30~10:50 11:10~11:30 (各回先着8組) 赤ちゃんとその保護者	
26	土										
27	日										
28	月										
29	火										
30	水										
31	木	1月4日まで休館	1月5日まで休館	1月3日まで休館	1月4日まで休館	1月4日まで休館	1月5日まで休館	1月4日まで休館	1月4日まで休館	1月4日まで休館	1月4日まで休館

イベント
ピックアップ★ クレオ大阪東 TEL.06-6965-1200

第9回はぴマルクレオ
〜未来へつなげ、はぴマルクレオ〜
女性クリエイターによるオリジナルハンドメイド雑貨等の
販売やワークショップ・体験などのマルシェです★

日時 12月5日(土) 11:00~16:00
場所 クレオ大阪東 対象 どなたでも
※但し、入場制限を実施する場合があります。 ※一部参加費等要

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

クリスマス
今年のクリスマスは撮影スポットがメインです。
クリスマスの楽しい思い出を作りませんか?

日時 12月17日(木)・18日(金)
①10:00~11:30 ②13:30~15:00
③10:00~11:30 ④13:30~15:00

場所 子ども・子育てプラザ 3Fホール
対象 乳幼児とその保護者
定員 各時間30名(事前申込み先着順)
申込 12月3日(木)~定員になり次第終了
※①~④から選んでお申し込みください。

イベント
ピックアップ★ 城東図書館 TEL.06-6933-0350

おっちゃんのかみしばい
やでえ!冬 こがらしぴゅー!
城東図書館ボランティア・梅林のおっちゃんによる
楽しい紙芝居とストーリーテリング♪

日時 12月26日(土) 14:00~14:30
場所 城東図書館 多目的室
対象 どなたでも(子ども向け)
定員 12名(申込先着順)
申込 12月5日(土) 10時~ 来館・電話で受付

子育てサロン一覧
※12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水曜/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
鶴江 このゆびとまれ 第1・3木曜/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 第2・4木曜/10:30~11:30/関目東老人憩の家
華 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