

絵本で子育て! みんなで子育て!

子育て中のお母さんやお父さんが、絵本をきっかけに子どもと一緒に楽しめる「絵本イベント」を開催します!

日時	2月27日(土) ①9:45~10:15 ②11:45~12:15	日時	2月27日(土) 10:30~11:30	日時	3月6日(土) 13:00~14:30	日時	3月6日(土) 14:45~15:15
場所	区民センター 会議室	場所	区民センター ホール	場所	クレオ大阪東 多目的室	場所	クレオ大阪東 研修室
内容	絵本の読み聞かせ	内容	歌って楽しむ絵本 ピクニックライフ	内容	子育て講演会 「ひとはいちばん敏感な子どもと暮らす!」 〜HSCへの理解と子育て〜	内容	絵本の読み聞かせと、 親子でふれあい遊び
講師	玄千賀さん (親と子のコミュニケーター、保育士)	講師	さいとうしのぶさん (絵本作家)	講師	横山由紀子さん (「会話の泉」事務局、コミュニケーション講師)	講師	玄千賀さん (親と子のコミュニケーター、保育士)
対象	子育て世帯の親子 各10組	対象	子育て世帯の親子 70組	対象	HSCのお子さんをお持ちの保護者、 子育てで悩む保護者 50名	対象	子育て世帯の親子 10組

申込開始
2月6日(土)
10:00~

問合せ
申込

大阪市男女いきいき財団
TEL.06-7656-9040
FAX.06-7656-9045

一時保育 6か月~就学前(要事前予約)
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。

城東図書館
おすすめ

新刊よんでみて

ほうら
まけた



じょうずに
まけた

のりまき 作: 小西 英子 出版社: 福館書店
2019年12月発行 22x21cm 24ページ

さあ、のりまきを作らなう。大きな黒いのりの上に白いごはんをひろげたら、中身を順にのせまう。黄色の卵焼きに、緑のきゅうり、赤いえび、茶色は何か? 彩り豊かな具材をのせたら、巻いて切って出来上り。のりの艶まで丁寧に描かれた絵は、本物以上に美しくおいしそう! 文章もテンキョウリ、赤いえび、茶色は何か? 彩り豊かな具材をのせたら、巻いて切って出来上り。のりの艶まで丁寧に描かれた絵は、本物以上に美しくおいしそう! 文章もテン

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

女性と子どもを応援するエステサロン

日頃からボランティア活動を行っているオーナーたちは、「ママもエステでリフレッシュして笑顔になってほしい」と思い、ママと子どもの憩いの場となるようなお店作りを心がけています。また、働くスタッフもママなので



安心。営業時間外は予約で対応してもらるので、仕事で時間がない人も通えます。施術中は、子どもがくつろげるソファースペースもあるので、絵本やおもちゃを持参してゆっくりしてね。



DR PLANT (ドクターズプラント) 植物医生 野江店
城東区野江4丁目3-4 TEL.070-8409-0419
11:00~19:00 定休日なし 駐車場あり



まちのお医者さん

【鶴野駅前むらかみ歯科クリニック】 診療時間 月火木金土 10:00~13:00、14:30~19:30

「歯は弱い状態で生えてきます。フッ素を塗ると表面が強くなり、虫歯予防に効果的です。定期検診時に塗布すると良いですよ。また、歯科医院で扱うものより濃度の低い、フッ素入り歯磨きジェルが市販されています。毎日使用しても問題ないので、自宅ケアで歯磨き後に塗布し、30分ほど置いておくとういすよ。」とスノーボードが趣味の村上先生が笑顔で教えてくださいました。



城東区鶴野西5-1-23 ビエラタウン鶴野
TEL.06-6965-3333 JR学研都市線「鶴野」徒歩すぐ
https://www.shiginomurakami-dental.com

Doc. 村上 慶太 先生
経歴 2012年 九州歯科大学 卒業 /
鶴野駅前むらかみデンタルクリニック 開業

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、
鶴野駅前むらかみ歯科クリニック、
DR PLANT 植物医生

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/



わくわく城東

No.93

令和3年
2月発行

今年の冬は!

加湿 加湿 さらに 換気 を!

冬の寒さは大人でもつらいもの。冬になると、どうしても換気が疎かになってしまうのではないのでしょうか? 実は寒い冬こそ換気が大切です。その理由と、少しでも寒さを感じずに済む換気の方法をご紹介します。

換気が必要な3つの理由

① ウイルスの除去

毎年、この時期になるとインフルエンザが流行します。また、今年は新型コロナウイルスもあります。換気をして、ウイルスや家庭内のハウスダストなどを屋外に排出し、**新鮮な空気を取り入れる**。このことが感染対策として有効です。

② 結露の防止

換気をしない室内では、調理などによる水蒸気の発生、加湿器の使用により、湿度が高くなってしまいます。私たちの体からも、1日に呼吸を含めた約1ℓの水分が放出され、**余分な湿気は結露の原因**となります。

③ 新鮮な空気の確保

そもそも新鮮な空気を吸うことは、私たちにとって何よりも大切なことです。人は1日に約1万ℓの空気を吸っているといわれています。例えば6畳の部屋では、大人2人だと22.2時間で新鮮な空気を吸い尽くしてしまう計算になります。**室内の汚れた空気を表に出し、屋外の新鮮な空気を取り入れる**必要があります。

効率的な換気方法

窓を開けて換気するときの時間と回数の目安は、**1時間に5~10分程度**です。

空気の入口と出口の2か所を、明確にイメージして窓を開け**風の通り道を作りましょう**。

暖かい空気は上にのぼっていきまう。**天井近くの窓と低い位置にある窓を開けると、自然と空気が入れ替わります**。

空気清浄機を併用する場合は、**空気清浄機の風向きを同じに**しましょう。



室温18℃以上、湿度40%以上を心掛け、1時間に5~10分程度は窓を開けて換気をしましょう。

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



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	月					節分をしよう ①10:30～(1歳以上) ②13:30～(1歳未満) 各5組	◆ひよこちゃんタイム 10:00～11:30	◆親子製作 みんなで鬼は外! (午前・午後)	親子ヨガ(先着4組) 赤ちゃんのための栄養管理		
2	火	◆自由遊び ◆節分～おにのお面を作る～ 受付終了	制作あそび 10:00～11:00	◆ブックスタート (午前)		◆子育て講座 1/18 10時～受付 ※先着順		◆親子製作 みんなで鬼は外! (午前・午後)	子育てママのためのアロマケア 10:30～12:00 (先着4名)		
3	水	◆節分～おにのお面を作る～ 受付終了		◆絵本の読み聞かせ (午後)	◆ブックスタート 10:30～		◆お楽しみの日♪ 14:00～15:00	10:00～15:00開館	◆ブックスタート 13:30～14:00		
4	木	自由遊び(予約優先制) 各時間終了後に消毒と換気をして おりますのでご遠慮願います。 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スタジオ…児童 ◆1Fフリーエリア…乳幼児とその保護者および児童	◆ブックスタート 10:00～10:30 通常の利用 10:30～	◆1歳ひろば(午前)	バストイレをご用意ください	この日はブックスタートのみ のご利用となります。	詳細は月初めに施設内に掲示します	◆親子製作 みんなで鬼は外! (午前・午後)	子育て相談(竹内) 10:30～11:30		
5	金			◆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)		◆親子製作 みんなで鬼は外! (午前・午後)			
6	土							◆親子製作 みんなで鬼は外! (午前・午後)			◆新型コロナ時代の “自助”防災を考える
7	日	◆おもちゃ病院 13:30～15:30 ※30分ごと 予約 前日まで受付(各2組)									
8	月										
9	火	◆自由遊び	身体測定(1才未満) 9:30～11:00	◆0歳ひろば(午前)				◆親子体操 ママストレッチと幼児体操	子育て相談(くれない保育園) 13:00～14:00		
10	水	◆身長・体重測定 9:00～11:30 13:00～14:30		◆0歳親子教室① (午前)				10:00～15:00開館	ふれあいマツサージ 10:30～11:30 (先着4組)		
11	木									10:00～17:00開館	
12	金	◆自由遊び ◆身長・体重測定 9:00～11:30 13:00～14:30 ※15:00～16:45の自由遊びは1Fのみ。		◆0歳ひろば(午後)			◆絵本読み聞かせ会 10:30～10:50		子育てママのための アロマケア 10:30～12:00 (先着4名)		
13	土	◆プラバン工作 10:00～13:00/15:00～ 1/30～定員まで受付 (各20名) ※自由遊びは1Fのみ。 プラバンに参加する方はその時間帯 の自由遊びをご利用できません。	◆あそび会 10:00～11:00 (おひな様づくり) 定員5組			◆親子体操 10:30～1歳以上 10:50～1歳未満				◆えほんのひろば スペシャル 2/2～12 (17:00まで) 受付	
14	日										
15	月										
16	火	◆自由遊び	身体測定(1才以上) 9:30～11:00	◆0歳ひろば(午前)	◆親子ヨガ 10:30～11:00 ～2/10受付		◆双子ちゃん集まれ～♪ 10:00～12:00	◆大人のクラブ タオルペアを作ろう!	産後のヨガトレ(先着4組) 赤ちゃんのための栄養管理	15:30～16:00 (定員10人)	
17	水	◆おたんじょう記念 てがたスタンプ 9:00～11:30 13:00～14:30	避難訓練 10:00～10:30	◆0歳親子教室② (午前)		2月生まれの誕生児の 参加をお待ちしています! 【随時予約受付】		◆大人のクラブ タオルペアを作ろう!	子育てママのためのアロマケア 10:30～12:00 (先着4名)	◆水曜おたのしみ会 2/2～前日まで受付	
18	木	◆おたんじょう記念 てがたスタンプ 9:00～11:30 13:00～14:30 ※9:00～11:30の自由遊びは1Fのみ。	◆ホールあそび 9:30～11:00 (定員15組)	◆1歳ひろば(午前) ※午後は休館	◆ふれあいあそび 10:30～11:00 ～2/13受付	◆誕生日会 13:30～(定員5組)					
19	金	◆親子でからだあそび 2/5～12受付(10組) 10:30～11:30	◆手作りおもちゃ① 3/1～受付 9:30～11:00 (定員5組)	◆0歳ひろば(午後)				◆ブックスタート ①10:30～11:00 ②11:10～11:40 (各5組) ※通常ひろばは午後のみ	子育て相談(竹内) 10:30～11:30		
20	土	※19・20日の 自由遊びは1Fのみ。	◆軍手の人形づくり 10:00～11:00 (定員5組)				◆パパの日	◆パパpiku Day (午前・午後)			
21	日										
22	月										
23	火	24日 9:00～11:30の 自由遊びは1Fのみ。								10:00～17:00開館 ◆えほんでにっこり(^v) 2/2～21日まで受付	
24	水	◆ブックスタート 当日までに予約(定員8組) ◆親子でリトミック 2/10～17受付(10組) 10:45～11:30	◆はじめてのお誕生会 2月生まれ 10:00～11:00 (定員5名)	◆0歳親子教室③ (午前)	◆親子あそび 11:00～11:30 ～2/18受付		◆ひよこちゃん お楽しみの日♪ フリドリドレスで撮影会 10:00～11:30			10:30～10:50 11:10～11:30 (各回先着8組) 赤ちゃんとその保護者	
25	木		◆手作りおもちゃ② 3/1～受付 9:30～11:00 (定員5組)	◆1歳ひろば(午前)				◆おはなし列車 絵本の読み聞かせと ふれあい遊び			
26	金	◆子育てコーチング講座 2/12～19受付(10組) 10:30～11:30		◆看護師来館(午前) ◆0歳ひろば(午後)				◆看護師による身体測定 10:00～11:30	うたであそぼう 10:30～11:30	◆本を読む日 ～一時保育付き読書タイム～	
27	土	※26・27日の 自由遊びは1Fのみ。						◆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			
28	日										

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

新型コロナ時代の“自助”防災を考える
～知恵と工夫でいのちを守ろう～

コロナ禍の中で、もし災害が起きたら? 著書「レスキューナースが教える
新型コロナ×防災マニュアル」(扶桑社)の辻直美さんを講師に迎え、
自宅で避難生活を送る時に必要なポイントやテクニックをご紹介します。

日時 2月6日(土) 14:00～16:00
場所 クレオ大阪東
対象 女性 定員 20名(先着順)
申込 事前申込 電話・FAX・来館・HPで
※一時保育なし

参加無料!

**イベント
ピックアップ★**
城東図書館 TEL.06-6933-0350

土曜お楽しみ会
えほんのひろばスペシャル

城東絵本の会のみなさんによる絵本の読み聞かせ、
パネルシアターや手あそびなど、楽しいプログラムがいっぱい!

日時 2月13日(土) ①10:30～11:00
②14:00～14:30
場所 城東図書館 多目的室
定員 各回とも10名(申込先着順)
申込 2月2日(火)10:00～12日(金)17:00まで
図書館カウンターまたは電話にて受付

参加無料!

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

子育てコーチング講座

子どもに対して「聞くこと・問うこと・認めること」等学びませんか?

日時 2月26日(金) 10:30～11:30
場所 子ども・子育てプラザ 3Fホール
定員 10組 ※お申込み多数の場合は抽選。
申込 2月12日(金)～19日(金)まで
※19日17時に抽選、当選の方のみ20日電話連絡します。

就学前の
乳幼児の
保護者が
対象です!

子育てサロン一覧

※2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 第2・4木曜/10:30～11:30/関目東老人憩の家
壺 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