

今月号の子育て情報紹介

ピックアップ インフォメーション

パパ&ママの子育て応援

はじめての子育てを

0歳児家庭見守り支援事業

訪問でサポートします!

お気軽に
ご利用ください!

0歳児家庭見守り支援事業は、一人目のお子さんを養育されている家庭に、訪問支援員が訪問し、育児に関する相談、身体計測、子育てに関する情報提供等を行います。初めての子育てで不安なことを一緒に考えていきませんか?

対象 1人目のお子さまを養育されている家庭
(または、2人目以降でもごきょうだいが小学生以上の家庭等)

期間 3か月児健康診査終了後~1歳6か月児健康診査日まで

回数 月1回程度(ご自宅に訪問) **利用料** 無料

内容 ●育児に関する相談
●お子さまの身長・体重測定(1歳ころまで)
●子育てに関する施設・イベント等のご案内
申込 3か月児健康診査時もしくは
区役所3階34番(子育て教育)までお申し込みください

問い合わせ 城東区保健福祉センター 保健福祉課(子育て支援室) 城東区中央3-5-45 TEL.06-6930-9133

城東図書館
おすすめ

新刊よんでみて



おふろにはいる

作・絵: 三浦 太郎 出版社: 童心社
2020年9月発行 18x18cm 24ページ

たまねぎのばあさん。とうもろこしのかあさん。そらまめのさんま。みかんのじいさん。みんな服を脱いでお風呂に入ります。お風呂に入る楽しさを感じつつ、色々な野菜や果物には皮があることを学べます。可愛らしく、親しみやすい絵柄もとっても魅力的。よく見ると、出てくるお風呂にもいろいろな種類があって、それも楽しい絵本です。

城東区のお医者さんをご紹介します

まちのお医者さん

【内科・ペインクリニック にしクリニック】

腰痛・肩こり・頭痛などの痛みに特化した治療をしてくれるペインクリニック。「痛みの患部や交感神経に麻酔注射を施し、体をリラックスさせて痛みを解消します。また、近赤外線療育のレーザー治療も行っていて、どちらも授乳中のママでも安心して受けられる施術です。子育て中特有の繰り返す痛みがある方は相談してください。」と西先生。節分に赤ちゃんが生まれたと嬉しいお話を聞かせてくださいました。



Doctor 西 雄一 先生

城東区鶴野西5-1-24 ビエラタウン鶴野2F
TEL.06-6167-7700 <https://nishi-pain.com/>
JR・Osaka Metro「鶴野」駅より徒歩1分

子づれ DE どうぞ

お子様アゲOKの
お店やイベントをご紹介します

広々とした空間で親子カットもできる♪



新しくオープンしたこの店では、子連れの人にも安心して施術を受けてもらえるように、広々とした「親子ペア席」を設けています。親子同時の施術が可能で、ベビーカーごと入ることができ、2人以上の家族でも利用できるようにセット面の後ろにも座席があります。お気に入りのおもちゃの持ち込み、タブレットで動画を見ることもできます。店内が広く、酸化チタンの除菌スプレーやマスクなど、感染対策もしっかりされているので安心です。



THREELAND (スリーランド)
城東区中央1丁目13-18 角屋がよんビル4F
TEL.06-6934-1855 10:00~18:00 月曜定休



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、にしクリニック、THREELAND

★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」ホームページで「わくわく城東」を検索](#) ◆城東区ドットコム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.94

令和3年
3月発行

避難所or自宅待機?/

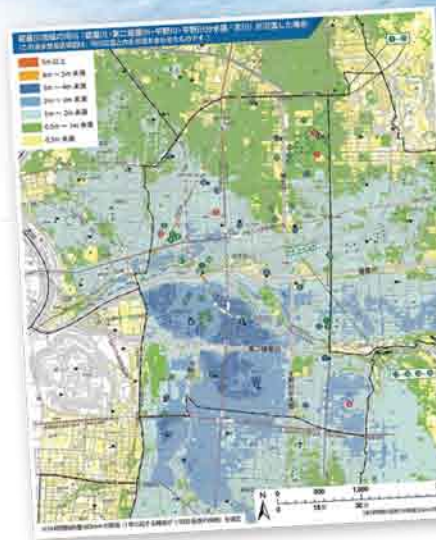
水害ハザードマップで 確認しよう!

城東区では、寝屋川流域、淀川、大和川の氾濫、内水氾濫及び高潮による浸水と南海トラフ巨大地震による津波浸水が想定されています。ハザードマップを参考に、いざというときに安全に避難できるよう、安全な避難場所や避難経路を普段から確認しておきましょう。

また、風雨の激しいときに避難するのはかえって危険であり、安全が確保されているならば自宅待機することも避難方法のひとつです。

水害ハザードマップ

想定される浸水の高さが載っています。



防災マップ

避難所等が載っています。



備蓄品・非常時
持ち出し品リスト

- 非常食 ●飲料水 ●簡易トイレ
- ビニール袋 ●ラップ ●懐中電灯
- ラジオ ●電池 ●カセットコンロ
- ポンペ ●常備薬 ●箸 ●歯ブラシ
- トイレ用ペーパー ●着替え
- タオル ●現金 ●健康保険証
- 身分証明書 ●家族の写真
- ハンコ ●連絡先や口座番号の控え
- ウェットティッシュ ●生理用品
- 携帯電話 ●充電機 ●レジャーシート
- アルミ製保温シート ●雨具 ●軍手
- ホイッスルやブザー ●スリッパ
- ヘルメットまたは防災頭巾
- 体温計 ●マスク

赤ちゃんがいるおうちへ...

- 紙おむつ ●おしりふき
- おもちゃ ●離乳食

★持ち出し品は、リュックにまとめ背負えるか確認しておきましょう。

★自分に必要なものの優先順位を決めて準備しましょう。



まとめ

水害ハザードマップや防災マップを見て、水害時は自宅待機か避難場所に行くかなど、家族と話し合っておきましょう。

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



3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	月					★子育て講座 2/22～受付 ※先着順 ※材料費30円	ひよこちゃんお楽しみの日 足形アートを作ろう! 10:00～11:30		10:30～11:30		
2	火	◆自由遊び	制作あそび 10:00～11:00	◆ブックスタート (午前)		ひなまつり ①10:30～(2歳以上) ②13:30～(1歳以上) 各5組	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。	◆親子製作 ゆらりんこお雛様(午前・午後)	親子ヨガ(先着4組) まんまのお話し14:00～15:00		
3	水	(ひなまつりコーナー)		◆絵本の読み聞かせ (午後)	◆ブックスタート 10:30～			◆親子製作 ゆらりんこお雛様(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)		
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下さい。 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フリーールーム…児童 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	◆1歳ひろば(午前)	◆ブックスタート 10:30～	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 ゆらりんこお雛様(午前・午後)			
5	金		通常の利用 10:30～	◆0歳ひろば(午後)	◆0歳ひろば(午後)	～3/2受付	◆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♪ 14:00～15:00	育児相談(竹内) 10:30～11:30		
6	土				◆親子体操 10:30～1歳以上 10:50～1歳未満						
7	日										
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)		◆子育て講座 10:15～11:30	◆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♪ 14:00～15:00	育児相談(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		◆1歳ひろば(午前)	◆子育て講座 10:15～11:30	◆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♪ 14:00～15:00	◆親子体操 ママストレッチと幼児体操	◆ブックスタート 13:00～13:30		
11	木	身長・体重測定 9:00～11:30 13:00～14:30		◆0歳ひろば(午後)	◆子育て講座 10:15～11:30	◆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♪ 14:00～15:00	◆親子体操 ママストレッチと幼児体操	◆ブックスタート 13:00～13:30		
12	金	※12日15:00～16:45の 自由遊びは1Fのみ。		◆1歳ひろば(午前)	◆子育て講座 10:15～11:30	◆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♪ 14:00～15:00	◆親子体操 ママストレッチと幼児体操	◆ブックスタート 13:00～13:30		
13	土	◆プラバン工作 10:00～11:30/13:00～15:00 2/27～定員まで受付 ※自由遊びは1Fのみ ※プラバンに使用するものはその時間帯 の自由遊びもご利用できません。		◆0歳ひろば(午後)	◆子育て講座 10:15～11:30	◆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♪ 14:00～15:00	◆親子体操 ママストレッチと幼児体操	◆ブックスタート 13:00～13:30		
14	日	◆上手に撮れるスマホ 写真撮影のコツ		◆1歳ひろば(午前)	◆子育て講座 10:15～11:30	◆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♪ 14:00～15:00	◆親子体操 ママストレッチと幼児体操	◆ブックスタート 13:00～13:30		
15	月	※14日9:00～11:30の 自由遊びは1Fのみ。	10:30～11:30 2/28～3/7受付 定員10組	◆0歳ひろば(午後)	◆子育て講座 10:15～11:30	◆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♪ 14:00～15:00	◆親子体操 ママストレッチと幼児体操	◆ブックスタート 13:00～13:30		
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)	◆子育て講座 10:15～11:30	◆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♪ 14:00～15:00	◆親子体操 ママストレッチと幼児体操	◆ブックスタート 13:00～13:30		
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	◆1歳ひろば(午前)	◆子育て講座 10:15～11:30	◆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♪ 14:00～15:00	◆親子体操 ママストレッチと幼児体操	◆ブックスタート 13:00～13:30		
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	◆ホールあそび 9:30～11:00(定員15組)	◆0歳ひろば(午後)	◆子育て講座 10:15～11:30	◆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♪ 14:00～15:00	◆親子体操 ママストレッチと幼児体操	◆ブックスタート 13:00～13:30		
19	金	◆親子でからだあそび 3/5～12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)	◆子育て講座 10:15～11:30	◆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♪ 14:00～15:00	◆親子体操 ママストレッチと幼児体操	◆ブックスタート 13:00～13:30		
20	土	※19日9:00～11:30の 自由遊びは1Fのみ。		◆1歳ひろば(午前)	◆子育て講座 10:15～11:30	◆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♪ 14:00～15:00	◆親子体操 ママストレッチと幼児体操	◆ブックスタート 13:00～13:30		
21	日	◆自由遊び		◆0歳ひろば(午後)	◆子育て講座 10:15～11:30	◆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♪ 14:00～15:00	◆親子体操 ママストレッチと幼児体操	◆ブックスタート 13:00～13:30		
22	月	※24日9:00～11:30の 自由遊びは1Fのみ。		◆1歳ひろば(午前)	◆子育て講座 10:15～11:30	◆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♪ 14:00～15:00	◆親子体操 ママストレッチと幼児体操	◆ブックスタート 13:00～13:30		
23	火	◆自由遊び	◆園庭あそび 9:30～11:00(定員15組)	◆0歳ひろば(午後)	◆子育て講座 10:15～11:30	◆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♪ 14:00～15:00	◆親子体操 ママストレッチと幼児体操	◆ブックスタート 13:00～13:30		
24	水	◆ブックスタート 当日までに予約(定員8組) 10:00～10:30 ◆親子でリズム 3/10～17受付(10組)	◆はじめてのお誕生会 3月生まれ 10:00～11:00(定員5名)	◆1歳ひろば(午前)	◆子育て講座 10:15～11:30	◆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♪ 14:00～15:00	◆親子体操 ママストレッチと幼児体操	◆ブックスタート 13:00～13:30		
25	木	10:45～ 11:30	◆手作りおもちゃ② 3/1～受付 9:30～11:00(定員5組)	◆0歳ひろば(午後)	◆子育て講座 10:15～11:30	◆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♪ 14:00～15:00	◆親子体操 ママストレッチと幼児体操	◆ブックスタート 13:00～13:30		
26	金			◆1歳ひろば(午前)	◆子育て講座 10:15～11:30	◆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♪ 14:00～15:00	◆親子体操 ママストレッチと幼児体操	◆ブックスタート 13:00～13:30		
27	土			◆0歳ひろば(午後)	◆子育て講座 10:15～11:30	◆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♪ 14:00～15:00	◆親子体操 ママストレッチと幼児体操	◆ブックスタート 13:00～13:30		
28	日			◆1歳ひろば(午前)	◆子育て講座 10:15～11:30	◆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♪ 14:00～15:00	◆親子体操 ママストレッチと幼児体操	◆ブックスタート 13:00～13:30		
29	月			◆0歳ひろば(午後)	◆子育て講座 10:15～11:30	◆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♪ 14:00～15:00	◆親子体操 ママストレッチと幼児体操	◆ブックスタート 13:00～13:30		
30	火	◆自由遊び	◆園庭あそび 9:30～11:00(定員15組)	◆1歳ひろば(午前)	◆子育て講座 10:15～11:30	◆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♪ 14:00～15:00	◆親子体操 ママストレッチと幼児体操	◆ブックスタート 13:00～13:30		
31	水			◆0歳ひろば(午後)	◆子育て講座 10:15～11:30	◆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♪ 14:00～15:00	◆親子体操 ママストレッチと幼児体操	◆ブックスタート 13:00～13:30		

**イベント
ピックアップ★**

クレオ大阪東 TEL.06-6965-1200

女性チャレンジ 人材バンク設置記念事業

人材バンクに登録する女性講師によるコミュニケーションや
子育て、健康などをテーマにした各種セミナーを開催します。

日時 3月27日(土) 10:00～16:00
場所 クレオ大阪東 対象 どなたでも
申込 事前申込(先着順)、
電話・FAX・来館・HPにて

参加無料
※一部参加費あり

**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 春!

城東図書館ボランティア 梅林のおっちゃんのかみしばいと昔語りがはじまるよ!

日時 3月27日(土) ※2回実施します
①14:00～14:30 ②15:15～15:45
場所 城東図書館 多目的室
定員 各回とも12名(申込先着順)
申込 3月6日(土)10時～前日まで
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★**

子育て支援センター ゆうゆう

こころほぐしヨガ&親子カフェ

子育てに頑張っている身体をリフレッシュしませんか?

日時 3月15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
定員 10名(申込先着順)
申込 2月22日(月)～受付
HPメールフォームまたはTEL・FAXにて

問合せ 城東区社会福祉協議会
(区在宅サービスセンターゆうゆう) 城東区中央2-11-16
Tel.06-6936-1153 Fax.06-6936-1154

**オンライン
対面 どちらでも
参加可能**

子育てサロン一覧

※3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
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