

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

令和  
4年度

# 保育施設等の 利用申し込みのスケジュール

## ◆申込書の配付

| 配付場所       | 配付期間                                |
|------------|-------------------------------------|
| 区役所3階34番窓口 | 9月6日(月)～9:00～17:30<br>※土・日曜日・祝日を除く  |
| 東中浜公園集会所   | 9月7日(火)、9月8日(水)<br>いずれも 10:00～12:00 |

## ◆受付面接場所・期間

| 期間                                                                                   | 10月1日(金)～10月15日(金)<br>※土・日曜日・祝日を除く |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 場所                                                                                   | 区役所会議室                             |
| 受付面接を予約制で行います。<br>詳しくは、申込書またはホームページをご覧ください▶▶▶<br>※受付時に面接を行いますので、入所希望のお子さんと一緒にお願いします。 |                                    |



問合せ 保健福祉センター保健福祉課(子育て教育) 城東区役所3階34番窓口 TEL.06-6930-9065

## 城東図書館 おすすめ 新刊よんでみて



ふうせんとはりねずみ 作:新井 洋行 出版社:佼成出版社  
2021年5月発行 19x19cm 24ページ

サルの前にはバナナがあったら、次の場面はど  
うなるでしょう? ショベルカーの前にはダン  
カーがあったら? オバケの前にはカベがあっ  
たら? サルはバナナを食べます。ショベルカー  
はダンプカーに土を積み、オバケはカベを  
スリと通り抜ける。何かと何かが出会った時、  
その後に起こることを描いた絵本です。場面ご  
とに起こる事を予測するのが楽しい絵本です。

## 子づれDEどうぞ

大人だけじゃなく、ボールを持ってない子どもと一緒に



ボウリングはボールが重く、大人のスポーツというイメージですが、スポーツ今福店には、一人でボールを持ってない小さな子どもでも一緒に楽しめる工夫があります。転がして投球する専用の滑り台やガターなしのレーンがあり、靴は13センチからあります。また、屋内で楽しめるスポーツなので、熱中症も気にせず遊べます。アルコール消毒もあり換気もされているので安心。敬老の日も近いので、親子三代で楽しむのもいいかもしれません。

ボウリング王国 スポルト今福店  
城東区今福東1-9-16 3F 06-6936-1271  
9:30～23:00 年中無休  
※緊急事態宣言などで営業時間が変更になる場合があります。

## まちのお医者さん

### [ なかうち眼科クリニック ]

生まれつき下まぶたが内側に反り返っている「先天性下眼瞼内反症」は、まつ毛の先端が常に眼球に当たり傷ついてしまう恐れがあります。小学校低学年までに自然に治る場合もありますが、その後手術が必要になることも。「目をよく触る子には病気が紛れていることもあるので、注意してくださいね」と中内先生。スポーツが好きで、学生時代はラグビーを、コロナ前まではロードバイクで遠出して小旅行もされていたそうです。



城東区野江4丁目4-15 06-6933-1231  
JR「野江」駅より徒歩1分・京阪「野江」駅より徒歩3分 <https://nakauchi-eye.com/>

Doc+o+ 中内 正志 先生  
経歴 1996年 関西医科大学卒業 / 2014年 関西医科大学附属病院 眼科講師 / 2018年10月 なかうち眼科クリニック 開院

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、  
なかうち眼科クリニック、ボウリング王国 スポルト今福店

### わくわく城東は100号を迎えました!

これからも皆様のお役に立てる情報を配信していきますので、ご愛読よろしくお願い申し上げます。



### \* 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.100

令和3年  
9月発行

「え?そんなもので?」

## 子どもの 窒息事故と対処法



家庭で起こる子どもの事故の中でも、「窒息事故」は特に0歳～3歳の小さな子どもに多い事故です。もしも、子どもがおもちゃなどのものを飲み込んでしまい、のどに詰まってしまった時は命にかかります。事故を防ぐために気をつけたいことと、万一のときの応急処置をご紹介します。

### ◆窒息の原因となるものは?

子どもの口の大きさは3歳児で直径約4cm。



これはトイレットペーパーの芯の直径とほぼ同じです。これより小さいものは子供の口にすっぽり入り、窒息の原因になる危険があるので、子どもの周りに置かないようにしましょう。

### 食べ物の例

窒息事故の原因となった食べ物には、マシュマロ・ゼリー・団子・リンゴ・ホットドッグ・菓子パン・焼肉・からあげ・餅・寿司・チーズ・そうめんなどがあります。ミニトマトやブドウなど球状の食品は4等分する、調理して柔らかくするなどして、よくかんで食べさせましょう。

※消費者庁 HPより抜粋  
思わぬものでも窒息するので、子どもが食事をしているときは、目を離さないようにしましょう。



### ◆のどにものが詰まってしまったときの応急処置

窒息に気づいたら、すぐに救急車を呼び、救急車が来るまでの間、詰まったものを吐き出させるための応急処置をすることが非常に重要です。

#### 背中を叩く(背部叩打法)



片手で乳児の体を支え、手のひらで乳児のあごをしっかりと支えながら、もう一方の手のひらのつけ根で乳児の背中をしっかりと叩きます。(5、6回を1セット)

#### 腹部突き上げ法(ハイムリック法)

1歳児以上の場合  
背後から両腕を回して、片方の手を握りこぶしにし、子どものみぞおちの下に当てます。もう片方の手をその上に当てて、両手で腹部を上から圧迫します。これを繰り返します。



#### 胸部を圧迫する(胸部突き上げ法)

乳児の場合  
乳児をあお向けにし、片手で乳児の体を支えながら手のひらで後頭部をしっかりと押さえ、心肺蘇生法と同じやり方で胸部を圧迫します。(5、6回を1セット)



子どもの誤飲事故が  
起こって  
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。

### ★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。診察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。

インターネットで検索。右の二次元コードを読み取って、アプリをダウンロードしてください。  
小児救急支援 検索



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! 大阪市城東区ホームページで わくわく城東 検索

# 9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<br>TEL.6933-2880                                                           | 今福保育園<br>地域子育て支援センター<br>ぼかぼか<br>TEL.4255-4922 | 城東子育て支援センター<br>TEL.6965-7121                                                                                                    | 城東 つどいの広場<br>TEL.6931-4882                                                   | つどいの広場<br>フレンドリーせいく<br>TEL.6935-6800                                                                          | つどいの広場<br>ラ・メール放出西<br>TEL.6969-0005                                                                                      | つどいの広場<br>東中浜みらいひろば<br>TEL.090-8820-7762                                                             | つどいの広場<br>杜のこうさてん<br>TEL.6961-5505         | 城東図書館<br>TEL.6933-0350                               | クレオ大阪東<br>TEL.6965-1200      |
|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------|
| 1  | 水  | ◆自由遊び<br>※1日9:00~11:30の自由遊びは1Fのみ<br>※受付終了                                             |                                               | ◆絵本読み聞かせ(午後)                                                                                                                    | ◆ブックスタート<br>10:30~                                                           |                                                                                                               | 当面の間、事前予約・2部制<br>午前 10:00~12:00<br>午後 13:00~15:00<br>(各回親子あわせて10名)<br>1週間前から電話で予約受付<br>受付時間 平日10:00~15:00                | 当面、午前10:00~11:30<br>午後13:00~14:30<br>各5組、入替制、電話予約<br>＜来館時のお願い＞<br>●来館前の自宅検温<br>●マスクの着用<br>●入室前の手洗い消毒 | 子育てママのためのアロマケア<br>10:30~12:00(先着4名)        |                                                      |                              |
| 2  | 木  | えほんタイム11:15~11:30                                                                     | ◆ブックスタート<br>10:00~10:30                       | ◆1歳ひろば(午前)                                                                                                                      | バスアールをご用意ください                                                                | この日はブックスタートのみ<br>のご利用となります。                                                                                   |                                                                                                                          |                                                                                                      | ◆ブックスタート<br>13:30~14:00                    |                                                      |                              |
| 3  | 金  |                                                                                       | 通常の利用<br>10:30~                               | ◆0歳ひろば(午後)                                                                                                                      |                                                                              |                                                                                                               | ◆ブックスタート<br>10:30~11:00(5組)<br>13:30~14:00(5組)                                                                           |                                                                                                      |                                            |                                                      |                              |
| 4  | 土  | ※4日の自由遊びは1Fのみ                                                                         |                                               | ◆事前予約・入替制<br>9:30~10:45 10:55~12:10<br>9/4 ◆あそぼう会10:00~11:00<br>(泥んこあそび) 定員10組<br>来館時のお願い<br>●マスクの着用<br>●来館前の自宅検温<br>●入室時の手洗い消毒 |                                                                              |                                                                                                               |                                                                                                                          |                                                                                                      |                                            |                                                      |                              |
| 5  | 日  | ◆おもちゃ病院<br>前日まで受付(各2組)<br>13:30~15:30 ※30分ごと予約                                        |                                               |                                                                                                                                 |                                                                              |                                                                                                               |                                                                                                                          |                                                                                                      |                                            |                                                      |                              |
| 6  | 月  |                                                                                       |                                               |                                                                                                                                 |                                                                              |                                                                                                               |                                                                                                                          |                                                                                                      |                                            |                                                      |                              |
| 7  | 火  | ◆自由遊び                                                                                 | ◆園庭あそび<br>9:30~11:00(定員12組)                   | ◆ブックスタート<br>(午前)                                                                                                                |                                                                              |                                                                                                               | ◆ひよこちゃんお楽しみの日<br>詳細は月初めに施設内に掲示します<br>①10:00~11:00<br>②13:30~14:30<br>(各回4組・1組につき保護者1名)<br>来所または電話で予約受付<br>入替制に換気と消毒をします。 | ◆避難訓練<br>10:30~水消火器練習等                                                                               | 育児相談(竹内)<br>13:00~14:00                    |                                                      |                              |
| 8  | 水  | ◆親子でリズム<br>10:45~11:30<br>8/25~9/1受付(10組)                                             |                                               | ◆0歳親子教室①<br>(午前)                                                                                                                |                                                                              |                                                                                                               |                                                                                                                          | ◆大人のクラフト<br>あみあみで帽子&カゴ(午前・午後)                                                                        |                                            |                                                      |                              |
| 9  | 木  | 身長・体重測定<br>9:00~11:30<br>13:00~14:30                                                  | 製作あそび<br>10:00~11:00                          | ◆1歳ひろば(午前)                                                                                                                      |                                                                              |                                                                                                               |                                                                                                                          |                                                                                                      | 乳幼児の歯の話<br>10:30~11:30                     |                                                      |                              |
| 10 | 金  | 身長・体重測定<br>9:00~11:30<br>13:00~14:30                                                  |                                               | ◆0歳ひろば(午後)                                                                                                                      |                                                                              |                                                                                                               | ◆絵本読み聞かせ会<br>10:30~10:50                                                                                                 | ◆ミニアスレチック<br>(午前:ピョンピョン組 午後:ヨチヨチ組)                                                                   | 子育てママのためのアロマケア<br>10:30~12:00(先着4名)        | 10:30~11:00<br>14:00~14:30<br>(各回先着10名)              |                              |
| 11 | 土  | ◆プラン工作<br>9:30~13:00/15:00~<br>8/28~定員まで受付(各20名)                                      |                                               |                                                                                                                                 |                                                                              |                                                                                                               |                                                                                                                          |                                                                                                      |                                            | ◆えほんのひろば<br>9/1~前日まで受付                               |                              |
| 12 | 日  | ※11日 自由遊びは1Fのみ                                                                        |                                               |                                                                                                                                 |                                                                              |                                                                                                               |                                                                                                                          |                                                                                                      |                                            |                                                      |                              |
| 13 | 月  |                                                                                       |                                               |                                                                                                                                 |                                                                              |                                                                                                               |                                                                                                                          |                                                                                                      |                                            |                                                      |                              |
| 14 | 火  | ◆自由遊び                                                                                 | 身体測定(1才未満)<br>9:30~11:00                      | ◆0歳ひろば(午前)                                                                                                                      |                                                                              |                                                                                                               | ◆ベビーマッサージ<br>ひよこちゃんタイム                                                                                                   |                                                                                                      | 育児相談(くれない保育園)<br>13:00~14:00               |                                                      |                              |
| 15 | 水  | おたんじょう記念<br>てがたスタンプ<br>9:00~11:30/13:00~14:30                                         | ◆手作りおもちゃ①<br>9/1~受付 9:30~11:00(定員5組)          | ◆0歳親子教室②<br>(午前)                                                                                                                |                                                                              | 9月生まれの誕生児の<br>参加をお待ちしています!<br>【随時予約受付】                                                                        | ◆ブックスタート<br>10:30~11:00(定員5組)<br>保護者は1名でお願いします                                                                           | ◆おはなし列車<br>絵本の読み聞かせとふれあい遊び<br>午前・午後                                                                  | 子育てママのためのアロマケア<br>10:30~12:00(先着4名)        | ◆水曜おたのしみ会<br>9/1~前日まで受付                              |                              |
| 16 | 木  | おたんじょう記念<br>てがたスタンプ<br>9:00~11:30/13:00~14:30                                         | ◆手作りおもちゃ②<br>9/1~受付 9:30~11:00(定員5組)          | ◆1歳ひろば(午前)                                                                                                                      |                                                                              | ◆誕生日会<br>13:30~(定員4組)                                                                                         |                                                                                                                          |                                                                                                      | うたであそぼう<br>10:30~11:30                     |                                                      |                              |
| 17 | 金  | ◆親子でからだあそび<br>9/3~10受付(10組)<br>10:30~11:30                                            |                                               | ◆0歳ひろば(午後)                                                                                                                      |                                                                              |                                                                                                               |                                                                                                                          | ◆ブックスタート<br>①10:30~11:00 ②11:10~11:40<br>(各5組) ※通常ひろばは午後のみ                                           |                                            |                                                      |                              |
| 18 | 土  | ※17日9:00~11:30の<br>自由遊びは1Fのみ                                                          |                                               |                                                                                                                                 | ◆親子体操<br>10:00~1歳以上 10:20~1歳未満<br>~9/14受付                                    |                                                                                                               |                                                                                                                          | ◆パピく Day<br>(午前・午後)                                                                                  |                                            |                                                      |                              |
| 19 | 日  |                                                                                       |                                               |                                                                                                                                 |                                                                              |                                                                                                               |                                                                                                                          |                                                                                                      |                                            |                                                      |                              |
| 20 | 月  |                                                                                       |                                               |                                                                                                                                 |                                                                              |                                                                                                               |                                                                                                                          |                                                                                                      |                                            |                                                      |                              |
| 21 | 火  | ◆自由遊び                                                                                 | 身体測定(1才以上)<br>9:30~11:00                      | ◆0歳ひろば(午前)                                                                                                                      |                                                                              |                                                                                                               |                                                                                                                          |                                                                                                      | リフレッシュダンス10:30~11:30<br>まんまのお話し14:00~15:00 |                                                      |                              |
| 22 | 水  | ◆ブックスタート<br>前日までに予約(定員10組)<br>10:00~10:30                                             | 避難訓練<br>10:00~10:30                           | ◆0歳親子教室③<br>(午前)                                                                                                                | ◆親子あそび<br>11:00~11:30 ~9/16受付                                                | 身体測定<br>通常利用予約の方は身長・体重測定ができます                                                                                 | ◆お楽しみの日♪<br>詳細は月初めに施設内に掲示します                                                                                             | ◆親子製作<br>手形でトンボ(午前・午後)                                                                               |                                            |                                                      | ◆★ベビードンスペーシック<br>10:30~12:00 |
| 23 | 木  | ※22日9:00~11:30の<br>自由遊びは1Fのみ                                                          |                                               |                                                                                                                                 |                                                                              |                                                                                                               |                                                                                                                          |                                                                                                      |                                            |                                                      |                              |
| 24 | 金  | ◆自由遊び                                                                                 | ※24日15:00~16:45の<br>自由遊びは1Fのみ                 | ◆0歳ひろば(午後)                                                                                                                      | 通常のご利用<br>予約可能です                                                             | 身体測定<br>通常利用予約の方は身長・体重測定ができます                                                                                 | ◆貼って〜塗って〜<br>壁面制作の日                                                                                                      |                                                                                                      | 子育てママのためのアロマケア<br>10:30~12:00(先着4名)        |                                                      |                              |
| 25 | 土  | ※25日の自由遊びは1Fのみ                                                                        |                                               |                                                                                                                                 | ママカウンセリング<br>9:30~11:30【予約優先】                                                |                                                                                                               | ◆パパの日                                                                                                                    |                                                                                                      |                                            |                                                      | ◆親子で作ってみよう!<br>防災クッキング       |
| 26 | 日  |                                                                                       |                                               |                                                                                                                                 | 来月のイベント予告<br>◆子育て講座<br>ミニ絵本作りの予定<br>10月20日(水)10:15~11:30<br>9/27~10/1受付 ※先着順 |                                                                                                               |                                                                                                                          |                                                                                                      |                                            |                                                      |                              |
| 27 | 月  |                                                                                       |                                               |                                                                                                                                 |                                                                              |                                                                                                               | ◆子育て講座<br>9/13 10時~受付 ※先着順                                                                                               | ◆ひよこちゃんタイム<br>10:00~12:00                                                                            | 育児相談(竹内)<br>13:00~14:00                    |                                                      |                              |
| 28 | 火  | ◆自由遊び                                                                                 | ◆園庭あそび<br>9:30~11:00(定員12組)                   | ◆0歳ひろば(午前)                                                                                                                      | ◆親子ヨガ<br>10:30~11:00 ~9/22受付                                                 | ミニ運動会<br>親子でコミュニケーションを<br>取りながら、楽しく運動します。<br>①10:30~11:30(2歳以上)<br>②13:30~14:30<br>(1歳未満でハイハイができる児)<br>定員 各4組 | ◆双子ちゃん集まれ〜♪<br>10:00~12:00                                                                                               | ◆お誕生日会<br>8・9月生まれ(午前・午後)                                                                             | 産後のヨガトレ<br>10:30~12:00(先着4組)               | ◆えほんでにっこり(ハ)<br>9/1~前日まで受付                           |                              |
| 29 | 水  | えほんタイム11:15~11:30                                                                     | ◆はじめてのお誕生会<br>9月生まれ10:00~11:00(定員5組)          | ◆看護師来館(午前)<br>身体測定・健康相談等<br>※日程の変更や中止の場合もあり。                                                                                    | バスアールをご用意ください<br>※生後3ヶ月~12ヶ月の<br>赤ちゃん対象です                                    |                                                                                                               |                                                                                                                          |                                                                                                      |                                            | 10:30~10:50<br>11:10~11:30<br>(各回先着8組)<br>赤ちゃんとその保護者 |                              |
| 30 | 木  | ◆いもほり<br>10:30~13:30 ~<br>9/16~24受付(各10組)<br>※30日 いもほりに参加しない<br>方のみ自由遊びをご利用<br>いただけます | ◆ホールあそび<br>9:30~11:00(定員15組)                  | ◆1歳ひろば(午前)                                                                                                                      |                                                                              |                                                                                                               |                                                                                                                          | ◆心理士による<br>子育て相談<br>【日時は相談】<br>お問い合わせください                                                            |                                            |                                                      |                              |

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

## ベビードンスペーシック

赤ちゃんを抱っこしながら親子で行うダンスエクササイズ!

日時 9月22日(水) 10:30~12:00  
 場所 クレオ大阪東  
 対象 0歳5ヵ月~1歳6ヵ月の赤ちゃんとお母さん  
 定員 8組(先着順) 参加費 1,500円  
 申込 事前申込、電話・FAX・来館・HPで。  
 ※一時保育なし

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

## いもほり

どちらかの時間を選んでお申し込みくださいね!  
 汚れても良い服装でご参加ください。

日時 9月30日(木) ①10:30~11:30  
 ②13:30~14:30  
 対象 乳幼児とその保護者  
 定員 各時間10組 ※申込多数の場合は抽選  
 申込 9月16日(木)~24日(金)受付  
 ※当日9時の時点で雨天の場合は、10月7日(木)に延期します。

【持ち物】  
 ビニール袋、  
 砂遊び用の  
 スコップ

## 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?  
 保育士・栄養士の先生に育児について相談もできます!

日時 9月30日(月) 10:00~11:30  
 場所 城東区在宅サービスセンター ゆうゆう  
 オンラインは「ZOOM」を使用  
 定員 10名(申込先着順)  
 申込 8月26日(木)~受付  
 ホームページ、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)  
 TEL.06-6936-1153 FAX.06-6936-1154

対面・  
オンライン  
どちらでも  
参加可能!

## 子育てサロン一覧

※9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 榎並ぼっぴ会 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

ローリングストックに  
 オススメの材料で栄養を  
 考えたエコクッキング。  
 10:30~12:30  
 対象:小学生と保護者のペア  
 定員:8組(16名) 参加費:無料  
 申込:事前申込(先着順)。  
 電話・FAX・来館・HPで。  
 一時保育:なし