

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

親子で参加できる！
城東区の楽しい
絵本イベント

絵本ライブ
講師は
tupera tuperaの
亀山達矢さん！

絵本で子育て！みんなで子育て！

tupera tupera 絵本ライブ

絵本作家による絵本ライブをみんなで一緒に楽しみませんか？

参加無料

日時 令和4年 2月26日(土)
第1回 13:00~13:40 第2回 14:30~15:10

場所 城東区役所 3階

定員 各回40名
(申込後抽選)

申込期間 令和4年 1月12日(水)~2月8日(火)
お申込みは第1回・第2回のどちらか1回のみ。
1家族ごとにお申込みください。

申込方法 「子育てタウン」より/
城東区子育て
応援アプリ
「わくわく」を
ダウンロードして
お申込みください

※記載されたイベントは全て、城東区在住の方が対象です。

問合せ 大阪市男女いきいき財団
TEL.06-7656-9040

同時開催！ 絵本ワークショップ
~しろくまのパンツを作ろう~
オリジナルの「しろくまパンツ」を作りませんか？
出来上がった作品は城東区役所等に展示します。

★時間 12:00~15:30
★当日自由参加 定員制限のため
お持ちいただくことがあります
※絵本ワークショップには、絵本ライブ講師は参加しませんのでご注意ください。

城東図書館
おすすめ

新刊よんでみて

とっこ
とっこ
おいっちに



あかちゃんですよいどうぞ

文：うしろよしあき 絵：鈴木智子 出版社：アリス館
2021年3月発行 20x20cm 24ページ

「とっことっこ おいっちに」とサルさんと歩
いた赤ちゃんが「よいどうぞ」と、今度はカン
ガルーに。カンガルーはポケットに入れ
て、クマはおんぶして、と次々に動物たちが
赤ちゃんを運びます。最後は、お父さんとお
母さんのところへあんな。心地よいリズム
と赤ちゃんの表情に、思わず体も動きます。
赤ちゃんとおどろきながら楽しんでください。

城東区のお医者さんをご紹介します

まちのお医者さん

【松原眼科クリニック】

弱視の子どもは50人に1人くらいの割合で見
られます。そのうち、75%が3歳児健診で見落と
されるそうです。「家庭の視力検査のみのため、
見落とされやすいです。3~4歳の時点で、目を
細めて見たり、近づいて見たり、横目で見るこ
とが多いなど、見えてないのかな？と気になる症
状があれば、すぐに受診してください。」と、松
原先生。学生時代からゴルフが趣味ですが、コ
ロナ禍で外出できない時は、ペットと触れ合っ
たり、園芸全般を楽しんでいるそうです。



Doctor 松原 孝 先生

■経歴 ■平成2年3月 関西医科大学
卒業 / 平成16年10月 大阪済生会
野江病院 眼科部長 / 平成21年5月
松原眼科クリニック開院

城東区関目1丁目19-23 06-6939-1146
https://matsubara-eye.com
JR「野江」駅より徒歩7分・京阪「野江」駅より徒歩10分

スタンプラリーを 開催します！

「コスモちゃん」
オリジナルエコバッグが
もらえるよ!!

『絵本で子育て！みんなで子育て！』スタンプラ
リーが始まります。楽しくスタンプを集めて、
すてきなプレゼントをもらいましょう♪

令和4年
1月11日(火)~3月15日(火)

★スレセント引換え期間
令和4年2月14日(月)~3月25日(金)

★スタンプ設置場所
城東区内 子育て支援施設

※スレセントがなくなり次第、終了します。

城東区子育て応援アプリ
「わくわく」からご参加ください。
上梓「ピックアップインフォメーション」内、
申込方法にアプリの二次元コードがあります。

問合せ 城東区役所 子育て支援室 TEL.06-6930-9068

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、
松原眼科クリニック

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/

小さな子どもがいる家の 暖房 加湿 換気

寒さが厳しくなると、お家
の中で過ごす時間が長くなりま
すね。新しい生活様式が求め
られる中で、換気はとても重
要です。また暖房による乾燥
にも気を付けないといけませ
んね。今回は適切な温度や湿
度、効率の良い換気について
の特集です！

ここに注意！

暖房器具による事故として、
ストーブや加湿器のやけどや
湯たんぽによる低温やけどが
ありますが、こたつからの横転
や転倒時にこたつの角でケガ
をするという打撲や骨折也多
いのです。こたつの角にクッシ
ョンテープを貼るなど予防して
おきましょう。

適切な温度と湿度

暖房の設定
温度は一般的に
は20℃~23℃が適温ですが、**新生児
は体温調節が上手くできないため、少
し高め**の設定にしてください。足元が
冷えていると感じた場合は、ホット
カーペットを
併用するも
良いですよ。

湿度は40%~60%を目安にしてく
ださい。これを下回ると風邪などのウ
イルスの動きが盛んになり、70%を超
えるとダニやカビが増える原因になり
ます。加湿器以外でも、「洗濯物を室内
に干す」「霧吹き
で水をまく」「床
を水拭きする」な
どで加湿するこ
とができます。

4つのテクニックで空気をきれいに

目安の時間と頻度は「5分より短めの窓開け換気を1時間に2回」

- ① 対角線上に
窓を開ける**
空気の流れを作っ
てあげると換気がス
ムーズです。対角
線上に窓がない
ときは換気扇を
回しましょう。
- ② 換気中は
暖房をつけたまま**
急激な温度の低下は身
体に負担がかかるため、暖
房はつけ
たまま換
気をしま
しょう。
- ③ リビングでは
レンジフード
を活用**
リビング
に人が多く
集まるとき
はレンジフードを使って
換気をしましょう。
- ④ 室内の空気を
扇風機などで
かくはんする**
扇風機を斜め45度
の角度で使用す
ると、部屋の下にたまった
冷気をかくはんでき
ます。

1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。

子ども子育てプラザから
重要なお知らせ

令和3年12月末より
各所修繕工事をおこないます

自由遊びの部屋が制限される可
能性があります。ホームページ
やお電話で自由遊びの状況を
確認してからご来館ください。



こちらから
プラザの
ホームページに
アクセス
できます！

クレオ大阪東の
イベント★

クレオ大阪東 TEL.06-6965-1200

要
申込

ベビーダンスベシツク

スリングや抱っこひもを使って、赤ちゃん
とスキンシップしながら楽しむエクササイズです。

日時 1月26日・2月2日・8日(水)
10:30～11:30

場所 クレオ大阪東 定員 8組(16名)

対象 0歳5か月～1歳6か月の赤ちゃんとも母親

申込 事前申込(先着順)

TEL.06-6965-1200

FAX.06-6965-1500

来館・HPで ※一時保育なし

★参加費
3,750円

クレオの
ホームページはこちら



来月の
イベント予告★

クレオ大阪東 TEL.06-6965-1200

要
申込

ベビママサロン

赤ちゃんを遊ばせながら子育ての悩みや疑問を相談する、
同じ年代の赤ちゃんを持つママ同士の交流ができます。

日時 2月4日(金) 10:00～12:00

場所 クレオ大阪東 定員 6組(12名)

対象 2か月～1歳6か月の赤ちゃんとも母親

申込 事前申込(先着順)

TEL.06-6965-1200

FAX.06-6965-1500

来館・HPで ※一時保育なし

クレオの
ホームページはこちら



子育てサロン一覧

※1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	ブッチクラブ	第2・4水曜/10:30～12:00/諏訪の家
中浜	中浜にここクラブ	第1・2・3木曜/10:30～12:00/中浜の家
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

★印の
子育てサロンで
絵本の貸出を
しています。
区役所のHPを
ご覧ください。

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 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	関目つどいの広場 うたたね TEL.6210-7252	城東図書館 TEL.6933-0350
1	土	自由遊び【事前予約制】 9:00～11:30 13:00～14:30 乳幼児の自由遊び時間を掲載し ています。児童の自由遊び時間 はプラザのHPをご確認ください。		事前予約・入替制 9:30～10:45 10:55～12:10 13:20～14:35 14:45～16:00 (各回8組) 来館時のお願 ●マスクの着用 ●来館前の自宅検温 ●入館時の手洗い・消毒		当面の間、事前予約・入替制 ①10:00～11:00 ②13:30～14:30 (各回4組・1組につき保護者1名) 来所または電話で予約受付 入替時に換気と消毒をします。	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	当面、午前10:00～11:30、 午後13:00～14:30 各5組、入替制、電話予約 <来館時のお願> ●来館前の自宅検温 ●マスクの着用 ●入室前の手洗い・消毒		2021年10月からオープン/ 通常利用予約不要・定員5組 午前 10:00～12:00 午後 13:00～15:00 混雑時は、1時間程度での 入れ替わりをお願いします。	
2	日										
3	月										
4	火	自由 9:00～11:30 遊び 13:00～14:30			バストイレをご用意ください					ふれあいマッサージ10:30～11:30 まんまのお話し14:00～15:00	助産師相談日 (産後相談・体重測定など)
5	水	9:00～11:30	通常の利用 10:30～		ブックスタート 10:30～					子育てママのためのアロマケア 10:30～12:00(先着4名)	歌おうあそぼう 10:30～11:00 先着5組
6	木	9:00～11:30 13:00～14:30	ブックスタート 10:00～10:30	1歳ひろば(午前)	●通常利用(入替制、電話予約) 午前 9:30～11:30 午後 13:30～15:30 <利用方法> ●電話予約は前日17時まで (1週間前から受付) ●午後、定員に満たない場合は 当日12:00までに電話予約 いただければ利用可能。 ●1週間につき、2～3回まで予約 出来ませんが、キャンセルされる 場合は、必ず連絡して下さい。 (週は火曜から日曜まで) ●イベント利用(電話予約) 先着8組 <利用方法> ●毎月1回行うイベントの 予約は、ひとつに限りま。 ●2つ以上予約したい場合は、 キャンセル待ちとして対応 させていただきます。 ●イベント(ママカウニングは 除く)がある場合は、通常の ご利用予約ができません。	ブックスタート 10:30～11:00(5組) 13:30～14:00(5組)		ミニアスレチック PART1	ブックスタート 13:30～14:00		10:30～11:00 14:00～14:30 (各回先着10名)
7	金	9:00～11:30 13:00～14:30		0歳ひろば(午後)				ミニアスレチック PART2		産後のスッキリヨガ 10:30～11:00 先着5組	
8	土	9:00～11:30 13:00～14:30									えほんのひろば 1/5～前日まで受付
9	日	利用できません									
10	月										
11	火	自由 9:00～11:30 遊び 13:00～14:30	身体測定(1才未満) 9:30～11:00	ブックスタート (午前)			ブックスタート 10:30～11:00(定員5組)	午前・午後	親子ヨガ 10:30～11:30(先着4名)	助産師相談日 (産後相談・体重測定など)	
12	水	9:00～11:30 13:00～14:30		子育て講座 (午前) ※受付終了				親子製作 足形、手形アート			
13	木	9:00～11:30 13:00～14:30	製作あそび 10:00～11:00	1歳ひろば(午前)						親子安全講座 13:30～14:30 先着5組	
14	金	9:00～11:30 13:00～14:30		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)		
15	土	9:00～11:30 13:00～14:30			ママカウニング 9:30～11:30【予約優先】			パパiku Day (午前・午後)		ブックスタート 13:30～14:00 先着5組	
16	日	利用できません			通常のご利用 予約可能です		10:30～11:30 1/11～受付(定員5組)				
17	月			絵本展			ベビーマッサージ ひよこちゃんタイム				
18	火	自由 9:00～11:30 遊び 13:00～14:30	身体測定(1才以上) 9:30～11:00	親子ヨガ 10:30～11:00～1/13受付			大内先生の育児相談会 13:00～15:00		リフレッシュ体操10:30～11:30 まんまのお話し14:00～15:00	助産師相談日 (産後相談・体重測定など)	
19	水	9:00～11:30 13:00～14:30	避難訓練 10:00～10:30	バストイレをご用意ください ※生後3ヶ月～12ヶ月の 赤ちゃん対象です			英語で遊ぼう 14:00～14:20 1/12～受付		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 14:30～15:00(当日先着10名)
20	木	身長・体重測定 9:00～11:30 13:00～14:30	ホールあそび 9:30～11:00(定員15組)	1歳ひろば(午前)				午前・午後			
21	金	身長・体重測定 9:00～11:30 13:00～14:30		0歳ひろば(午後)	～1/18受付			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		1/22・23共 14:00～14:30 (各回申込先着12名)	
22	土	9:00～11:30 13:00～14:30	リース作り 10:00～11:00(定員5組)		親子体操 10:00～1歳以上 10:20～1歳未満		パパの日		プレ親交流会 13:30～14:30 先着5組	冬のこども会 12/18～1/21 17時まで受付	
23	日	利用できません		来月のイベント予告 2月2日・9日・16日(水) 0歳親子教室【3回連続】 10:15～11:30 1/24～28受付 ※先着順			ひよこちゃん お楽しみの日 10:00～12:00 詳細は月初め にラ・メール内に掲示します。		育児相談 13:00～14:00		冬のこども会 12/18～1/21 17時まで受付
24	月										
25	火	自由 9:00～11:30 遊び 13:00～14:30	クラフト① 9:30～11:00(定員5組)	0歳ひろば(午前)	1月生まれ誕生児の 参加をお待ちしています！			身体測定日	産後のヨガトレ 10:30～11:30(先着4組)	助産師相談日 (産後相談・体重測定など)	えほんでにっこり(ハ) 12/1～前日まで受付
26	水	ブックスタート 前日までに予約(定員10組) 9:00～11:30 13:00～14:30	はじめてのお誕生会 1月生まれ10:00～11:00 (定員5組)	看護師来館(午前) 身体測定・健康相談等 (※来館要予約)	親子あそび 11:00～11:30～1/21受付	誕生日会 13:30～1/19まで受付	双子ちゃん集まれ～♪ 10:00～12:00	身体測定日			10:30～10:50 11:10～11:30 (各回先着8組) 赤ちゃんとその保護者
27	木	おたんじょう記念 てがたスタンプ 9:00～11:30・13:00～14:30	クラフト② 9:30～11:00(定員5組)	1歳ひろば(午前)			お楽しみの日♪ 詳細は月初めに施設内に掲示します	お誕生会(12・1月生まれ) 手形、身体測定(午前・午後)	うたであそぼう 10:30～11:30	★わくわくアート (午前・午後)	
28	金	おたんじょう記念 てがたスタンプ 9:00～11:30・13:00～14:30		0歳ひろば(午後)		節分を楽しもう 節分に向けて鬼のお面と、 可愛い豆入れを作ります。 ①10:00～10:45 ②11:15～12:00 ③13:30～14:15 定員 各3組	貼って～♪ 塗って～♪ 壁面制作の日 (先着10名)	身体測定日	子育てママのためのアロマケア 10:30～12:00(先着4名)	★子育て応援クッキング 10:30～11:30 先着5組	
29	土	9:00～11:30 13:00～14:30									
30	日	利用できません									
31	月					子育て講座 1/17～受付 ※先着順	ひよこちゃんタイム 10:00～12:00				