

「保活」応援します! /

今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

「わくわく子育て情報ネット」

保育所って何? 幼稚園って何? 保育所ってどうしたら入れるの?
申込みの方法がよくわからない! 保育施設の利用の基本的な手続きをわかりやすくご説明しますので、ぜひお越しください。

申込要・無料



日時 令和3年6月中旬
～8月下旬

場所 区内の子育て
支援施設等

定員 各日10名～
20名程度

申込 予約制

くわしいスケジュールは
区ホームページをご覧ください。



問い合わせ 保健福祉センター保健福祉課(子育て教育) 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

かいじゅう
さんが
おやゆびを



てあらいできるかな

作・絵: きむら ゆういち 出版社: 偕成社
2020年11月発行 22×19cm 28ページ

ねこやいぬ、かいじゅうたちがゆうちゃんといっしょに石鹸で手を洗います。コロナ禍で手を洗うことの大切が見直されている現在、小さい子どもが手洗いに親しめる絵本

です。ねこは手のひら、いぬは手の甲など、手を洗う場面が順序良く描かれていて、それぞれの真似をすることで、最後までキチンと手を洗うことができる仕掛けになっています。

城東区のお医者さんをご紹介します

まちのお医者さん

[みらい眼科皮膚科クリニック]

「スマホが影響する斜視もあるので、画面を見るときは注意してほしいです。斜視は、目だけの問題ではありません。使わない方の目だけでなく、脳の視覚中枢も発達しなくなります。最新の機械もあり、検査もできるので、心配なことがあれば相談に来てください」と、視神経再生について海外で研究していた経歴を持つ石川先生。海外旅行が好きで、「早く旅行ができるようになればいいですね」とおっしゃっていました。



Doc+or 石川 裕人 先生

城東区今福東1-14-11 6階 06-6934-1146
https://mirai-eye-skin-clinic.com/
Osaka Metro 長堀鶴見緑地線「今福鶴見」駅2番出口目の前

■経歴 ■ 2000年 兵庫医科大学医学部卒業 / 2006年 兵庫医科大学大学院医学研究科 修了 / 医学博士学位受領 / 2016年 兵庫医科大学眼科科学講師 / 2021年 みらい眼科皮膚科クリニック 開院

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★

子どもとくつろげる、お家のようなカフェ♪



京阪関目駅から30秒のところにあるアットホームなカフェ。「幼稚園も近くにあるので、ママたちの憩いの場になっています。もちろん、お子様連れも大歓迎です」とマスター。絵本やおもちゃも置いてあり、Wi-Fiも使用可能です。また、飲食利用すれば、キッズドリンクはサービスしてくれます。店内の水槽にはザリガニがいたり、窓から電車のはしる姿が見えるので、子どもと一緒に飽きずに楽しい時間を過ごせますよ。



CAFE Augusta
(カフェ オーグスタ)
城東区成育5-10-22 2F TEL.090-3783-2866
8:00～18:00 月曜定休 https://augusta.issite.work/

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、
みらい眼科皮膚科クリニック、
CAFE Augusta



* 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.96

令和3年
5月発行

子どもの生活リズムを整えよう!

子どもの健やかな成長には、起きて、遊んで、食べて、寝るという子ども本来の生活リズムを身につけていることが大切です。生活リズムを整えるポイントを紹介しますので、できることから少しずつ始めてみてください。



生活リズム改善作戦



1 カーテンを開けて朝の光を浴びよう

体内時計をリセットします。光が入りにくい部屋では電気をつけたり外に出たりして光を浴びてください。



2 朝ごはんを食べよう

脳を活性化させるためにも朝ごはんは食べましょう。小食の場合は混ぜご飯のおにぎりやパンケーキなど食べやすいものでOK。

3 夕食時間を早くしよう

寝かせる時間の2時間前には夕食にしたいものです。

4 お風呂を夕食の前に行ってみよう

寝つきが悪い場合は夕食とお風呂の順番を逆に行ってみるとうまくいくこともあります。

5 寝る時間になったらテレビは消そう

大人がテレビを見ていては子どもはなかなか寝る準備をしてくれません。思い切ってテレビを消しましょう。

6 寝るときは電気を消そう



真っ暗が怖ければ、フットライトや豆電球をつけておいてもOK。

7 入眠儀式を見つけよう

耳を触ったり、体を優しくトントンしたり、読み聞かせをしたり、入眠儀式を決めておくと眠りやすくなります。

8 昼間できるだけ体を動かそう

たくさん運動したり遊んだりすると、夜早く眠るようになります。



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」トップページで「わくわく城東」を検索すると、城東区ドットCOMのホームページでも見られます!

5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	土	◆自由遊び		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) 来館時のお願い ●マスクの着用 ●来館前の自宅検温 ●入館時の手洗い・消毒	●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週間前まで受付) ●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。 (週は火曜日から日曜日まで)	当面の間、事前予約・入替制 ①10:00~11:00 ②11:45~12:45 ③13:30~14:30 (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		当面、午前10:00~11:30 午後13:00~14:30 各5組、入替制、電話予約 ＜来館時のお願い＞ ●来館前の自宅検温 ●マスクの着用 ●入室前の手洗い・消毒			開館時間 5月5日まで 9:30~20:00
2	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)									
3	月										
4	火	3Fホール自由遊びの時間内に設置。 4/27~受付(定員先着20名) 9:00~11:30 13:00~14:30 9:00~と13:00~両方の予約はできません。									
5	水	◆自由遊び ◆こどものひろば									
6	木	えほんタイム11:15~11:30	◆ブックスタート 10:00~10:30	◆1歳ひろば(午前)		この日はブックスタートのみ のご利用となります。		午前・午後	◆ブックスタート 13:30~14:00	10:00~17:00開館	
7	金	※15:00~16:45の 自由遊びは1Fのみ。	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)		◆親子体操 マラストレッチと幼児体操		10:00~17:00開館	
8	土	◆プラン工作 10:00~13:00/15:00~ 4/24~定員まで受付 ※自由遊びは1Fのみ。 ※アパレル・靴制作する方はその時間帯 の自由遊びもご利用できません。	ぼかぼかはお休みです。 ◆あそぼう会10:00~11:00 (庭園開放)定員5組								
9	日							10:30~11:30 4/27~受付(定員5組)			
10	月										
11	火	◆自由遊び 身長・体重測定 9:00~11:30 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)	バスツールをご用意ください	子育て コンシェルジュの相談会 保育所・認定こども園・小規模保育施設の 入所などについて、区役所の専門の 相談員が情報提供させていただきます。 10:30~11:30 13:30~14:30 定員・各5組	◆ブックスタート 10:30~11:00(定員5組) 保護者は1名でお願いします。	午前・午後	育児相談(くれない保育園) 13:00~14:00		
12	水	◆親子でリズム 4/28~5/5受付(10組) 10:45~11:30	製作あそび 10:00~11:00	◆0歳親子教室①(午前) 絵本読み聞かせ(午後)				◆おはなし列車 絵本の読み聞かせとふれあい遊び		10:30~11:30(先着4組)	
13	木	身長・体重測定 9:00~11:30 13:00~14:30		◆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			銭湯文化をテーマに した展示を行います。 5/14~18開催(5/17お休み) 10:00~17:00 (最終日15:00まで)
14	金	※12日 9:00~11:30の 自由遊びは1Fのみ。		◆0歳ひろば(午後)	~5/11受付			◆絵本読み聞かせ会 10:30~10:50			◆お風呂屋さんギャラリー 事前申込制(HP、電話、来館にて)
15	土							◆パパの日 (午前・午後)			
16	日										
17	月	9:00~11:30 13:00~14:30			バスツールをご用意ください ※生後3ヶ月~12ヶ月の 赤ちゃん対象です			◆ひよこちゃんタイム 10:00~11:30			
18	火	◆自由遊び おたんじょう 記念てがた スタンプ	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 ~5/13受付			アレルギー体質や妊娠中、 匂いに敏感な方はご遠慮下さい。	リフレッシュダンス(先着4組) まんまのお話し14:00~15:00	15:30~16:00(定員10名)	◆★ ベビーダンススペース
19	水	◆ベビートレー 5/5~12受付(7組) 10:30~11:30	避難訓練 10:00~10:30	◆0歳親子教室② (午前)				◆英語で遊ぼう♪ 11:00~11:20 5/13~受付	◆アロマでハンドマッサージ (午前)※通常ひろばは午後のみ	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 5/1~前日まで受付
20	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)	◆1歳ひろば(午前)							
21	金	◆親子でからだあそび 5/7~14受付(10組) 10:30~11:30	◆手作りおもちゃ① 5/6~受付 9:30~11:00(定員5組)	◆0歳ひろば(午後)	通常のご利用 予約可能です	身体測定 通常利用予約の方は身長、体重測定ができます		◆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			
22	土	※19・21日 9:00~11:30の 自由遊びは1Fのみ。									
23	日				来月のイベント予告 6月9日・16日・23日(水) ◆1歳親子教室【3回連続】 5/17~21受付 ※応募多数の場合は抽選			毎週月曜10:00~11:30 より歩きまわりの小さい お子様だけが利用して頂けます。			
24	月							◆ひよこちゃんお楽しみの日♪ 足型アートを作ろう! 10:30~11:00			
25	火	◆自由遊び えほんタイム11:15~11:30	◆園庭あそび 9:30~11:00(定員12組)	◆0歳ひろば(午前)				◆親子製作 バクバク人形を作ろう(午前・午後)	産後のヨガトレ 10:30~11:30(先着4組)	◆えほんでにっこり(^v^) 5/1~前日まで受付	
26	水	◆ブックスタート 当日までに予約(定員10組) 10:00~10:30	◆はじめてのお誕生会 5月生まれ10:00~11:00(定員5組)	◆0歳親子教室③ (午前)	◆親子あそび 11:00~11:30 ~5/21受付			◆親子製作 バクバク人形を作ろう(午前・午後)		10:30~10:50 11:10~11:30 (各回先着8組) 赤ちゃんとその保護者	◆★ ベビーダンススペース
27	木	ハイハイ&カタカタレース 11:00~レース開始(先着20名) (9:00~11:30 1F自由あそび時間内)	◆手作りおもちゃ② 5/6~受付 9:30~11:00(定員5組)	◆1歳ひろば(午前)		5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】		◆看護師による身体測定 10:00~11:30 ※バスツールを持参下さい。	うたであそぼう 10:30~11:30		
28	金	※26日 3Fの自由遊びは 10:30~。 ※29日 自由遊びは1Fのみ。	詳しくは、ホームページをご覧ください。	◆看護師来館(午前) ◆0歳ひろば(午後)	【看護師来館】 身体測定・健康相談等 ※日程変更や中止の場合も有り。	●イベント利用(電話予約) ＜利用方法＞ ●毎月1回行うイベントの 予約は、ひとつに限りです。 ●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(マカウソング)は 除く)がある場合は、通常の ご利用予約ができません。		◆心理士による 子育て相談 【日時相談】 お問い合わせください			
29	土	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頂きます。 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スタディールーム…児童 ●1Fアパレルルーム…児童 ●乳幼児とその保護者および児童									
30	日										
31	月							◆ひよこちゃんタイム 10:00~11:30		育児相談(竹内) 13:00~14:00	

毎月27日に
配信!

城東区子育て情報 メルマガ会員募集中!

子育てに関するさまざまな情報をお届けし、あなたの
子育てを応援します!登録は簡単!ぜひご利用ください。
※フィーチャーフォン(通称:ガラケー)からは、
ご覧いただけません。

登録方法
osaka.entry18@mmag.city.osaka.lg.jp
 1 空メールを送ります。
 2 右の二次元コードを読み取り、
 空メールを送信することもできます▶▶▶
 「仮登録返信メール」が返信されます。
 3 a1mobile@mmag.city.osaka.lg.jp より
 登録メールが届きます。
 4 「仮登録返信メール」に記載のURLをクリックします。
 5 「承諾」にチェックし登録を選択します。
 6 「送信する」ボタンを押します。
 城東区子育てメルマガが届きます。(毎月27日に配信)

メルマガは mobilesushin@mmag.city.osaka.lg.jp から
届きます。登録は無料ですが、別途通信料がかかります。

お問い合わせ
 ●登録に関すること 城東区役所 総務課(総合企画)
 TEL.06-6930-9091 FAX.06-6932-0979
 ●内容に関すること 城東区保健福祉センター 保健福祉課(子育て教育)
 TEL.06-6930-9068 FAX.06-6930-9140

来月の
イベント予告★ 城東図書館 TEL.06-6933-0350 要
申込

英語で絵本の読みきかせ

"Panda Bear, Panda Bear, What Do You See?"
 (パンダくんパンダくんにみているの?) から、たつぷり英語に
 ふれる、参加型の行事です。一緒に英語を楽しみましょう!
 (幼児・小学校低学年が主な対象です。)

日時 6月6日(日) 11:00~11:30
 場所 城東図書館 多目的室
 定員 10名(申込先着順)
 対象 3歳から(小学生未満は保護者同伴をお願いします)
 出演 財津奈保子(英会話講師)
 申込 5月16日(日)10:00~前日17:00まで

子育てサロン一覧

※5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 榎並ぼっけ会 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