

今月号の子育て情報を紹介
ピックアップ
インフォメーション

親子カフェ& オンラインクラフト作り

お子さんと一緒に参加できる!簡単ボトル飾りを一緒に作りませんか?
保育士・栄養士の先生に子育てについてのご相談もできます♪

要申込
無料

HP
アドレスは
こちら



日時 8月26日(木) 10時~正午
場所 オンライン会議システム「ZOOM」を使用します
定員 30名 (申込先着順)
申込 7月15日(木)~受付開始
HPのメールフォームまたはTEL・FAXにてお申し込みください。
申込された方には後日、参加に必要なID・パスワード・URLを送付いたします。
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

作成のための材料はご用意いたします。
お渡し方法については
お申し込み後、ご案内いたします。

城東図書館
おすすめ

新刊よんでみて



でんしゃくるかな?
(0.1,2歳用) 作: きくち ちか 出版社: 福音館書店
2021年2月発行 21x20cm 20ページ
みんなが待っています。「でんしゃくるかな?」
すると、「きたー!」電車を走らせて、またク
ワクしながら待ちます。動物たちと一緒に電
車を待たせ、期待通りに来た喜びが勢
いのある筆勢で描かれます。一見無造作に
見える絵は、子どもたちの身体から溢れる生
命力を表現しています。くるかな?またかな?
とページをめくりながら楽しんでください。

子づれDEどうぞ

家族で一緒にくつろげるオシャレなcafe

上本町にあったtalo coffee
が城東区に移転。その時、「地元
のママたちや家族連れでもゆっ
くりしてもらえよう、店づくり
にこだわりました」と、店主。有名
な厚焼きたまごサンドや、時間を
問わず食べられるモーニング、オ
ムライスなどの子どもと一緒に
食べやすい食事もあり、料理に
よっては子どもが食べやすいサ
イズにカットしてもらえるのも嬉
しい。また、子ども用の食器やイスもあり、店内も広い
ので、ベビーカーでも安心。
のんびりした時間を子ども
と一緒に過ごせます。



広々とした落ち着いた
空間でくつろいでね

talo coffee
(タロコーヒー)
城東区諏訪4-10-2
8:00~夕方頃 日曜と不定休
Instagram @talocoffee



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、
しぎの駅前 やの眼科、
talo coffee



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/>



まちのお医者さん

[しぎの駅前 やの眼科]

「生まれつき弱視の子どもは、ちゃんと見えてい
るか聞くと『見えてる!』と答えるので、弱視であ
ることに気づきにくい。8歳までなら手術で治
療できるので、小学校に入ってから視力検査で
も間に合いますが少しでも心配なことがあれば、
検診をおすすめします。幼い子どもは、一度の来
院で全ての検査ができない場合もあります。眼科
に慣れるためにも、気軽に来院してくださいね。」
と教えてくださったのは矢野先生。毎週末、家族
とキャンプを楽しんで息抜きしているそうです。



城東区鳴野西5丁目1-24 ビエラタウン鳴野
JR鳴野駅南口ビル2階 06-6969-1055
JR「鳴野」駅より徒歩1分・Osaka Metro「鳴野」駅より徒歩3分

Doc+o 矢野 晋策 先生
■経歴 ■ 2006年 大阪大学卒業 /
2017年 淀川キリスト教病院 院長 /
2020年7月 やの眼科 開院

ママがつくる、子育て「応援」情報誌

わくわく城東

No.99

令和3年
8月発行

「夏バテで食欲がないときに食べたい」

ピクルス & 簡単おやつ



暑い夏に、夏バテで子ども
の食欲がないと困りますよね。
特に1歳児や2歳児など食べム
ラがある時期の食欲不振は、
毎日の食事の献立レシピに一
苦勞します。今回は、子どもが
意外と好きな「ピクルス」と簡
単に作れるさっぱりおやつの
作り方を紹介します。

ピクルス



お酢には疲労回復や食欲増進などの効果
があるため、夏バテ気味のときや、疲れが
溜まっているときは毎日続けて食べるのが
おすすめ。野菜のピクルスはサンドイッチ
の具やお弁当にも最適ですよ。

材料

- ★好きな野菜
- ★ローリエ 1枚
- ★水 150cc
- ★砂糖 大さじ5
- ★塩 小さじ1
- ★酢 200cc

作り方

- 鍋に水とローリエを入れて中火に
かけ、沸いたら砂糖と塩を加え、
溶けたら酢を入れひと煮する。
※かたいた野菜はここにに入れて固
ゆです。
- カットした野菜と①を保存容器に
入れて粗熱が取れたら冷蔵庫へ。
※①の液は野菜が
浸かるくらい
入れてください。



簡単 おやつ

白玉入り フルーツポンチ

- 材料(4人分)** ★栄養価(1人分) 144kcal
- ★白玉粉 80g
 - ★絹ごし豆腐 80g
 - ★フルーツミックス (缶詰) 320g
- ※フルーツミックス缶のシロップも分量に含む
※フルーツミックス缶は好みの果物缶に変えても良い



- ボールに白玉粉と絹ごし豆腐を入れ、耳た
ぶほどのやわらかさにこねる。(水分が足
りない場合は少量ずつ水を加える。)
- 1人あたり5個ずつに丸め、沸騰したお湯
に入れて、浮いてきたら冷水にとる。
- フルーツミックス缶(シロップと一緒に)
と②をあわせる。

注意!
白玉は喉に
詰めないように、
お子様の年齢に
合わせて大きさを
調節してくだ
さい。

麦こがしゼリー

- 材料(4人分)** ★栄養価(1人分) 73kcal
- ★粉寒天 4g
 - ★麦こがし (はったい粉) 8g
 - ★砂糖 40g
 - ★水 160ml
 - ★牛乳 160ml
 - ★(お好みで) 麦チョコ 8g



- 鍋に水と粉寒天を入れて、弱火にかけ2~
3分煮る。そこに砂糖を入れて煮溶かす。
- 別の鍋に麦こがしを入れ弱火にかけ、牛乳
を少しずつ入れしっかり煮溶かす。
- ②に①を入れしっかり混ぜ、弱火で1分程
加熱する。
- あら熱がとれたら、③を容器に入れ、冷蔵庫で冷やし固め
る。(麦チョコを入れる時は、少し固まってから入れる。)



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。*城東区ドットCOMのホームページでも見られます!

8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 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	城東図書館 TEL.6933-0350	クレオ大阪東 TEL.6965-1200
1	日	◆自由遊び ◆おもちゃ病院 13:30~15:30 ※30分ごと予約									
2	月	(前日まで受付(各2組))									
3	火	自由遊び【予約優先制】 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アトリエ・児童 乳幼児とその保護者および児童	製作あそび 10:00~11:00	◆ブックスタート (午前) ◆子育てコンシェルジュ来館 (午前) ※区のホームページでのみ予約	◆ブックスタート 10:30~ (バスタオルをご用意ください)	◆ブックスタート 10:30~11:00 13:30~14:30 (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。	◆ひよこちゃんタイム 10:00~12:00	◆ひよこちゃんタイム 10:00~12:00			
4	水										
5	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)							
6	金		通常の利用 10:30~	◆0歳ひろば(午後)							
7	土	※7日13:00~14:30の 自由遊びは1Fのみ									
8	日										
9	月										
10	火	◆自由遊び	身体測定(1才未満) 9:30~11:00	◆0歳ひろば(午前)							
11	水	◆親子でリトミック 10:45~11:30 7/28~8/4受付(10組)	※11日9:00~11:30の 自由遊びは1Fのみ								
12	木	身長・体重測定 9:00~11:30 13:00~14:30		◆1歳ひろば(午前)							
13	金	身長・体重測定 9:00~11:30・13:00~14:30 ※13日15:00~16:45の自由遊びは1Fのみ		◆0歳ひろば(午後)							
14	土	◆プラン工作 9:30~13:00/15:00~ 7/31~定員まで受付(各20名)									
15	日	※14日 自由遊びは1Fのみ									
16	月	※17日9:00~11:30の 自由遊びは1Fのみ	身体測定(1才以上) 9:30~11:00	◆0歳ひろば(午前)							
17	火	◆保育所入所にあたっての説明会 10:00~12:00									
18	水	おたんじょう記念 てがたスタンプ 9:00~11:30・13:00~14:30		◆1歳ひろば(午前)							
19	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)							
20	金	◆親子でからだあそび 8/6~13受付(10組) 10:30~11:30		◆0歳ひろば(午後)							
21	土	※20日9:00~11:30の 自由遊びは1Fのみ									
22	日										
23	月										
24	火										
25	水	◆ブックスタート 前日までに予約(定員10組) 10:00~10:30	◆はじめてのお誕生会 8月生まれ10:00~11:00(定員5組)	◆子育て講座(午前) 8/2~6受付 ※定員になり次第、最初	◆親子あそび 11:00~11:30~8/20受付	◆誕生日会 13:30~(定員4組)	◆双子ちゃん集まれ~ 10:00~12:00				
26	木	※25日9:00~11:30の 自由遊びは1Fのみ		◆1歳ひろば(午前)							
27	金	※27日15:00~16:45の 自由遊びは1Fのみ	避難訓練 10:00~10:30	◆看護師来館(午前) ◆0歳ひろば(午後)							
28	土	※28日 自由遊びは1Fのみ									
29	日										
30	月										
31	火	えほんタイム11:15~11:30		◆0歳ひろば(午前)							

イベント
ピックアップ★

クレオ大阪東 TEL.06-6965-1200

参加費
無料

こども夏まつり

普段は入れない舞台のバックヤードツアーや
手作りおもちゃなど、学びや体験がいっぱい!

日時 8月25日(水) 13:00~16:00
場所 クレオ大阪東
申込 事前申込が必要な
イベントもあります。
詳しくはHPをご覧ください!▶▶▶



イベント
ピックアップ★

城東図書館 TEL.06-6933-0350

要
申込

おっちゃんのかみしばいやでえ!夏

城東図書館梅林のおっちゃんによる楽しい紙芝居♪

日時 8月28日(土) ①14:00~ ②15:15~
場所 城東図書館 多目的室
定員 各回12名(申込先着順)
申込 8月7日(土)10:00~前日17:00まで
電話・来館にて受付

来月の
イベント予告★

子ども・子育てプラザ TEL.06-6933-2880

要
申込

ベビトレヨガ

利用者の方のご要望が多かったベビーと保護者
対象の事業が実現しました!!
詳しくは、ホームページをご覧ください♪

日時 9月1日(水) 10:30~11:30
場所 城東区子ども・子育てプラザ 3F
対象 首すわりができて
1歳6ヶ月までの乳児とその保護者
定員 7組 講師 ベビトレインストラクター 前田まゆ
申込 8月18日(水)~25日(水)受付
※申込多数の場合は抽選

子育てサロン一覧

※8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
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	榎並ぼっぴっぴ	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