

わくわく城東

今月号の予定情報紹介
**ピックアップ
インフォメーション**

KIDS FIT DANCE 体験会

ダンス感覚で楽しく身体を動かすことで、子どもたちの筋力や持久力、柔軟性を高める身体づくりを目的とした子ども向けの定期講習会です！保護者の方も参加可能で、一緒に参加することで運動不足の解消などにも繋がります！

申込要
無料

体験会日程
5月7日(土) 13:00~14:00 (開場12:30)
5月18日(水) 16:00~17:00 (開場15:30)
5月25日(水) 16:00~17:00 (開場15:30)

申込 5月1日(日)から城東区民センターに来館申込み。または、電話で仮予約後、当日申込み。

問い合わせ 城東区民センター(大阪市コミュニティ協会 城東支部協議会) TEL.06-6932-2000



親子カフェ



保育士・栄養士の先生と学びませんか？
5月のテーマは「食から育む親子コミュニケーション(家庭でできるお手伝い)」です。
こどものごはんの疑問、悩みは尽きませんよね…。親子で楽しい食生活を送りましょう！

日時 5月25日(水) 10:00~11:30
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)就学前の乳幼児のおられる親子
申込 要予約 TELにてお申し込みください。
問合せ 城東区社会福祉協議会
(城東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

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★

アットホームな中華料理店♪

「年齢問わず、小さな
お子様と一緒に、和気
あいあいとした居心地
の良い空間作りを心が
けています」と店主。大
手中華料理店で修行を
積んだ自慢の料理が食
べられるお店で、予約
時に子どもがいること
を伝えると、子どもに
くだものや、おかしなサービスがありま
す。段差がないので、ベビーカーや車椅
子でも入店可能。
子ども用の食器
もあり、ゆっくり
食事を楽しめます。



中華飯店 ひのくに
城東区関目3丁目11-31 TEL.06-6930-8021
11:30~15:00、17:00~22:00 火曜定休

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、
中華飯店 ひのくに

みなさまからの情報募集

城東区内の子連れで行きやすいお店、オススメスポット等の情報や、
特集してほしい内容がございましたら、下記フォームからお送りください。

<https://ws.formzu.net/sfgen/S26861848/>



ストレスを感じず気楽に

生活リズムを 整えよう!



新生活がスタートする4月が
終わり、ゴールデンウィークで
ほっと一息。でも長い休みは生
活リズムが乱れがちになって
しまいますよね。

生活リズムを整えようと「O
O時に~をして」とがちがちに
スケジュールを決めてしまうと
ストレスの元。肩の力を抜い
て、まずはできるところから始
めてみましょう!

夜の睡眠を第一に

5歳くらいまでは20時ごろからお布
団に入って、21時ごろには眠りにつ
いてほしいですね。といっても、寝
つきの良さは子どもの体質や個性に
よるもの。「早く寝てほしい!」とイ
ライすると、その気持ちが伝わって
しまってリラックスできません。

まずはお部屋を暗くして、小さな声
でお話を読んだり子守唄を歌ったり、
音楽を流したりとその子に合った「入
眠儀式」を見つけてみましょう。眠り
やすくするために、寝る前にテレビや
スマートフォンなどは見ないようにし
ましょうね。

ママも添い寝をして、その
時いっしょに寝てしまっても
OK!「私も疲れていたんだ
な」と思ってゆっくり休んでく
ださい。

その他、生活リズムを整える習慣として

★朝ごはんを
きちんと食べる



★日中、
体を動かす



生活リズムが整うと、「ぐっすり
寝ると心地いい」「朝早く起きる
と気持ちいい」「お風呂に入ると
気持ちいい」という心地よい体
験は、子どもに自然に身について
きます。

★お風呂を
早めにすませる



などがあります。

まずは、ママも
パパも無理せずに、
子どもとの時間を楽しみましょう。



新刊よんでみて

じゃう じゃう じゃう



じゃうじゃうじゃう (0.1, 2.えほん) 作: あずみ虫 出版社: 福音館書店
2022年1月発行 21x20cm 20ページ

フライパンに卵をばっ! じゃうじゃう 焼くと、おいしいごはんのできあがりです。
じゃうと焼くうちに、ふちがうっすら色づい シンプルな形と独特の質感を持つ貼り絵
て、目玉焼きができました。ソーセージ、ニ が、画面に奥行きを作ります。手近な紙を切
ンジン、ホットケーキ、次々にじゃうじゃう り抜いて、じゃうじゃう遊ぶのも楽しいかも!



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。

保活、応援します。

要申込
無料

保育所ってどうやって入るの？動いていないと
入れないの？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。

日程 令和4年 5月下旬～8月下旬
場所 区役所会議室等 ※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。
定員 各日20名程度 **申込 予約制**
問合せ 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

イベント
ピックアップ★

子ども・子育てプラザ TEL.06-6933-2880

しゃぼん玉あそび

お外でしゃぼん玉あそびを楽しみましょう！

日時 5月27日(金) 10:30～11:30
場所 子ども・子育てプラザ 館庭
対象 乳幼児とその保護者
定員 30名(お申込み多数の場合は抽選)
申込 5/13(金)～20(金)受付
※5/20(金)の抽選で当選された方のみ5/21(土)にお電話します。
※ご参加いただく方は午前中の自由遊びは利用できません。

一時保育がある
イベント★

クレオ大阪東 TEL.06-6965-1200

本を読む日

～一時保育付き読書タイム～

クレオの図書コーナーで本を読んでおられる間、保育
ボランティアがお子さまを保育室でお預かりします。

日時 5月26日(木) 10:00～12:00
場所 クレオ大阪東 **定員 先着3名**
申込 事前申込 電話・FAX・来館・HPで受付
クレオ大阪東 城東区鶴野西2-1-21
TEL.06-6965-1200 FAX.06-6965-1500
www.creo-osaka.or.jp/east
★一時保育【要予約】保育対象年齢:1歳～就学前(無料)
申込締切:5月15日(日) 定員:3名

子育てサロン一覧

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/10:30～11:30/諏訪憩の家
★中浜 中浜にここクラブ 第2水曜/10:30～12:00/中浜憩の家
森之宮 トトロキッズ 第1・3水曜/10:00～11:30/森之宮憩の家
東中浜 すくすく 第2・3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火曜/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 第1・2・4金曜/10:00～12:00/放出福祉会館
綾江 このゆびとまれ 第1・3水曜/10:30～11:30/綾江公園集会所
★綾江東 綾江東ジャンボクラブ 第2・4金曜/10:30～11:30/綾江東憩の家
★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水曜/10:30～11:30/関目東老人憩の家
★壺 すみれクラブ 第1・3水曜/10:30～12:00/すみれ会館
★榎並 榎並ぼつぽ会 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

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	日	◆自由遊び ◆おもちゃ病院(各2組) 前日まで受付 13:30～15:30 ※30分ごと予約				こいのぼりと一緒に 写真を撮りませんか?		当面、午前10:00～11:30、 午後13:00～14:30 各5組、入替制、電話予約 ★5/9(月)～21(土)の予約は 4/25(月)～予約受付 ★5/23(月)～31(火)の予約は 5/9(月)～予約受付 ●いつでも身体測定できます		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	月					こどもの日の撮影会 10:30～14:30(予約不要) ※この日は撮影のみの利用です	◆ひよこちゃんタイム 10:00～12:00		育児相談 13:00～14:00				
3	火		●2月から予約制に変更 午前 9:30～11:30 午後 12:30～14:00 ＜予約方法＞ 1週間前から電話予約と、 ばかばかにて予約を受付します	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) 来館時のお預り ●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 ①10:00～11:00 ②11:45～12:45 ③13:30～14:30 (各回3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				10:00～17:00開館		
4	水										10:00～17:00開館 水曜おたのしみ会 14:30～15:00(当日先着10名)		
5	木	◆自由遊び								ボディケアと骨盤矯正。 産前産後の体を癒し 整える時間。 ※ひろばは通常通り 利用できます。	10:00～17:00開館		
6	金			◆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)							
7	土									◆★産前産後ケア 10:00～14:30(1人20分)定員8名			
8	日												
9	月		①9:30～10:30 ②10:40～11:30				◆ひよこちゃん身体測定 10:00～12:00	◆ねんねの赤ちゃんデー (午後)	育児相談 13:00～14:00				
10	火	◆自由遊び	◆身体測定(1才未満)定員10組 ※通常利用12:30～14:00	◆ブックスタート 10:15～10:45	バスツールをご用意ください	◆ブックスタート 10:30～			ふれあいマッサージ 10:30～11:30	助産師相談 午前のみ(育児相談・体重測定など)			
11	水			◆0歳親子教室①(午前) ◆絵本読み聞かせ15:00～15:20	◆ブックスタート 10:30～	◆0歳児あつまれ～♪ 同じ学年のお友達と遊びましょう!		◆おはなし列車(午前1歳以上) ◆ふれあい遊び(午後1歳未満)					
12	木	身長・体重測定 9:00～11:30・13:00～14:30・15:00～16:45	◆ブックスタート10:00～10:30 ※通常利用12:30～14:00	◆1歳ひろば(午前)	通常のご利用 予約可能です	◆1歳児あつまれ～♪ 同じ学年のお友達と遊びましょう!		13:00～14:30・15:00～16:30 ※すぐ開館の時 ※中止の際は平常通り	◆ブックスタート 13:30～14:00	①産後の心と体編 ②赤ちゃんの発達編 の2回連続講座。 0才児対象	10:30～11:00 14:00～14:30 (各回先着10名)		
13	金		◆あそぼう会(園庭開放) 10:00～11:00 定員10組	◆0歳ひろば(午後)	子育て相談 13:30～15:30【予約優先】	◆2歳児あつまれ～♪ 同じ学年のお友達と遊びましょう!	◆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5名)	◆はじめての親子教室① 10:30～11:30 先着5組			
14	土				◆親子体操 10:00～1歳以上 10:20～1歳未満		◆パパの日			助産師相談 午前・午後(育児相談・体重測定など)	◆えほんのひろば 5/1～前日まで受付		
15	日				来月のイベント予告 6月8日・15日・22日(水) ◆1歳親子教室【3回連続】 10:15～11:30 5/16～20受付 ※記録簿多数の 場合は抽選		手作りおもちゃを作ろう!				来月のイベント予告 6月12日(日) 11:00～11:30 ◆英語で絵本の 読み聞かせ 定員12名(3歳から) 5/15～受付開始		
16	月		①9:30～10:30 ②10:40～11:30		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		◆ひよこちゃんお楽しみの日♪ 10:00～11:00 5/9～受付			1冊の絵本から たっぷり英語に ふれる、参加型の 催しです。			
17	火	◆自由遊び	◆身体測定(1才以上)定員10組 ※通常利用12:30～14:00	◆0歳ひろば(午前)	◆親子ヨガ 10:00～10:30～5/12受付	凝り固まった身体を 伸ばしてみませんか? 心も身体も リフレッシュ!!	◆英語で遊ぼう♪ 14:00～14:20 5/11～受付	◆ねんねの赤ちゃんデー (午後)	リフレッシュ体操10:30～11:30 まんまのお話し14:00～15:00				
18	水	◆ベビートニック 10:15～10:45 ◆キッズトニック 11:00～11:45	各10組 5/1～11受付 避難訓練 10:00～10:30	◆0歳親子教室② (午前)	◆親子あそび 11:00～11:30～5/13受付			◆お誕生日会(4・5月生まれ) 手形、身体測定(午前・午後)	子育てママのためのアロマケア 10:30～12:00(先着5名)	◆歌おうあそぼう 10:30～11:00 先着5組	水曜おたのしみ会 14:30～15:00(当日先着10名)		
19	木	おたんじょう記念でがスタンプ 9:00～11:30・13:00～14:30・15:00～16:45	◆ホールあそび9:30～11:00 ※通常利用12:30～14:00	◆1歳ひろば(午前)	◆ママさんヨガ 10:30～5/11～受付 ※先着順		◆身体測定 5/13～受付 ※先着順	13:00～14:30・15:00～16:30 ※すぐ開館の時 ※中止の際は平常通り	◆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	ママとお子様元気になる 栄養の話10:30～11:30	各回12名 4/23～申込 先着順		
20	金	◆親子たいそう 10:30～11:30 5/6～13受付(10組)	定員15組	◆0歳ひろば(午後)				◆パパiku Day (午前・午後)					
21	土							ママと子どもさんでもOK					
22	日												
23	月		定員12組			子育てのための マネー講座 近畿財務局の方が、子育てに かかるお金のヒントを お話しくださいます。 ①11:00～②13:00～各4組	◆ベビーマッサージ ◆ひよこちゃんタイム 10:30～11:30 手型足型アート		育児相談 13:00～14:00				
24	火	◆自由遊び	◆園庭あそび9:30～11:00 ※通常利用12:30～14:00	◆0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 出来ますが、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回行なうイベントの 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(子育て相談は除く) がある場合は、通常 のご利用予約ができません。	◆子育て講座 5/18～受付 ※先着順	◆誕生日会 ～5/20受付	◆双子ちゃん集まれ～♪ ◆お楽しみの日♪ 13:30～14:00 手型足型アート 5/18～受付	◆ねんねの赤ちゃんデー (午後)	◆ミニアスレチック PART1	歌であそぼう 10:30～11:30	◆産後のスッキリヨガ 13:30～14:00 先着5組	◆えほんでにっこり(ハ) 5/1～前日まで受付
25	水	◆ブックスタート 10:00～10:30 前日までに予約(定員10組)	◆はじめてのお誕生会(5月生まれ) 10:00～11:00 定員5組～5/16受付 ※通常利用12:30～14:00	◆0歳親子教室③ (午前)						ベビーマッサージ	10:30～10:50 11:10～11:30 (各回先着8組) 赤ちゃんとその保護者		
26	木		◆手作りおもちゃ① 9:30～11:00 定員3組 ※通常利用12:30～14:00	◆1歳ひろば(午前)									
27	金	◆しゃぼん玉あそび 10:30～11:30 5/13～20受付(30名)	◆手作りおもちゃ② 9:30～11:00 定員3組 ※通常利用12:30～14:00	◆0歳ひろば(午後)									
28	土												
29	日												
30	月		定員12組										
31	火	◆自由遊び	◆園庭あそび9:30～11:00 ※通常利用12:30～14:00	◆0歳ひろば(午前)			◆ひよこちゃんタイム 10:00～12:00	◆親子製作 紙コップでいらないはいあつ!			助産師相談 午前のみ(育児相談・体重測定など)		