

今月号の子育て情報紹介
**ピックアップ
インフォメーション**

保活、応援します。

保育所ってどうやって入れるの？働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。

要申込
無料

保活とは…？
子どもを保育施設など
に入れる為に保護者が
行う活動のこと。

日時 令和4年
5月31日(火)・6月14日(火)・28日(火)・
7月12日(火)・8月30日(火) 全日10時～

場所 城東区役所 312会議室
(城東区中央3-5-45)

申込はこちら！



定員 各日 20名程度
申込 事前予約制
大阪行政オンライン
システムよりご予約ください。

大阪行政オンラインシステムの
利用登録が未登録の方は、
まず「新規登録」を行ってください。
※利用登録にはメールアドレスが必要です。

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

あけてあけて

あけて
あけて！



ドアあけて
はやくはやく

あけてあけて 絵文: Accototo ふくたしお+あきこ 出版社: みらいのブリッシング
2022年1月発行 22×16cm 24ページ

表紙の端をあけようとしているくま。朝はおとうさんに「おめめをあけて」「窓をあけて」。ピクニックにでかけると「道をあけて」「バスケットをあけて」。おなかがい

いたと「お弁当あけて」。次々にやりたいこと、あけてほしいものが続きます。元気いっぱい、くまと一緒に、楽しい1日をすごしましょう。あつというまに夜になりますよ。

城東区のお医者さんをご紹介します

まちのお医者さん

[酒井耳鼻咽喉科]

耳が痛くなる「急性中耳炎」はよく知られていますが、痛くないタイプの「滲出(しんしゅつ)性中耳炎」という病気もあります。「滲出性中耳炎」は鼻すすりで起こりやすいです。テレビの音量を大きくするなど聞こえにくそうにしていたら、一度受診してください。また、鼻水が気になる時は、鼻吸いだけでも受診してくださいね」とゴルフが趣味の澤田先生が親身になって教えてくださいました。



城東区関目5-5-13 寺崎ビル1F
06-6933-1133 Osaka Metro「関目高殿」駅
2番出口より徒歩1分

Dr. 酒井 達 先生
■経歴 ■1988年 鳥取大学医学部 卒業
/1998年 市立堺病院 耳鼻科医長 /
2006年4月 酒井耳鼻咽喉科 院長

子づれ DE どうぞ

お子様連れOKの
お店やイベントをご紹介します

家庭的な洋食が食べられるカワイイお店♪



アットホームで地元の老若男女から愛される「洋食marco」は、メイン料理からソース、スープ、ドレッシングまで手作り。「子連れもお年寄りも、どんな人にも食事を楽しんでほしいです」と店主。お子様メニューはないですが、料理を大盛りのできる

のでシェアできます。赤ちゃんは離乳食の持ち込みもOK。ランチは完売するとお店を閉めるので、遅くなるときは行く前に電話してみてください。



子ども用
食器も
あるよ！

洋食 marco (マルコ)

城東区関目5-16-2(京家関目駅前徒歩2分) TEL.06-6934-8877
ランチ11:00～(ラストオーダー13:30)・ディナー17:00～(ラストオーダー20:00)
火曜日ディナー・水曜定休

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、
酒井耳鼻咽喉科、洋食 marco



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/>



◆区役所ホームページからも、「わくわく城東」が見られます！
「大阪府城東区ホームページでわくわく城東」検索
「城東区ドットCOMのホームページでも見られます」

ママがつくる、子育て「応援」情報誌

わくわく城東

No.109

令和4年
6月発行

梅雨対策

部屋干しの 嫌な臭いを防ごう！

ジメジメとする梅雨時期は洗濯物を外に干すことができます、部屋干しすると生乾きの嫌な臭いに悩まされてしまうことも。雑菌が繁殖して臭いを発するまでの時間は平均5時間後とされていますが、それまでに乾かすことが臭いを抑えるポイントです！



洗濯物を早く乾かすコツ

① 間隔をあけてアーチ型に干す

角ハンガー(洗濯バサミが多くついている物干し)を使って、外側に長い衣類を、内側に短い衣類を干すと風通しが良くなります。

② 裏返して干す

ズボンや上着類はポケットの内側や縫い目が乾きにくいので裏返して干す方が早く乾きます。脱ぐときに裏返す習慣をつけると便利です。

③ アイロンをかけてから干す

アイロンをかける衣類は脱水が終わって干す前にかけると早く乾きます。一部が湿っている衣類を乾かす場合もアイロンが便利です。

換気扇のある浴室に干すという方法もあります。換気扇だけでは換気量が少ないので、窓も開けて下さい。浴室乾燥の機能が付いている場合は「温風機能」を使うとより早く乾きますよ。

④ 扇風機や除湿器、サーキュレーターを使う

空気がよく回らない場所で部屋干しをするときは、扇風機などを使うとよいです。洗濯物のすき間に風が通るように、洗濯物から少し離して首振り設定にしてくださいね。



梅雨のときも 熱中症に 注意しましょう

湿度が高いと、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすくなります。
温度28℃&湿度50～60%を目安に、気温だけでなく湿度も確認して、冷房や除湿などで室温を快適に調節してくだ

さい。そして、こまめな水分補給を心がけてください。



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



6月イベントカレンダー

お休み ★ 有料 ▲ ピックアップ記事あり
 ◆ 申し込み必要 ★ 有料 詳細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。

クレオ大阪東のイベント★
 クレオ大阪東 TEL.06-6965-1200

ベビママサロン

同じくらいの年齢の赤ちゃんのいるママたちと、赤ちゃんを遊ばせながらおしゃべりしませんか？

日時 6月14日(火) 10:30~12:00
場所 クレオ大阪東
対象 生後2か月~1歳6か月までの赤ちゃんとお母さん
定員 10組(20名) ※先着順
申込 事前申込 電話・FAX・来館・HPで受付
 クレオ大阪東
 (大阪市立男女共同参画センター東部館)
 城東区鶴野西2-1-21 www.creo-osaka.or.jp/east
 TEL.06-6965-1200 FAX.06-6965-1500

社会福祉協議会のイベント★
 城東区社会福祉協議会 TEL.06-6936-1153

親子カフェ

保育士・栄養士の先生と学びませんか？テーマは「親子のコミュニケーションと言葉の育ち」。絵本などふれあいを通して親子での心地よい会話を育みましょう。

日時 6月22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
対象 就学前の乳幼児のおられる親子
定員 10名(申込先着順)
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

お待たせしました！
 5月より活動を再開していきます。

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。
 ※あそびの広場、絵本貸し出しなど、サロンによって内容が変わります。
 ※人数制限を行う場合があります。



諏訪	プチクラブ	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木曜/10:30~12:00/東中浜公園集会所
城東	スナック	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	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木曜/10:30~11:30/関目東老人憩の家
壺	すみれクラブ	第1・3木曜/10:30~12:00/すみれ会館
榎立	榎立ぼっぴき	第1・3火曜/10:30~12:00/榎立福祉会館
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 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	関目つどいの広場 うたたね TEL.6210-7252	城東図書館 TEL.6933-0350
1	水	◆自由遊び			◆ブックスタート 10:30~11:30(5組) ※通常利用12:30~14:00		◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)	◆ねんねの赤ちゃんデー (午後)	◆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)
2	木		◆ブックスタート10:00~10:30 ※通常利用12:30~14:00		◆ブックスタート 10:30~11:30(5組) 13:30~14:00(5組)		◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆産前産後ケア 10:00~14:30(1人20分)定員8名		
3	金		ぼかぼかはお休みです。 ◆あそび会(ホール遊び) 10:00~11:00 定員10組	保育所行事の為、 終日閉館	◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆★産前産後ケア 10:00~14:30(1人20分)定員8名		
4	土			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) 来館時のお楽しみ ●マスクの着用 ●来館前の自宅検温 ●入館時の手洗い・消毒	◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆★産前産後ケア 10:00~14:30(1人20分)定員8名		
5	日	◆おもちゃ病院 前日まで受付(各2組) 13:30~15:30 ※30分ごと予約			◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆★産前産後ケア 10:00~14:30(1人20分)定員8名		
6	月		定員12組		◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆★産前産後ケア 10:00~14:30(1人20分)定員8名		
7	火	◆自由遊び	◆園庭あそび9:30~11:00 ※通常利用12:30~14:00	◆ブックスタート 10:15~10:45	◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆★産前産後ケア 10:00~14:30(1人20分)定員8名		
8	水	◆ベビーマッサージ 10:15~10:45 ◆キッズリトミック 11:00~11:45	◆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、 ぼかぼかにて予約を受付します	◆1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 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆★産前産後ケア 10:00~14:30(1人20分)定員8名		
9	木	身長・体重測定 9:00~11:30 13:00~14:45		◆1歳ひろば(午前)	◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆★産前産後ケア 10:00~14:30(1人20分)定員8名		
10	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)		◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆★産前産後ケア 10:00~14:30(1人20分)定員8名		
11	土				◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆★産前産後ケア 10:00~14:30(1人20分)定員8名		
12	日				◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆★産前産後ケア 10:00~14:30(1人20分)定員8名		
13	月		①9:30~10:30 ②10:40~11:30		◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆★産前産後ケア 10:00~14:30(1人20分)定員8名		
14	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	◆0歳ひろば(午前)	◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆★産前産後ケア 10:00~14:30(1人20分)定員8名		
15	水		避難訓練 10:00~10:30	◆1歳親子教室②(午前)	◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆★産前産後ケア 10:00~14:30(1人20分)定員8名		
16	木		◆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)	◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆★産前産後ケア 10:00~14:30(1人20分)定員8名		
17	金	◆親子たいそう 10:30~11:30 6/3~10受付(10組)	定員15組	◆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)		◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆★産前産後ケア 10:00~14:30(1人20分)定員8名		
18	土				◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆★産前産後ケア 10:00~14:30(1人20分)定員8名		
19	日				◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆★産前産後ケア 10:00~14:30(1人20分)定員8名		
20	月		①9:30~10:30 ②10:40~11:30		◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆★産前産後ケア 10:00~14:30(1人20分)定員8名		
21	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)	◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆★産前産後ケア 10:00~14:30(1人20分)定員8名		
22	水	◆ブックスタート 10:00~10:30 前日まで予約(定員10組)	◆はじめてのお誕生会(6月生まれ) 10:00~11:00 定員5組 ~6/16受付 ※通常利用12:30~14:00	◆0歳親子教室③(午前)	◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆★産前産後ケア 10:00~14:30(1人20分)定員8名		
23	木			◆1歳ひろば(午前)	◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆★産前産後ケア 10:00~14:30(1人20分)定員8名		
24	金	◆しんぶん紙あそび 10:30~11:30 6/10~17受付(定員30名) 対象:乳幼児とその保護者 場所:3Fホール	◆手作りおもちゃ① 9:30~11:00 定員3組 ※通常利用12:30~14:00	◆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)		◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆★産前産後ケア 10:00~14:30(1人20分)定員8名		
25	土				◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆★産前産後ケア 10:00~14:30(1人20分)定員8名		
26	日				◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆★産前産後ケア 10:00~14:30(1人20分)定員8名		
27	月				◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆★産前産後ケア 10:00~14:30(1人20分)定員8名		
28	火	◆自由遊び	◆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(午前)	◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆★産前産後ケア 10:00~14:30(1人20分)定員8名		
29	水	おたんじょう記念会がスタンプ 9:00~11:30 13:00~14:45			◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆★産前産後ケア 10:00~14:30(1人20分)定員8名		
30	木			◆1歳ひろば(午前)	◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆ブックスタート 10:30~11:00(5組) 13:30~14:00(5組)		◆★産前産後ケア 10:00~14:30(1人20分)定員8名		