

わくわく城東

令和5年
1月発行

今月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**

スタンプラリー「絵本プレゼント」 第2弾！開催します

今回は、お家の近くにある「子育てサロン」でもスタンプを押せるように
なりました！ぜひこの機会に、子育て応援アプリ「わくわく」をダウンロードして、
近くの子育てサロンに遊びに行ってみてくださいね。

令和5年
1月11日(水)～3月17日(金)

★実施施設
城東区内の子育て支援施設、子育てサロン、
図書館、区役所 34番窓口

★プレゼント引き換え期間
令和5年3月1日(水)～3月24日(金) ★対象
城東区在住の子育て世帯

※プレゼントがなくなり次第、終了します。
※プレゼントは区役所3階34番窓口でのお渡しとなります。

子育てサロンは申込不要で参加できます！



実施場所や
開催日時
はごちから
ご確認ください。

**参加
方法**

城東区子育て応援アプリ
「わくわく」から
ご参加ください。
「子育てタウン」より
ダウンロードできます。



問い合わせ 城東区子育て支援連絡会・城東区役所 子育て支援室 TEL.06-6930-9068

城東図書館
おすすめ **新刊よんでみて**



「ぞぞぞ」って、なにが起ころうな、
そんな予感を感じさせるちょっと怖い印象
の言葉です。この絵本では「ぞぞぞ」とい
う後で、怪獣や、鳥や、雷などがどんと現れ
ます。シンプルだけど大胆で、可愛い
のだけと迫力のある絵が楽しい絵本です。
びっくりするけど、やみつきになってしま
いそうな、不思議な魅力のある作品です。

子づれDEどうぞ お子様OKの
お店やイベントをご紹介します★

ママ会ランチにも利用しやすいお店☆

蒲生四丁目の粉もん
食べ放題があるお店。
「小さなお子様が
いるファミリーにも安心して
利用してもらいた
いので、楽しい仕掛けも
たくさん作っています」と店主。席の鉄板に火
をつけずに料理提供し
てもらえるのも安心。
ベビーカーゴとの入店
も離乳食の持ち込みもOKで、お子様プレート
もあります。入り口には夜店のように引き
やガチャガチャができる楽しい空間も設けら
れています。



お好み・鉄板大衆居酒屋 **ほんくら酒場 蒲生店**
城東区蒲生4-22-4 2階
月 17:00～23:30/火～木 12:00～15:00、17:00～23:30/
金土 12:00～15:00、17:00～翌2:30/日 12:00～23:00
不定休 【ほんくら酒場 蒲生店】で検索！
<https://bonkurasakaba-gamo.osusume-local.com/>

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、
耳鼻咽喉科 はしもとクリニック、
ほんくら酒場 蒲生店



★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/>



おやこで楽しむ クッキング

子どもにとってクッキ
ングはワクワク体験。安全
に配慮しながらも、
できる作業は子どもに
任せてみましょう。一緒
に作ったものを食べる
と美味しさ倍増です！

◆**黒豆でホットケーキ**

ホットケーキミックスでホット
ケーキを作るときに、黒豆を入れま
す。栗きんとん
やカボチャを
混ぜても美味
しいですよ。

◆**筑前煮でカレー**

根菜がたっぷり入った煮物はカ
レーにぴったり。野菜に甘い味が
染み込んで
いるので、
少し大きめ
でもパクパ
ク食べられ
ます。

◆**紅白なますで
チラシ寿司**

チラシ寿司の酢飯に細か
く刻んだ紅白なますを混ぜま
す。かまぼこや筑前煮を混ぜ
ても美味し
いですよ。

◆**簡単ボウルで作る酢飯** (4～5人前)

作り方

- 1 米 3合を硬めに炊く。
- 2 米酢 大さじ4、砂糖 大さじ3、塩 小さじ2 を耐熱容器に入れ
1分ほどレンジで加熱し、よく混ぜて完全に溶かす。
※寿司酢のように味付け済みで混ぜるだけのお酢の場合は90ml
- 3 ごはんをボウルに移し、すぐに(2)の寿司酢を回しかけ、
粗熱を取るためにうちわであおぎながら、切るように混ぜる。

子どもにうちわであおいでもらって、
一緒に作るのも楽しいですよ！

子どもが喜ぶ具材例

- ★コーンマヨ
- ★甘辛焼き肉
- ★あぶりサーモン
- ★ミートボール
- ★クリームチーズ



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



まちのお医者さん

[耳鼻咽喉科 はしもとクリニック]

「鼻水が1週間以上続いたら中耳炎
のリスクが高まります。中耳炎は痛い
とは限らないし、熱が出ないものもあ
るので注意が必要です。また、咳が続
く場合、鼻水が原因のことも多いの
で、気になる症状が続いたら受診して
ください」と、3人の子育て真っ最中の
橋本先生。受診時には、耳鼻のど以外
の相談でも、子育て経験をもとに対応
していただき、話しやすい先生です。



鳴野西5丁目22-12 アマントリビエールシグ/1F
06-6969-1169 JR学研都市線・Osaka Metro
今里筋線「鳴野」駅より徒歩3分

Doc+ 橋本 喜輝 先生
■経歴 ■2000年 兵庫医科大学
卒業/2007年 耳鼻咽喉科はしも
とクリニック開院

◆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」のページで「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！

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。

イベントピックアップ★ 子ども・子育てプラザ TEL.06-6933-2880 **要申込**

守ろう!育てよう!
にっこりキッズ

映画紙芝居でやくそくを守る大切さの学びや、運動あそびを通じて自宅でできる親子あそびを体験しましょう!

日時 1月19日(木) 10:00~11:30
場所 子ども・子育てプラザ
対象 乳幼児の親子 **対象** 30名
申込 12月22日(木)~先着順
※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。

クレオ大阪東のイベント★ クレオ大阪東 TEL.06-6965-1200

どうする?どうやる?
子どもに伝える性教育 **受講無料**

及び腰になりがちな、子どもに対する性教育の必要性を学びましょう。おすすめ図書やグッズなど、家庭で実践しやすい情報も共有します。

日時 1月28日(土) 10:30~12:00
場所 クレオ大阪東 **定員** 40名(先着順)
対象 小学校(中・高学年)の子どもを持つ保護者
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

「ダブルケア」フェスティバル

社会問題となっている子育てと介護を同時に担うダブルケアについて、知っていただくためのイベントです。当日はダブルケアのお話しと、音楽やマジック・踊り等のパフォーマンスも楽しんでいただけます。

日時 2月4日(土) 12:40~16:30
場所 クレオ大阪東 **対象** テーマに関心のある方
定員 350名 **費用** 無料
申込 不要(当日先着順)

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。

各サロンの詳細はこちらから

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/10:00~11:30/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3号憩の家
東中浜 すくすく 第2・3水曜/10:30~11:30/東中浜公園集会所
城東 スキップ 第2・4火曜/10:30~11:30/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/10:30~11:30/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・3金曜/10:00~12:00/放出福祉会館
鯉江 このゆびとまれ 第1・3水曜/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
重 すみれクラブ 第1・3水曜/10:30~12:00/すみれ会館
榎立 榎立ぼっぴき会 第1・3火曜/10:30~11:30/榎立福祉会館
成育 成育チルドレン 第2・4金曜/10:30~11:30/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 ぽかぽか 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【事前予約制】 9:00~11:30 13:00~14:30 15:00~16:45 急遽お部屋や人数制限等、変更 することがあります。HPの閲覧または 電話でお問い合わせください。	通常利用は予約なしで利用可能 午前 9:30~11:30 午後 12:30~14:00	予約不要・人数制限なし 1家庭につき保護者は1名 (今後の状況により、変更の可能性あり) 9:30~12:00 13:30~16:00 引き続き、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 9:30~12:00 午後 13:30~16:00 ＜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＞ ●前日まで予約可能です。 ●毎月1回行うイベントの 予約は、ひとつに限りします。 ●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。	当面の間、事前予約・入替制 ①10:00~11:00 ②11:45~12:45 ③13:30~14:30 (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	当面、午前10:00~11:30、 午後13:00~14:30 各8組、入替制、電話予約 ●いつでも身体測定できます		通常利用 予約不要・定員7組 午前 10:00~12:00 午後 13:00~15:00 5組以上の混雑時は、1時間程度 での入れ替わりをお願いします。	●火~金曜10:00~19:00 (第3木曜は休館) ●土日祝、7/21~8/31の月曜 10:00~17:00
2	月										
3	火										
4	水	◆自由遊び								子育てママのためのアロマケア 10:30~12:00(先着5名)	
5	木		書く最終11:15 焼き最終11:30	1歳ひろば(午前)						◆ブックスタート 13:30~14:00	
6	金	◆ブラバン工作 10:30~11:30 12/16~23受付(30名)		0歳ひろば(午後)							
7	土										
8	日										
9	月				来月のイベント予告 2月1日・8日・15日(水) ◆0歳親子教室(3回連続) 1/10~13受付 ※申込多数の場合は抽選						
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							
11	水	10:30~11:30 就学前までの乳幼児の親子		◆子育て講座10:15~11:30 ◆絵本読み聞かせ15:00~ 15:20	◆ブックスタート 10:30~11:00(8組) 1歳未満児対象・電話予約	いつもの自由あそびに加え、 聴きまわしや楽しい歌の お正月ならではのあそびもします。					
12	木	◆育児相談会 12/20~1/7受付(10組) 身長・体重測定	◆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)							
13	金	9:00~11:30 13:00~14:30 15:00~16:45	◆製作あそび10:00~11:00 ※通常利用12:30~14:00	0歳ひろば(午後)	子育て相談 10:00~12:00【予約優先】						
14	土		定員6組		通常のご利用 予約可能です						
15	日										
16	月		①9:30~10:30 ②10:40~11:30	絵本展 9:30~12:00、 13:30~16:00	◆親子ヨガ 10:00~10:30	バスオアをご利用ください ※生後3ヶ月~12ヶ月の 赤ちゃん対象です					
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	◆図書館司書による 絵本講座11:00~11:30							
18	水	◆ベビーストミックス ◆キッズストミックス 1/4~11受付(各10組)	避難訓練 10:00~10:30			寝り固まった身体を 伸ばし心も身体も リフレッシュしませんか?					
19	木	◆守ろう!育てよう! にっこりキッズ 10:00~11:30	◆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)							
20	金	◆親子たいそう 10:30~11:30 1/6~13受付(10組)	定員15組	0歳ひろば(午後)							
21	土										
22	日										
23	月										
24	火	◆自由遊び	◆手作りおもちゃ① 9:30~11:00(定員6組) ※通常利用12:30~14:00	0歳ひろば(午前)	0~3歳児対象 2部制						
25	水	◆ブックスタート 10:00~10:30 前日までに予約(定員10組)	◆手作りおもちゃ② 9:30~11:00(定員6組) ※通常利用12:30~14:00	看護師来館 (身体測定・健康相談等)							
26	木	◆産後ママの骨盤矯正講座 10:30~11:30 1/5~19受付(定員10組)	◆はじめてのお誕生会(1月生まれ) 10:00~11:00~1/16受付(定員5組) ※通常利用12:30~14:00	1歳ひろば(午前)		1月生まれの誕生児の 参加をお待ちしています!					
27	金	おたんじょう記念でがたスタンプ 9:00~11:30・13:00~ 14:30・15:00~16:45		0歳ひろば(午後)							
28	土										
29	日										
30	月										
31	火	◆自由遊び		0歳ひろば(午前)							