

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**



＼お子さんの急な病気の時に頼れる施設！／
病児・病後児保育

お子さんが病気になり保育園や幼稚園、小学校に行けないけれど、家庭で看病できないというときに、安心して預けることができる施設です。
※利用料は各施設にお問い合わせください。※利用する施設にて事前登録(無料)が必要です。

生後6ヶ月～小学校就学前のお子さんまで預かってもらえます！
※施設により、小学校6年生までお預かりできる場合があります。

病児保育 すみれこどもケアルーム
城東区古市1-19-23 ☎06-6934-8868

病児保育 大阪旭こども病院 アリス病児保育室
旭区新森4-13-17 ☎06-6952-4561

病児保育 福田クリニック 病児保育室 もりの風
城東区関目1-3-11 ☎06-6930-1188

病後児保育 城東ちどり保育園 病後児保育室
城東区諏訪3-6-33 ☎06-6167-3755

城東図書館
おすすめ **新刊よんでみて**



だっこむぎゅー 作: いりやま さとし 出版社: KADOKAWA
2022年11月発行 16.5×16.5cm 24ページ

猫の赤ちゃんがみゃーみゃー、サルの赤ちゃんがうーきー、ペンギンのひながバタバタ。みんないっしょけんめい「だっこして!」とおねだりして、思いきり「だっこむぎゅー」しながら読んでください。

城東区のお医者さんをご紹介します

まちのお医者さん

〔整形外科 川戸クリニック〕

『「前屈したときに肩の高さが違う』『しゃがんだときにかかとがつかない』』ということがあれば、一度受診してください。軽度なら運動指導で改善することもあります。またお子さんのO脚やX脚が気になる場合も、一度受診してください。」と川戸先生。週末は講演会に出席し新しいことを常に勉強している、ドライブ好きの穏やかで優しい先生です。



Doctor 川戸 明広 先生
城東区今福東1-13-8 今福つるみクリニックビル2F
06-6935-1114 Osaka Metro長堀鶴見緑地線「今福鶴見」駅より徒歩約1分 <http://kawato-cl.jp/>

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★

地域とのつながりを大切にしているカフェ♪

JR野江駅近くにあるcafe utakataは、地域の交流を大切にされています。「お母さんたちが情報交換したり、お子様は駄菓子屋さんイベントを楽しんでいただけると嬉しいです。地域の子どもの成長が見られるのは嬉しいですね」と店長。妊婦さんにも優しいデカフェのコーヒーもあり、たまごサンドやナポリタン、手作りのスコーンやマフィンなど子どもも食べやすい軽食もあります。2階には絵本もたくさんあるので親子で楽しめます。



cafe utakata (カフェ ウタカタ)
城東区成育1丁目2-11 050-3698-3707
水・木11:00～20:00/金11:00～23:00/土10:00～23:00/
日10:00～18:30 月火曜定休
<https://aboutme.style/cafeutakata>

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、
整形外科 川戸クリニック、
cafe utakata



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」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!

わくわく城東

No.119

令和5年
4月発行



**生活リズムの
整え方 & メリット**

4月は気温の変化や環境の変化で体調が不安定になりがち。「睡眠」「食事」「遊び」の3つを意識して、生活リズムを整えましょう!

**生活リズムを
整えるメリット**

ホルモンバランスが整うことで、より健康な体を作ることができ免疫力もアップ♪
集中力も高まり、感情を安定させる効果もあります。

生活リズムの整え方

① 朝の光を浴びる

体内時計をリセットするために、朝起きたらまずはカーテンを開けて日光を浴びましょう。

② 朝食を食べる

朝食で摂取した栄養が脳の働きを良くし、体内時計のリズムを整えます。

**③ 昼間はしっかりと遊び、
夕食は決まった時間に食べる**

お散歩などでもOK! 昼間の活動量を増やし、夕食を決まった時間に食べることで寝るまでの準備が整いやすくなります。

④ 決まった時間に寝る

「入浴→歯磨き→絵本→電気消して小さな声でおしゃべり」など「入眠儀式」を習慣化すると寝かしつけが楽になります。

新しい環境になると興奮して夜泣きをすることも。また、毎日決まった時間に同じことができないときもあります。そんなときは無理をせず、子どもとの時間を楽しむ心がけをしてください。

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



4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★ 城東図書館 TEL.06-6933-0350 要
申込

春のおはなし会

城東おはなしの会のみなさんによる、
楽しいおはなしの催しです。絵本などは使わずに、
おはなしを聞いて楽しんでいただきます。

日時 4月15日(土) 14:00~14:45
場所 城東図書館 多目的室
定員 20名 対象 どなたでも
申込 3月18日(土) 10時から
電話・来館で受付(先着順)

イベント
ピックアップ★ 城東図書館 TEL.06-6933-0350 要
申込

春のこども会

城東絵本の会のみなさんによる、
大型絵本の読み聞かせや手袋人形など、
楽しいプログラムがいっぱいの会です。

日時 4月23日(日) 14:00~15:00
場所 城東図書館 多目的室
定員 20名 対象 どなたでも
申込 4月2日(日) 10時から
電話・来館で受付(先着順)

一時保育がある
イベント★ クレオ大阪東 TEL.06-6965-1200 要
申込

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 4月27日(木) 10:00~12:00
場所 クレオ大阪東 定員 先着5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:4月16日(日) 定員:5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。

各サロンの詳細はこちら
■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号館憩の家
■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
■壱 すみれクラブ 第1・3水曜/10:30~12:00/すみれ会館
■榎並 榎並ぼっぴぽ 第1・3火曜/10:30~11:30/榎並福祉会館
■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	土	◆自由遊び	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、来館時のお願ひ ●来館前の自宅検温 ●入館時の手洗いや消毒		当面の間、事前予約・入替制 ①10:00~11:00 ②11:45~12:45 ③13:30~14:30 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8組、入替制、電話予約 ●いつでも身体測定できます	月~金曜 10:00~15:00 予約不要 Instagram▶	火~土曜 10:00~12:00 13:00~15:00 Instagram▶	●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	日	◆おもちゃ病院 お問い合わせはおもちゃ病院の ホームページをご覧ください。					10:30~11:00 3/27~受付(定員5組)				
3	月						◆ひよこちゃん寝相 アート「お花見」	◆ねんねの赤ちゃんデー (午後)	育児相談 13:00~14:00		
4	火	◆自由遊び	今年度から毎週木曜 12:30~14:00をあかちゃん デー(対象年齢0才)とします。	◆ブックスタート 10:15~10:45			定員5組	午前・午後 各5組	ふれあいマッサージ10:30~11:30 まんまのお話し14:00~15:00		
5	水			◆絵本の読み聞かせ 11:00~11:20	◆ブックスタート 10:30~10:45(バスケット・引換券を持参してください)		◆英語で遊ぼう♪ 14:00~14:20 3/29~受付	◆大人のクラブ タオルペーパーを作ろう	子育てママのためのアロマケア 10:30~12:00(先着5名)	くるくるマーケット 午後	水曜おたのしみ会 14:30~15:00(当日先着20名)
6	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 ※あかちゃんデー12:30~14:00	1歳ひろば(午前)			◆ひよこちゃんタイム 10:00~12:00				
7	金	◆製作あそび 10:00~11:00 (定員6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(8組) 1歳未満児対象・電話予約		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	◆ねんねの赤ちゃんデー (午後)			
8	土	自由遊び【予約優先制】 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。								◆ブックスタート 13:30~14:00 定員5組	えほんのひろば 10:30~11:00(当日先着20名)
9	日										
10	月		①9:30~10:30 ②10:40~11:30			◆0歳あつまれ〜	◆ひよこちゃん身体測定 11:00~11:30 ◆身体測定14:00~14:30	◆ひろばランド ◆ねんねの赤ちゃんデー(午後)	育児相談 13:00~14:00		
11	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)	◆親子ヨガ 10:00~10:30	◆2歳あつまれ〜	◆ブックスタート 10:30~11:00(定員5組)		産後のヨガトレ 10:30~11:30	助産師相談 午前・午後(育児相談・体重測定など)	
12	水	◆ベビーリトミック 10:00~10:30 ◆キッズリトミック 11:00~11:45 3/29~4/5受付 (各10組)			バスケットをご用意ください ※生後3ヶ月~12ヶ月の 赤ちゃん対象です	◆1歳あつまれ〜		◆おはなし列車 (午前約1歳以上・ 午後約1歳未満)		◆歌おうあそぼう 10:30~11:15 先着6組	
13	木		◆手作りおもちゃ① 9:30~11:00(定員5組) ※あかちゃんデー12:30~14:00	1歳ひろば(午前)	通常のご利用 予約可能です	◆絵本の読み聞かせ会 4/3~受付(各5組)	◆ひよこちゃんお楽しみ 11:00~11:30 ◆お楽しみの日13:00~13:30	①13:00~14:30(2人2組) ②15:00~16:30 ※すぐ開館の時			
14	金	3階開放DAY 9:00~11:30	◆手作りおもちゃ② 9:30~11:00(定員5組) ※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】	①10:30~11:00(1歳以上) ②13:30~14:00(1歳未満)	◆絵本と仲良し 10:30~11:00	◆ブックスタート(午前) ◆ねんねの赤ちゃんデー(午後)	子育てママのためのアロマケア 10:30~12:00(先着5名)	◆発達のおひまりな会 13:30~14:30 定員4組	
15	土	3階で兄弟や姉妹など ファミリーで遊べる時間を つくりました。広い お部屋に遊具を置いて開放 します。子どものみは利用 できません。			◆親子体操 10:00~1歳以上 10:20~1歳未満		絵本読み聞かせ会ふれあい遊び	◆パピく Day(3才以下) (午前・午後)		◆助産師相談 午前・午後(育児相談・体重測定など)	◆春のおはなし会 14:00~14:45 3/18~受付
16	日			来月のイベント予告 5月10日・17日・24日(水) ◆0歳親子教室(3回連続) 4/17~21受付 ※申込多数の場合は抽選	年齢に合わせて ご参加ください						
17	月		①9:30~10:30 ②10:40~11:30				◆ひよこちゃん ベビーマッサージ	◆ねんねの赤ちゃんデー (午後)			
18	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)		こいのぼり製作をしよう 親子で手づくりこいのぼりを 製作します。 ①10:00~10:30 ②11:15~11:45 ③13:30~14:00	◆大内先生の育児相談会 10:00~12:00	◆英語であそぼう (1歳半以上優先)	まんまのお話し 14:00~15:00	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。	
19	水		◆ホールあそび 9:30~11:00 (定員15組) ※通常利用12:30~14:00	◆子育て講座 10:15~11:30	◆リトミック ①10:00~10:30 ②10:30~11:00	2部制	◆子育て講座 4/10~受付(各5組)	◆ひよこちゃんタイム 10:00~12:00	子育てママのためのアロマケア 10:30~12:00(先着5名)	◆★産前産後ケア 午前4名・午後4名(1人20分)定員8名	水曜おたのしみ会 14:30~15:00(当日先着20名)
20	木	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	避難訓練10:00~10:30 ※あかちゃんデー12:30~14:00	1歳ひろば(午前)				①13:00~14:30(ねんねの赤ちゃん) ②15:00~16:30 ※すぐ開館の時	わくわくアート 10:30~11:30	◆★わくわくアート 午後 定員6組	
21	金	◆親子たしごう 10:30~11:30 4/7~14受付(10組)		0歳ひろば(午後)	◆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。	◆誕生日会 10:30~4/19まで受付	◆双子ちゃん交流の日♪ 10:00~12:00				
22	土	3階開放DAY 9:00~11:30						◆ねんねの赤ちゃんデー (午後)	ママと子どもが元気になる 栄養のおはなし10:30~11:30		
23	日										
24	月		定員12組				◆ひよこちゃんタイム 10:00~12:00	◆ねんねの赤ちゃんデー (午後)	育児相談 13:00~14:00		◆春のこども会 14:00~15:00 4/2~受付
25	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)					歌であそぼう 10:30~11:30	助産師相談 午前・午後(育児相談・体重測定など)	えほんでいっしょ(へへ) 10:30~11:00(当日先着10組)
26	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(4月生まれ) 10:00~11:00~4/17受付(定員5組) ※通常利用12:30~14:00	1歳ひろば(午前)				◆親子製作 (足型でこいのぼり)午前・午後 各5組	◆ブックスタート 13:30~14:00	◆発達相談・家族相談 ①13:00 ②14:00 定員2名	
27	木		あかちゃんデー 12:30~14:00	1歳ひろば(午後)		◆貼って〜塗って〜 壁画制作の日(先着10名)		◆ねんねの赤ちゃんデー (午後)	子育てママのためのアロマケア 10:30~12:00(先着5名)		
28	金	◆こどもの日のつどい 10:30~11:30 4/14~21受付(15組)		0歳ひろば(午後)							
29	土										
30	日	◆自由遊び									

★4/3(水)~15(土)の予約は
3/20(月)~予約受付
★4/17(月)~28(金)の予約は
4/3(月)~予約受付
★5/1(月)~20(土)の予約は
4/17(月)~予約受付