

今月注目の子育て情報紹介
ピックアップ
インフォメーション

自分らしく♪リフレッシュデー

食べて、学んで、体験して！からだも心もリフレッシュ！おとなも子どもも楽しもう！
人形劇やミニステージ、アロマスプレー作りや一文字印彫りなど、
おとなから子どもまで体験型の楽しいイベントがいっぱい！

日時 令和6年
2月24日(土) 9:30～17:00

場所 クレオ大阪東
(城東区嶋野西2-1-21)

申込はこちら！

費用 参加無料
一部、材料費が必要なものもあります。

申込 当日先着順
一部、事前申込が必要なものもあります。



申し込み・問い合わせ クレオ大阪東(大阪市立男女共同参画センター東部館)
TEL.06-6965-1200 FAX.06-6965-1500 <https://www.creo-osaka.or.jp/east/>

親子カフェ

保育士・栄養士の先生と学びませんか？
2月のテーマは「ストレスと子どもの発達～職場復帰や入園に向けてリラックスヨガ～」です。
親子で楽しい時間を過ごしましょう♪

日時 2月28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 就学前の乳幼児がおられる親子

定員 10組(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

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★

無添加や国産素材にこだわった安心ドーナツ

3歳半の子どもを持つ店主が営むドーナツ店。国産無添加の素材にこだわっていて、大人も子どもも、妊婦さんでも安心して食べることが出来ます。子連れでも利用しやすいようにキッズドリンクもあり、コップは竹素材で割れる心配もなく、ストローは口当たりの良いサトウキビストローを使用。エコにもこだわっています。店内はベビーカーごと入店することができ、近くに公園もあるので、遊び終わりにフラッとくつろぎに行けます。



フラワードーナツ
城東区関目2丁目11-2 11:00～17:00
水曜定休 インスタグラム @_flowerdonut



発行 ■■■ 「子育てするなら城東区推進委員会」06-6930-9068
編集 ■■■ 城東区ドットコム
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、
フラワードーナツ



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/>



わくわく城東

No.129

令和6年
2月発行

＼少しの工夫で家事が楽に／

みんなの 家事テクニク

自分の生活に「合う」「合わない」があるので、試してみてください。家事が簡単になれば家族での分担もしやすくなりますよ。自分自身の時間や子どもと過ごす時間が増えるといいですね♪

仕事に育児に家事、すべてをこなすのはとても大変ですね。先輩ママたちに簡単にできる時短レシビや家事を楽しむアイデアなどを聞いてみました。



お料理 編



茹で時間を劇的に短縮

「水漬けパスタ」(1.7mmの場合)

- ジッパー袋や容器にパスタと、パスタが漬かる量の水を入れて4時間程度置いておく。パスタが水を吸って、白っぽく生パスタのようになればOK。
- 水を切って、小分けにして冷凍保存する。(保存期間の目安は約1か月)
- 食べるときは沸騰したお湯で1分 茹でて完成！

※ゆで時間は麺の太さや種類によって変わります。
※グルテンフリーパスタでも水漬けパスタはできますよ。

子どもといっしょに

「ほこり取り」

- 使い終わったビニール袋やゴム手袋を手にはめたり、使いやすい大きさに切ったりして、カーベットやテレビ台の裏のすきまなどをなでると、静電気でほこりが取れます。これなら小さなお子さんといっしょにできるので、楽しみながら掃除ができます。



細く切って静電気をためると、ほこりがつきやすくなります。

お掃除 編



その他にも…

- ゴミ箱にゴミ袋をかけるときは、まとめて5枚くらいかけておく。
- お風呂上りに浴槽にお湯をかけた後、水をかけて温度を下げ、カビの発生を防ぐ。
- 子どもの食べこぼしは、新聞紙を敷いておき汚れたら捨てる。

などたくさんのアイデアがあり、便利グッズも販売されています。

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 FAX.050-3535-8688

◆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 検索

令和6年

2月イベントカレンダー

お休み
申し込み必要 ★有料
ピックアップ記事あり
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の開催や詳細については、
変更や中止になる場合もあります。参加される際はご確認ください。イベント
ピックアップ★
城東図書館 TEL.06-6933-0350ピノキオの
おたのしみ会ピノキオ絵本で遊ぶ会のみなさんによる
読み聞かせやパネルシアターなど日時 2月12日(月・祝) 14:00~14:45
場所 城東図書館 多目的室
対象 どなたでも
定員 24名(当日先着順) 参加無料!イベント
ピックアップ★
子ども子育てプラザ TEL.6933-2880ベビーリトミック
キッズリトミック

親子で楽しく音楽に触れあいましょう!

日時 2月14日(水)
ベビーリトミック 10:00~10:30
キッズリトミック 10:45~11:30
場所 子ども子育てプラザ 3階ホール
対象 ベビーリトミック…
概ね3ヶ月以上で首すわりができ、
つかまり立ちまでの乳幼児の親子
キッズリトミック…
歩きはじめ以上の乳幼児の親子
定員 各10組(申込み多数の場合は抽選)
申込 1/31(水)~2/7(水)まで受付
※2/7(水)17:00に抽選し当選された
方のみ、2/8(木)にお電話します。
※HP申込みで当選された方にも
お電話します。
講師 ピアノ/リトミック指導者
美佐田江美子さん

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木曜/10:00~11:30/中浜憩の家
■森之宮 トロキッズ 第1・3木曜/10:00~11:30/森之宮第一団地3号棟集会所
■東中浜 すくすく 第2・3木曜/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/10:30~11:30/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
■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 榎並ぼっぴ会 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 ほかほか 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 フレンドリーせいか 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	木	自由遊び	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)	火~日曜 入館料 午前9:30~12:00 午後13:00~16:30 ホームページ	節分の撮影会 10:30~14:30	みんなで一緒にランチタイム 12:00~13:00 1/25~受付	ヨガひろば 10:30~ (6組)1/22~受付	月~金曜 10:00~15:00 イベントの要予約 Instagram▶	★思い出フォトフレーム 10:00~12:00 6組	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	金	せつぶん 10:30~11:30 1/20~27受付(20組)	毎週木曜12:30~14:00は あかちゃんデー(対象年齢0才)です。	0歳ひろば(午後)	ブックスタート 10:30~11:00 (8組)	お楽しみの日 (鬼は外 福は内)14:00~1/26~受付	ねんねの赤ちゃん 13:00~15:00 ※10:00~通常通り	イベント日以外は10:00~15:00 ※ねんねの日を除く 第2・第3木曜は12:00~17:00 ●ねんねの赤ちゃんデーはあみよが できるまでの方が利用できます ●いつでも身体測定できます	火~土曜 10:00~15:00 通常利用は予約不要 Instagram▶		
3	土		9:00~14:00 通常利用は 予約なしで利用可能	予約不要・人数制限なし 9:30~12:00 13:30~16:00 引き続き、来館時のお断り ●来館前の自宅検温 ●入館時の手洗い・消毒	月~金曜 10:00~15:00 通常利用は予約不要 ホームページ	パパの日					
4	日	おもちゃ病院 13:30~15:30 おもちゃ病院の ホームページをご確認ください。									
5	月										
6	火	自由遊び		ブックスタート 10:15~10:45	バスオールド・引換券を 持参してください	0歳あつまれ〜 (終日)	両方1/29~受付		ふれあいマッサージ10:30~ まんまのお話し14:00~	0歳じかん&プレ親 10:00~12:00 ※7~8歳は要事前連絡	
7	水			0歳親子教室① 10:15~11:30 絵本読み聞かせ15:00~	ブックスタート10:30~ だっこで絵本11:00~	1歳あつまれ〜 (終日)		親子製作(おひな様を作る) 午前・午後 1/22~受付 ※11:30~13:00通常通り	子育てママのためのアロマケア 10:30~ 先着5名	歌おう遊ぼう 10:30~11:15 6組	水曜おたのしみ会 14:30~15:00 (当日先着20名)
8	木	身体測定 9:00~12:00・13:00~17:00	あかちゃんデー 12:30~14:00	1歳ひろば(午前)		多胎児あつまれ〜 (午前)	みんなで一緒にランチタイム 12:00~13:00 2/1~受付	子育てサロンすくすく10:30~ ※12:00~17:00通常通り			
9	金	親子たいそう 10:30~11:30 1/26~2/2受付(10組)	製作あそび 10:00~11:00 6組	0歳ひろば(午後)	子育て相談 10:00~12:00【予約優先】	絵本の読み聞かせ会 ①10:30~②13:30~2/1~受付(各7組)	絵本と仲良し 10:30~10:50 2/2~受付	ねんねの赤ちゃん 13:00~15:00 ※10:00~通常通り		★作ろう遊ぼう 13:00~14:00 6組	
10	土			来月のイベント予告 3月6日(水)◆子育て講座 フォトフレームを作る10組 2/13~20受付 ※申込み多数の場合は抽選	通常の利用可能		10:00~15:00 予約なしで利用可能 ◆印がついている日は要予約 (一週間前より受付開始) ※定員を超える場合は お断りする場合があります。 ※ひよこちゃんとはハイハイまでの ねんねの赤ちゃんが対象です。			ブックスタート 13:30~14:00 5組	えほんのひろば 10:30~11:00 (当日先着20名)
11	日	自由遊び 9:00~12:00 13:00~17:00 ホームページ									
12	月				バスオールド持参 生後3ヶ月~12ヶ月の赤ちゃん対象						ピノキオのおたのしみ会 14:00~14:45 (当日先着24名)
13	火	自由遊び	身体測定(1才未満) 9:30~11:00	親子ヨガ 10:00~10:30			ブックスタート 10:30~11:00		産後ヨガトレ 10:30~ 先着5組	おやこヨガ 10:30~11:15 6組	
14	水	ベビーリトミック 10:00~10:30 キッズリトミック 10:45~11:30 1/31~2/7受付(各10組)	クラフト① 9:30~11:00 5組	0歳親子教室② 10:15~11:30	リトミック ①10:00~②10:30~			お話し列車 午前・午後 1/22~受付		ピンクシャッソDAY 14~28日はピンクの シャッソアイテムを身に つけて遊びにきてね!	
15	木		クラフト②9:30~11:00 5組 あかちゃんデー12:30~14:00	1歳ひろば(午前)	ふれあい遊び 10:30~11:00		みんなで一緒にランチタイム 12:00~13:00 2/8~受付	子育てサロンすくすく10:30~ ※12:00~17:00通常通り	わくわくアート 10:30~ 先着5組	くるくるマーケット 13:00~受付開始	
16	金			0歳ひろば(午後)		身体測定 午後から看護師来所	貼って〜塗って〜 壁面制作の日(先着10名)	ブックスタート10:30~11:00(6組) ねんねの赤ちゃん11:00~13:00 ※13:00~15:00通常通り	子育てママのためのアロマケア10:30~ ママと子どもが元気な栄養のおはなし		
17	土	3階開放DAY 9:30~11:30						パパPaku Day(ママと子ども ともOK) 10:00~15:00	10:30~	★わくわくアート 10:00~12:00 6組	
18	日		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! 子どものみの利用 はできません。								
19	月						ひよこちゃん ベビー マッサージ 2/13~受付	ねんねの赤ちゃん 13:00~15:00 ※10:00~通常通り			
20	火	自由遊び	身体測定(1才以上)9:30~11:00 避難訓練 10:00~10:30	0歳ひろば(午前)	イベント利用 電話予約 先着10組 <利用方法> ●毎月1回行うイベントの 予約は、1つに限りです。 ●2つ以上予約したい場合は、 キャンセル待ちとなります。 ●イベント(子育て相談は除く) がある場合は、通常の 利用予約ができません。	子育て講座 「ひな祭りを楽しむ」2/13~受付(各5組)	10:30~11:30	英語であそぼう 10:30~(1歳以上優先) 2/5~受付 ※11:30~通常通り	まんまのお話し 14:00~	助産師相談10:00~15:00 (産前産後・体重測定など)	
21	水		ホールあそび 9:30~11:00 15組	0歳親子教室③ 10:15~11:30				大人のクラフト (タイルペーパーを作る) 午前・午後 2/5~受付	子育てママのためのアロマケア 10:30~ 先着5名	★産前産後ケア 午前4名・午後4名(1人20分)	水曜おたのしみ会 14:30~15:00 (当日先着20名)
22	木	おたんじょう記念 てがたスタンプ 9:00~12:00 13:00~17:00	はじめてのお誕生会 (2月生まれ)~2/19受付 あかちゃんデー 12:30~14:00	1歳ひろば(午前)	野菜のスタンプを使って ひな祭り製作をします。 ①10:00~10:30 ②11:15~11:45 ③13:30~14:00	みんなで一緒に ランチタイム 12:00~13:00 2/15~受付			★思い出フォト フレーム 10:30~ 先着6組		
23	金										
24	土	自由遊び	2/24ほかほかはお休み。 あそび会(おひなさま製作) 10:00~11:00(5組)		親子体操 10:00~1歳以上 10:20~1歳未満	来月のイベント予告 3/2(土)10:30~14:30 ひな祭りの撮影会 館前りの壁面をバックに写真を 撮りませんか?この日は 撮影会のみの利用となります。				0歳じかん&プレ親 10:00~12:00 ※7~8歳は要事前連絡	
25	日										
26	月						ひよこちゃんお楽しみの日 親子製作☆手作りおもちゃ 11:00~ 2/19~受付	ひろばランド ねんねの赤ちゃん 13:00~ ※26日 10:00~通常通り	育児相談 13:30~		
27	火	自由遊び		0歳ひろば(午前)					歌であそぼう 10:30~ 先着5組	助産師相談10:00~15:00 (産前産後・体重測定など)	えほんでにっこり(ハ) 10:30~11:00 (当日先着10組)
28	水	ブックスタート 10:00~10:30 前日までに予約(10組)		看護師来館(午前) 身体測定・健康相談	誕生会 10:30~ (2月生まれ)~2/22受付	双子ちゃん交流の日 10:00~12:00		滑り台・トンネル・ マットのお山など。 ※通常の玩具も利用可。	ブックスタート 13:30~	発達相談・家族相談 ①13:00②14:00 2組	
29	木		あそび会(クレーンゲーム) 9:30~10:00 10組 あかちゃんデー12:30~14:00	1歳ひろば(午前)		みんなで一緒にランチタイム 12:00~13:00 2/22~受付				防災ゼミ 10:00~12:00 非常時対応の点検や 避難訓練など	