

小中学生・高校生ための

# こどもの家



【対象】 大阪市内在住の小学生・中学生 各16名定員

プラザのルールを守って、みんなで楽しく過ごしましょう♪

## 利用時間

☆火曜日～金曜日☆

午後の部 15:30～17:00

☆土曜日・日曜日☆

午前の部 9:30～12:00

午後の部 13:30～17:00

○予約なしで、通常利用できるようになりました。直接、プラザに来館してください。ただし、プラザ利用登録(必ず保護者が記入)が必要です。

○公平性を保つため、利用できるのは1日1回です。

○土曜日の15:45～17:00、日曜日の全ての時間は、ボール遊び等ができる広い部屋(軽運動室)を利用することができます。

(注) イベント等により利用できないこともあります。



小中学生・高校生のみなさんへ

朝晩と涼しくなり、秋らしく過ごしやすい季節になってきました。

「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」など色々な言葉が思い出されますが、みなさんはどんな秋をイメージしますか? プラザでは今年度から児童の部屋に「図書コーナー」を設けています。この秋は「読書の秋」を楽しみませんか。自分の興味のある本を見つけてみましょう。

## 児童イベント ※参加費無料だよ☆



### ① ハロウィン工作【自由参加】

10月1日(土) 午前9:30～午後1:30

毛糸でポンポンを作って、かわいいカボチャのおばけ(ジャック・オー・ランタン)を作ります!



申込 参加したい人は当日、受付で予約してね!

受付時間 午前 9:30～10:30まで

午後 1:30～2:30まで

定員: 利用定員(16名)で受付終了

1人2個までつくれるよ!



### ② ハロウィンチャレラン【要申込】

10月29日(土) 午後3:30～5:00

★チャレラン(チャレンジランキング)とは? 身近なものを使った、おもしろ競技で自分や友達の記録に挑戦することです! 今回は、おばけたちが競技を準備して待っています♪ プラザでハロウィンを楽しもう♪

申込 10月15日(土) 9:30～

定員: 20名程度(先着順)

持ち物: 動きやすい服装(仮装ok)、お茶

※この日の午後の利用は事前申込をした児童のみ



※【要申込】のイベントにつきましては、必ず保護者の方が来館または電話にて事前申込をお願いします。

社会福祉法人大阪市東成区社会福祉協議会

## 東成区子ども・子育てプラザ

大阪市東成区東中本 2-3-16

☎06-6976-0300

【休館日】

・月曜日 (ただし7月21日～8月31日の間の月曜日は開設)

・国民の祝日 (こどもの日(5/5)・山の日(8/11)は除く)

・年末年始 (12月29日～翌年1月3日)

【プラザHP】



# 東成区 子ども・子育てプラザ通信

10月

さわやかな秋風が気持ちの良いこの頃です。

心地よい秋の日差しを浴びてのびのびと体を動かしたり、落ち葉を拾ったりと自然に親しむのもいいですね!

また、朝夕の寒暖の差も大きくなる季節です。健康面にも十分気をつけていきましょう☆

乳幼児とその保護者が遊べる

## つどいの広場



☆つどいの広場☆ 各40名定員

未就学のお子さんが、広いお部屋でのびのびと遊べます

【対象】 大阪市内在住の乳幼児とその保護者

月曜～土曜日 午前の部 9:30～12:00

午後の部 12:30～15:00

☆ひよこルーム☆ 各16名定員

1歳未満のお子さんが、和室でゆっくりと過ごせます

【対象】 1歳未満の乳児とその保護者

火曜日・木曜日 午前の部 10:00～11:30

午後の部 13:00～14:30

※公平性を保つため、1日1回の利用となります。同じ日に、つどいの広場とひよこルームを併用することもできません。

※曜日・時間帯によっては混み合うことがあります。定員に達すると、ご利用いただけません。途中の時間からの利用にあたっては、お電話で空き状況を確認ください。(ご利用枠を確保するものではありません。)



## ハロウィンのつどい

10月27日(木)

午前の部 9:30～ 午後の部 12:30～

ハッピーハロウィン♪みんなで楽しみましょう。おばけの衣装や仮装での参加もOKですよ。詳細は館内ポスターまたはプラザHPをご覧ください。

○対象: 乳幼児とその保護者

○定員: 各回40名(先着順)

○申込期間: 10/20(木) 9:30～

電話または来館にて受付開始



ハロウィン工作とお楽しみ会を予定しています♪

## 秋の保健講座

秋から冬にかけて、気を付けておきたい「感染症の予防」について詳しく学びましょう! 個別相談も対応しています。

10月19日(水)

・秋の保健講座 13:00～13:40

・個別相談会 14:00～14:30

◇講師: 東成区役所 保健師

◇対象: 乳幼児とその保護者

◇定員: 講座→8組(先着順)

個別相談→3組(先着順)

◇申し込み: 10/5(水) 9:30～

電話・来館にて受付

※個別相談会のみ申し込みも可能です。

○プラザ事業は、感染症対策をおこなっています。感染拡大防止のため、急遽中止・延期となる場合があります。予めご了承ください。

○保護者の方のマスク着用と、手指の消毒、検温・体調管理をお願いします。

○家族やきょうだいで発熱等の症状がある場合や、小学校などが学級閉鎖・臨時休校となっている場合は利用をお控えください。



# 10月のイベント

★10月のイベント申し込み方法・期間については、ホームページをご確認ください。

日	月	火	水	木	金	土
♥でんしゃの日 奇数月の第3木曜日 (9:30~12:00) ♥ボールプールの日 偶数月の第3木曜日 (9:30~12:00) ※ イベント等の開催により、実施できない場合があります。						1 児童イベント①
2 じゅうあそび (児童のみ)	3 休館日	4 ひよこ身体測定	5	6 ひよこ	7 ブックスタート	8
9 じゅうあそび (児童のみ)	10 休館日 (スポーツの日)	11 ひよこ身体測定	12	13 英語でリトミック	14 つどい身体測定	15 ブックスタート
16 プレママ・プレパパ 講座 じゅうあそび (児童のみ)	17 休館日	18 ひよこ身体測定	19 秋の保健講座	20 ボールプールの日	21 ベビーマッサージ	22
23/30 じゅうあそび (児童のみ)	24/31 休館日	25 ひよこ身体測定	26 親子ふれあい遊び	27 ハロウィンのつどい	28 お誕生日会	29 児童イベント②

朝夕涼しくなり過ごしやすい季節になりました。子どもたちには夏の疲れも出やすい時期です。体調に気をつけて過ごしていきましょう。

## 子どものリズムを大切に!

私たちの体には、リズムを刻む「体内時計」が備わっていて、生後4か月ごろから、日中は起きて、夜間は眠るというリズムが整ってきます。**1日の睡眠時間は、0~1か月で16~20時間、6か月で13~14時間、1~3歳で11~12時間。**朝の起床時間から逆算して、寝かしつけの時間を確認してみましょう。

### 夜 寝る時間を決めましょう

大人の生活リズムに子どもを合わせるのではなく、子どもが寝る時間になったら、「テレビを消す」「電気を暗くする」など、みんなで協力しましょう。

### 朝 余裕をもって起こしましょう

顔を洗って着替え、朝ごはんをしっかり食べる時間をもてるように起こしましょう。自分で身の回りのことをやるようになると時間がかかります。あわてず、せかさずにすむよう、余裕をもって早めに起こすのがおすすめです。

「自分で!」を見守って!



# つどいの広場 11月イベント情報

11月以降もイベント下記の内容で実施を予定しています。親子のふれあいや、お子さんの成長を感じられる楽しい時間になりますように。みなさんの参加をお待ちしています。

## \* 身体測定 \*

- ・ひよこルーム：毎週火曜日
- ・つどいの広場：第2金曜日



※身体測定希望の方は、実施日につどいの広場・ひよこルームへお越しください。測定は来館された方から随時行います。  
※イベント等の開催により、実施できないことがあります。各月のカレンダーにてご確認ください。

## \* ベビービクス \*

11月8日(火) 10:30~11:30

対象：3ヶ月以上1歳未満の乳児とその保護者  
定員：8組(初回参加者優先)

申込期間：10/18(火) 9:30~10/23(日)  
電話・来館にて受付

※申込み多数の場合10/25(火)抽選  
内容：講師の指導のもと、月齢にあったマッサージやふれあい遊びをします☆



## \* 英語でリトミック \*

11月10日(木) 13:00~13:40

対象：乳幼児とその保護者  
定員：子どもと保護者合わせて30名(先着順)

申込開始：10/27(木) 9:30~  
電話・来館にて受付

内容：講師と一緒に英語で挨拶や歌を唄って親子で楽しめます☆



## \* アンガーマネジメント講座 \*

11月16日(水) 13:00~14:30

対象：乳幼児とその保護者  
定員：10組(先着順) 一時保育有り

申込開始：11/1(火) 9:30~  
電話・来館にて受付

内容：イライラが積み重なるとつい怒鳴ってしまう。どうすればこうした感情をコントロールできるようになるか一緒に学びましょう。

※詳細は、館内掲示、HPでご確認ください。



市内在住のこれからママ・パパになる方が対象♪

## \* プレママ・プレパパ講座 \*

11月20日(日) 10:00~12:00

対象：市内在住のこれからママ、パパになる方  
※受講時に概ね妊娠6ヶ月~8ヶ月の方

定員：8組 参加費：無料  
申込期間：11/1(火)~11/12(土)

電話・来館にて受付  
☆申込み多数の場合は11/13(日)抽選

内容：沐浴体験や妊婦疑似体験などできる講座です♪  
場所：東成区子ども・子育てプラザ



出産前に不安に感じていることや気になっていることなど、ぜひこの機会にお話くださいね♪



おたんじょうび  
おめでとう

## 11月のお誕生会

11月25日(金) 10:15~11:00

対象：11月生まれの乳幼児とその保護者  
定員：子どもと保護者合わせて40名(先着順)  
申込期間：11/1(火)~ 電話・来館にて受付  
内容：自由遊びのあと、お誕生日のお友達をみんなでお祝いするよ! プラザからは、お誕生日カードと王冠をプレゼントするよ☆  
※10:15までと、11:00以降は自由遊びとなります。  
※お誕生日以外の方の予約は必要ありません。  
当日、空きがあれば参加していただけます。