



## ☆☆☆ 南区区役所子育てひろば「みみちゃんルーム」 ☆☆☆

南区役所2階の「みみちゃんルーム」は、未就学児と保護者、妊婦が気軽に集い、遊んだり交流したりする場です。子育てに関する相談や地域の子育て支援の情報提供や子育て講座も行います。開室日は、月～金曜日（無料）

★現在の開室時間： ○午前の部：10時30分～12時 ○午後の部：13時30分～15時

★予約方法①：堺市電子申請システム（受付時間） 講座の詳細や予約方法はみみちゃんルームのホームページから

・午前の部：利用日の前日0時～23時59分



★予約方法②：専用電話予約：072-297-1744

・午前の部：利用日の前日 ・午後の部：利用日の前日と当日午前中

（受付時間）10時～12時・12時45分～16時

## 子育て支援コーディネーターから

### 「さかい子育て応援アプリ」を使いこなそう！！

成長に合わせた子育て支援情報が届くスマートフォン専用アプリです。子育てに役立つ機能が盛りだくさん！！

妊娠・出産・子育てに役立つ教室・講座・サークルの紹介。手当や保育サービスの紹介等を検索できます。



プッシュ通知で毎回新しい★子育て関連イベントをお知らせ

★子育て関連施設のマップ検索・順路検索

**保育施設の空き状況を調べられたり、保育施設のマッチング検索もできるようになりました！！**

・開園時刻やおむつの持ち帰り、ふとんの持ち帰りなど、希望条件を選択すれば条件にあった施設がスムーズに見つかります！

**保活情報コーナーから必要な内容を確認！**

★毎日のイベント情報もここから確認！

★病児保育施設の空き状況の確認などができます

こんな時

外出先でおむつを替えたい！！授乳場所を探したい！！



そんな時も大丈夫！！堺市内であれば、今いる所から施設をチェックできます

★予防接種のスケジュール管理

<ダウンロード方法> App Store、Google Play からダウンロードしてください。

iPhone  
ご利用の方



Android  
ご利用の方



## 区役所に保育士がいることをご存知ですか？

南区役所の4階に「子育て支援課」があります。その「子育て支援課」に「保育士」がいますので、子育てで困ったこと、悩んでいることがあれば、気軽にご相談ください。



## ♪スキンシップは心の栄養♪



赤ちゃんは抱っこをされていると、愛されていると実感して安心します。抱っこは赤ちゃんにとって心の栄養となり、情緒が安定し、感性が豊かに育つといわれています。

子どもが成長すると、抱っこをすることが難しくなるかもしれませんが、抱きしめる・なでる・くすぐるなどのスキンシップでも、大切に思う気持ちを伝えることができますよ。

お気に入りの歌に合わせて、抱っこでユラユラ揺らしたり、身体をコチョコチョするなど、ご家族でスキンシップを楽しんでみてください。



保健師から



## 産後のお母さんのからだところろの変化

産後1か月は、ホルモンの変化による感情の乱れなどが原因で、うつ状態になるお母さんがいます。周りの人の声かけや手助けがありがたい時期です。

お母さんがゆっくり休むためには、穏やかな気持ちで授乳でき、赤ちゃんと一緒に眠ることを優先できる、そんな周囲の手助けが大切です。

### 産後のお母さんに起こる変化として

- ① からだが出産でダメージを受けています。
- ② 産前産後はホルモンが急激に変化します。
- ③ ところろ（きもち）の変化が起こります。
- ④ 環境の変化が起こります。



(さかい子育て孫育てハンドブックより)

堺市では、出産後の心身ともに不安定になりがちな時期に、お母さんとお子さんの健康を守り、家庭で安心して子育てしていただけるよう、助産師等の専門スタッフがいる施設に滞在し、心身のケアや育児のアドバイスを受ける「産後ケア事業」を行っています。対象者・内容など詳細は堺市のホームページに掲載しています。