



南区役所子育て支援課だより

令和4年6・7月号
発行：南区役所子育て支援課
TEL：290-1744
FAX：296-2822

★★★子育て支援課のイベント★★★



申込はこちらの二次元コードから

★子育て支援コーディネーター講座 録画配信

「我が家の園選び～認定こども園、保育所(園)、幼稚園のお話～」★

認定こども園って幼稚園や保育所(園)とどう違うの?仕事復帰をしないといけないけれど、いつ申請すればいいの?幼稚園に行ったら働きたいけど認定こども園や保育所(園)じゃないとだめなの?等、それぞれの家庭の事情に合わせて解説していきます。録画配信なので、登録すると期間中であれば、いつでも何度でも見ることができます。

★録画配信期間：6月15日(水)10時～9月30日(金)17時

★申込期間：①6月1日(水)0時～6月10日(金)23時30分
②7月1日(金)0時～7月13日(水)23時30分

★予約方法：堺市電子申請システムより予約期間内に登録すると後日、録画配信のURLをお送りします。

★子育て支援コーディネーター相談会☆☆「認定こども園等の申請について」★

認定こども園、保育所(園)、幼稚園などの利用をお考えの方に個別相談会を実施します。

電話または来所をお選びください。

★開催日：①6月28日(火)・29日(水)・30日(木) ②7月21日(木) ・7月22日(金)

★開催時間：・11:00～11:30 ・13:00～13:30 ・14:00～14:30 ・15:00～15:30
各日4回、各回1家族30分間

★予約受付：①6月6日(月)10時～6月21日(火)23時 ②7月4日(月)10時～7月15日(金)23時
堺市電子申請システムでお申し込みください

・開催場所：南区役所3階301会議室 *8月、9月も開催予定。



★★南区役所子育てひろば「みみちゃんルーム」



★事前予約制：予約専用電話・堺市電子申請システムにて。

詳細や予約は

★定員：午前・午後の部ともに各4組づつ

二次元コードから

子育て講座

<6月の子育て講座>

「キッズパルといっしょに絵本を楽しもう」

開催日：6月17日(金)午前・午後の部

<7月の子育て講座>

「抱っこひもの正しい付け方」

開催日：7月13日(水) 午前の部のみ

*お使いの抱っこひもをご持参ください。

あかちゃんタイム

おおむね10か月までの赤ちゃんと保護者が交流する場です。毎月第3火曜日の午後の部開催です。

●6月21日(火)13:30～

●7月19日(火)13:30～

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。

♪家族で運動あそびを楽しもう♪

たっぷり身体を動かして、しっかり食べて、ぐっすり眠って欲しいなあ・・・と思っても、6月～7月初旬は、梅雨の時期に入り、外遊びや散歩ができない日が多いですね。そんなときは、おうちで身体を動かすあそびを楽しんではいかがでしょうか。

おうちの人やお子さんが好きな歌に合わせて、「たかいたかい」してみたり、ピョンピョン跳んでみたり、抱っこで揺らしてみたり・・・リズムに合わせて身体を動かすだけでも楽しいですよ。

家族で身体を動かすいろいろなあそびを楽しみたいときは、「親子ふれあい体操」「おうちで運動あそび」などで検索してみてください。



また、堺市南区子育て支援課のホームページの中の『保育士だより「あ・そ・ぼ♪ vol.3」』でも、家族で楽しめる運動あそびを、いくつか紹介していますので見てください。(右の二次元コードから、保育士だより「あ・そ・ぼ♪」をみることができます。)



保健師から



〈育児ストレスとのつきあい方〉

子育てによる環境の変化や生活の変化は、予定どおりいかない事や、思いどおりにならない事が多くストレスを感じる事があるでしょう。ストレスの程度や深さ、長さは様々ですが、ストレスはあって当たり前、育児ストレスと上手につきあうことが大切です。

育児の知識があれば解消できる？

育児に関する知識や子どもの成長発達に関する知識は必要ですが、それだけではストレスは解消できません。頭で理解することと気持ちや心で納得することは違います。また、理解することと自分ができることも違います。まずは、ひとりで抱え込まないことが大切です。相談できる人を見つけましょう。身近にいないければ、子育ての相談窓口(区役所や保健センター、地域の保育所など)でも相談ができます。電話でも相談できるので、頼ってみてもいいですね。

ストレスと上手につきあうために

すべての人に効くストレス解消法はないかもしれませんが。まずは自分のストレスの状態や何が原因なのかを知り、ストレスに気づくことが必要です。解消法は、無理なく持続できるものがよいでしょう。時には自分に優しくなること(完璧にやろうと頑張りすぎないなど)、親自身のリフレッシュの機会をもつことはお勧めです。心と体はお互いに影響を与えています。ストレスがかかると体は緊張しますが、緊張を緩めると心もリラックスできます。体を少し動かしたり、背筋を伸ばし深呼吸をするだけでも気分転換できます。リラックスできる方法は人それぞれなので、自分に合うものを見つけていきましょう。解消法は毎回同じでなくても大丈夫。その時々に応じて選び、リフレッシュできるといいですね。