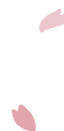




# 中区子育て支援課だより ~なかHUG~

2022年4・5月号  
中区役所子育て支援課  
TEL 270-0550  
FAX 270-8196

あたたかい日差しや爽やかな風が吹き、心地よい季節になりました。  
公園での外遊びやお散歩が楽しめるよい季節ですね♪  
お子さんと一緒に咲いている花を見たり、虫をみつけたり…春を感じてみませんか？



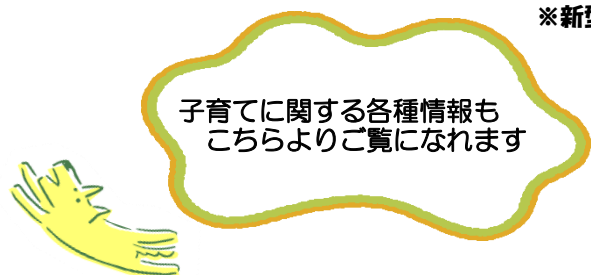
## なかよしほっとルームを開催しています！！

“なか”区の親子が“なか”よく、お話ししたり、情報交換しています。子育て支援課の保育士、保健師、コーディネーターとつながりほっとできるように開催しています！

毎回対象者やテーマが異なっているので、気になる“なかよしほっとルーム”にぜひご参加ください。

子育て支援課の保育士、保健師、コーディネーターが待っています♪

※新型コロナウイルス感染予防のため、開催を中止する場合があります。



子育てに関する各種情報も  
こちらよりご覧になれます



中区ホームページ



子育て応援アプリ  
iPhone用



子育て応援アプリ  
Android用

## 『なかよしほっとルームの 申込方法は・・・』

\*電話かFAX  
住所、氏名、電話番号を書いて子育て支援課へ。

\*堺市電子申請システム  
なかよしほっとルームのホームページより  
堺市電子申請システムからでも申込できます。  
堺市電子申請システムは土日祝でも申込可能です！

## なかよしほっとルーム 「入園に向けて知りたいこと」 ～オンライン～

子どもさんの入園に向けて「園選び」や「申請方法  
について」など、聞いてみませんか？

◇日時：4月27日（水）10:00～11:00

◇対象：子どもの入園を検討している保護者

◇定員：先着5組

◇申込：4月8日（金）10:00～4月22日まで

※オンラインがわからない方にも説明しますので、  
お気軽にご参加ください！！



## なかよしほっとルーム 「0～5ヶ月あかちゃんの会」

子育てに奮闘している毎日。子育てのことなど、  
月齢の近い子どもさんを持つ保護者同士で、お話し  
しませんか？

◇日時：5月16日（月）10:00～11:00

◇場所：中区役所

◇対象：0～5ヶ月の子どもとその保護者

◇定員：先着8組

◇申込：5月2日（月）10:00～5月11日まで

## なかよしほっとルーム 「6～11ヶ月あかちゃんの会」

子育てに奮闘している毎日。子育てのことなど、月齢  
の近い子どもさんを持つ保護者同士で、お話ししません  
か？歯科衛生士さんより、歯のおはなしもあります。

◇日時：5月23日（月）10:00～11:30

◇場所：中区役所

◇対象：6～11ヶ月の子どもの保護者

◇定員：先着8組

◇申込：5月6日（金）10:00～5月18日まで



# 子育て支援コーディネーターだよ



## ～地域 SNS アプリ「ピアッザ」中区エリアが開設されました！！～

人気 No.1

### 地域 SNS アプリ「ピアッザ」とは？

子育て中の方の情報交換ができます！！  
遊び場やイベントや情報交換、ベビー用品やおさがりなどの譲り合いを掲載しています！！  
また、防犯ニュースなども見られますよ♪♪



登録して、情報収集、情報発信してみよう！



ピアッザ QRコード



### 【新規登録の手順】

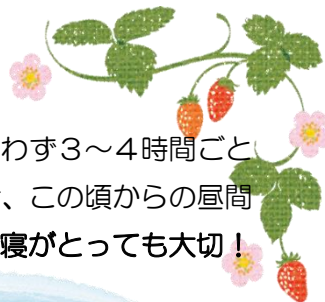
- 1 QRコードからアプリをダウンロードする
- 2 アプリを開いて「新規登録」を選択する  
↓  
メールアドレス、LINE・Facebook アカウント、AppleID のいずれかでログインし、プロフィール登録へ進む
- 3 ニックネームなどを入力し、ホームエリアは「堺市中区」を選択する  
↓  
登録完了！！無料で利用できます  
(通信料は自己負担)



## 子育て支援課 保健だよ

### ～お昼寝のおはなし～

お昼寝は睡眠・覚醒のリズムが発達することによってあらわれます。生後、昼夜を問わず3～4時間ごとに睡眠と覚醒を繰り返しますが、徐々に朝起きて夜に寝るというリズムが作られていき、この頃からの昼間の睡眠がお昼寝です。夜間に十分な睡眠をとる、生活リズムを整える、そのためにはお昼寝がとっても大切！



#### 【子どもの睡眠時間ってどのくらい？】

生まれてすぐ	昼間と夜間の睡眠時間にほとんど差はない
生後4ヶ月頃～	夜間の睡眠時間は昼間の2倍ほど
生後8ヶ月頃～	昼寝はおおむね午前・午後1回、 昼寝の時間は2時間前後
2歳頃～	昼寝はおおむね午後1回
4歳頃	約半数の子どもは、昼寝をしなくなる

#### 【お昼寝のポイント】

##### ＜お昼寝の時間を意識しよう＞

早寝早起きの規則正しい生活リズムにしていくなめには、お昼寝をある程度の時間で切り上げ、午後遅い時刻の昼寝は避けることが大切です。午後3時頃までにできるようにしましょう

##### ＜お昼寝の環境を整えよう＞

生体時計が狂わないよう、昼寝のときは必要以上に室内を暗くしないようにしましょう。そして夜の就寝時は室内を暗くしましょう。

- ・毎日だいたい同じ時間に起きて、朝食をしっかり食べましょう。
- ・午前中はもっともからだが目覚めています。十分運動や遊びをすることで心地よい疲れを。
- ・睡眠の前に活発に運動をしたり、光の刺激を受けていると眠れない原因に。テレビなどは寝る前は避けましょう。

夜にしっかり寝るために  
こんなことも意識しよう

