

中区子育て支援課だより ～なかHUG～

2022年6.7月発行
中区役所子育て支援課
TEL270-0550
FAX270-8196

梅雨の季節を迎え、ジメジメした日が続きます。雨の日の楽しみ方を探してみませんか？
雨上がりに長靴を履いてお散歩するのも楽しい時間になりますよ。
季節の変わり目は大人も子どもも、疲れやすい時期です。こまめな水分補給を心掛け、休息をとりながら体調を整えましょう。

なかよしほっとルーム

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！！

「実家が遠いママの会」

仕事の都合や結婚を機に堺に住むことになった方、気軽に実家に帰ることが出来ず「誰かと話したい」「日中どう過ごしてる？」「子どもと行けるお勧めのあそび場は？」など一緒にお話しませんか？

◇日時：7月4日（月）10時～11時

◇場所：中区役所

◇対象：実家が遠い保護者とその子ども

◇定員：先着8組

◇申込：6月15日10時～6月28日まで



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、「なかよしほっとルーム」をオンラインでの開催に変更、または中止とする場合があります。ご理解の程よろしくお願い致します。

「入園に向けて知りたいこと」



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？入園後の生活についてもお話しします。園選びの参考になりますよ♪

◇日時：6月29日（水）10時～11時

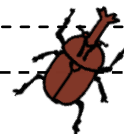
◇場所：中区役所

◇対象：子どもの入園を検討している保護者

◇定員：先着3組

◇申込：6月15日10時～6月24日まで

「あそびの時間」



親子でふれあい遊びをしたり、体を動かしてダンスをして楽しみましょう！！

◇日時：7月11日（月）10時～11時

◇場所：中区役所

◇対象：未就学児とその保護者

◇定員：先着8組

◇申込：7月4日10時～7月8日12時まで

パネル展示します！6月6日(月)～6月17日(金)

中区役所1階ロビーにて

～遊びにいきましょう！！～



中区の子育てサークル・サロンのパネルを掲示しています。サークル・サロンってどんなところかな・・・ぜひご覧くださいね♪♪





子育て支援コーディネーターだより

～子育て応援アプリを紹介～

子育て応援アプリは、子育て情報が届くスマートフォン用アプリです♪
お子さんの成長日記が作れたり、予防接種の予定が入力できます。

中区子育て支援課で開催している『なかよしほっとルーム』や
子育て講座などの子育て情報もアプリにてお知らせしています。

ぜひ、ご活用ください!!

子育て応援アプリ ダウンロードはこちら



iPhone 用



Android 端末



ここをタップするとホーム画面が表示されます。

「イベント情報」をタップすると毎日のイベントが確認できます♪♪



保健だより

～紫外線を予防しよう!～

梅雨の季節になり、雨でお外遊びやお散歩ができない日も多くなりますね。
晴れ間を見て、気分転換にお散歩などお外へのお出かけをしている方も多いかと思います。
生活リズムを整えながら過ごすためにも、適度に太陽の元で過ごせるといいですね。
お外で安全に楽しく過ごすためにも、紫外線対策についても意識しましょう。

紫外線は、「しみ・しわ」の原因になるだけでなく、紫外線アレルギー（湿疹）、皮膚がん、白内障の発症率を高めるといわれています。紫外線の正しい知識と予防対策について知っておきましょう。



【紫外線の特徴】

- ・正午前後（10時～14時）、に最も多い。
（1日のうちの50%以上）
- ・春～秋（3月～9月）、特に真夏に最も多い。
- ・快晴時の紫外線の量を100%とすると、
くもりの日で50～80%、雨の日でも20～30%の量が降り注いでいる。
砂浜は反射で125%ほど。



6月4日～歯と口の
健康週間です

【紫外線の予防対策】

- ★紫外線の強い時間帯の外遊びを控える
→正午前後が紫外線の多い時間帯です。なるべく早朝や夕方に活動しましょう。
- ★日陰を利用する
→外でも思いっきり遊べるよう日陰を適宜使いましょう。
- ★帽子をかぶる、衣類で覆う
→つばのついた帽子や薄手の長袖を着用しましょう。
ベビーカーには日よけをつけましょう。
→半袖を着用する際には、日焼け止めを使用しましょう。
2～3時間毎に塗り直すと効果的です。



お口を健康に保つには歯みがきが重要です。歯みがきの習慣を身につけるには、まずは歯みがきに慣れること。そして毎日楽しみながら続けることが大切です。