

# 中区子育て支援課だより ~なかHUG~

2024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？

子育て支援課で開催しています！！

毎回対象者やテーマが異なっています。気になる会にご参加ください。未就園児から就学児のいる子育て家庭対象の会を予定しています！！

子育て中のみなさんがほっとしたり、楽しめるように子育て支援課の保育士、保健師、コーディネーターがお待ちしています♪♪

なかいろあそび

## 「パラバルーンで遊ぼう」

大きな布でできた「パラバルーン」をみんなで持って音楽に合わせてゆらしたり、上下に動かして風を感じて楽しめます。ふれあい遊びもします。

◇日時：5月22日（水）10時～11時

◇場所：中区役所

◇対象：未就学児とその保護者

◇申込：5月7日10時～20日まで

先着12組



なかいろぼれっと

## 「中区で防災(子育て世帯向け)」

災害の時、状況に応じた的確な判断ができるよう、自身はもちろん大切な家族を守るように備えておきましょう！！段ボールベットの体験もします。

◇日時：5月31日（金）10時～11時

◇場所：中区役所

◇対象：中区在住の子育て世帯（未就学児同伴可）

◇申込：5月13日10時～28日まで

先着12組

Fun Fun



なかいろぼれっと

## 「オンラインで知りたい入園のこと」

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、聴いてみませんか？

◇日時：4月25日（木）10時～11時

◇対象：子どもの入園を検討している保護者

◇申込：4月10日10時～23日まで

先着8人

※オンラインの参加方法がわからない場合、説明します。気軽にご参加ください！！

なかいろぼれっと

## 「はじめましてさかい」

「毎日何して過ごしてる？」「どこに遊びに行ってるの？」など堺での子育ての情報交換をしましょう。

◇日時：5月30日（木）10時～11時30分

◇場所：中区役所

◇対象：実家が遠い、近くに協力者がいない、堺市に転入してきたなどいずれも未就学児とその保護者

◇申込：5月13日10時～29日まで

先着15組

子育てに関する各種情報は  
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

## 『交流会、講座等の申込方法』

\*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

子育て支援課のホームページ堺市電子申請システムより申込できます。

堺市電子申請システムは土日祝でも申込可能です。



# 子育て支援コーディネーターだより

～子育て支援課の紹介～



子育て支援課は中区役所の3階にあります！  
専門の相談員がいます。

子育てで気になることや  
心配なこと、知りたいことなど  
気軽に相談してください。



## 保健師

子育てや健康に関する相談。  
季節に合った子育て情報を提供。

## 家庭児童相談

子育てのこと、心や体の心配、こども園等や学校生活の  
悩みなど、18歳未満の子どもとご家庭のさまざまな相談。  
また、虐待の相談や通告の窓口にもなっています。

## 子育て支援コーディネーター

子育てに関するさまざまな相談について、  
各ご家庭に応じた子育て支援サービスを  
提案し情報提供や専門相談員を案内。

## 保育士

子育てに関する相談。子育てサークル・  
サロンに関する情報を提供。



## 女性相談

離婚、配偶者からの暴力、生活などの  
相談等、さまざまな悩み・問題を  
かかえた女性からの相談。

## ひとり親相談

離婚後の不安など母子家庭・  
父子家庭・寡婦の生活上の  
相談、自立のための相談や  
子どもの養育などの相談。



## 窓口業務

認定こども園等の利用申請や、児童手当、児童扶養手当、養育医療給付申請、自立支援医療  
(育成医療)支給認定申請を受けつけています。  
また、子育てアドバイザー派遣や、育児支援ヘルパー派遣、産後ケア事業などの  
子育てに関するサービスの提供をしています。



## 子育て支援課 保健だより

～生活リズムを整えて元気に過ごしましょう～



### 決まった時間に起こしましょう

朝、自然に起きるまで待つのではなく、時間を  
決めて起こしましょう。睡眠のリズムが整い、  
身支度や朝ご飯の時間がしっかりとれます。

### 寝る時間が遅くなっても、起こす時間は一定にしましょう

前の日に寝るのが遅かったからと、起こす時間を遅くすると、  
睡眠のリズムの時間が遅くなってしまいます。早く起こして、  
早く寝させることでリズムを整えましょう。

### お日様を浴びてさっぱりしま しょう

朝はカーテンを開けて、外の  
空気を入れましょう。体内時計  
がリセットされます。

### 朝ごはんを食べましょう

朝ごはんを食べることで脳や体に  
エネルギーが供給され日中活発に  
活動できます。また、胃腸が刺激  
され快便になります。

### たくさん遊びましょう

日中は好きな遊びでからだを動かし  
ましょう。休日も、できれば同じ  
リズムで過ごすすと生活リズムが崩れ  
にくいです。



### お風呂は寝る1～2時間前に入りましょう

熱いお風呂で体がぽかぽかになると、眠気が起こり  
にくくなってしまいます。寝る1～2時間前に入る  
のが理想です。また、入浴から寝るまでの時間が  
短いときは、ぬるめがよいでしょう。

### 9時ごろにはおふとんに入りましょう

寝る時間を一定にし、9時ごろまでには就寝させま  
しょう。寝る前にはテレビを消す、絵本を読むなど  
寝る前の儀式を決めて、眠りに向かう雰囲気を作る  
のもおすすめです。