

中区子育て支援課だより ～なかHUG～

2025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？



Fun Fun



「なかいろ」は中区役所子育て支援課が開催する交流会や講座です。毎回対象者やテーマが異なっています。

未就園児から就学児のいる子育て家庭対象です。
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
お待ちしております♪♪

『なかいろ』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。

※FAX、堺市電子申請システムは土日祝でも申込可能です。

なかいろ「オンラインで知りたい入園のこと」

こどもの入園に向けて「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（金）10時～11時

◇対象：こどもの入園を検討している保護者

◇申込：4月11日10時～23日 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「たのしくスキンシップ」

リズム遊びやふれあい遊び、ヨガを楽しみます。小さい頃からできる筋力アップにつながる動きを知りヨガの呼吸法で一緒にリラックスしましょう。講師はさくらんぼ親子教室代表の疋田衣里さんです。

◇日時：5月28日（水）10時～11時15分 ◇場所：中区役所

◇対象：1歳児（R5.4.2～R6.4.1生まれ）とその保護者

◇申込：5月14日10時～20日 抽選15組



なかいろ「ハワイアンリトミック」

大人も一緒にハワイの衣装を着て、日本の童謡をハワイアンにアレンジされた音楽に合わせて体を動かします。ハワイの楽器も見せてもらえますよ。ハワイの風を感じて楽しみましょう。

講師はフラ・ハワイアンリトミック講師の山本類さんです。

◇日時：5月29日（木）10時～11時30分 ◇場所：中区役所

◇対象：2歳児（R4.4.2～R5.4.1生まれ）とその保護者

◇申込：5月15日10時～21日 抽選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



親子さかすくナビ



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歳未満のこ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。

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こどもの養育などの相談。

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。

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 こどもの睡眠

こどもにとって睡眠は、脳の発達や情緒の安定を促し、また日中の活動の質が高まって身体の発達も
促す大切な時間です。質のよい睡眠を取るためには、早寝早起きをし、規則正しい生活リズムが大切
です。この機会に、睡眠について見直してみましょう。



こどもの睡眠時間のめやす

0～3か月頃	約14～17時間
4～11か月頃	約12～15時間
1歳～2歳頃	約11～14時間
3歳～5歳頃	約10～13時間
小学生	約9～12時間

睡眠中は、成長や心身の発達に欠かせない様々なホルモンが分泌
されています。

- ・**成長ホルモン**：夜に出るホルモンで、眠り始めの深い睡眠のときに
多く分泌されます。
- ・**セロトニン**：情緒の安定に関わる神経伝達物質で、朝の光を浴びる
と活動が活発になります。
- ・**メラトニン**：規則正しい生活リズムをつけるために必要なホルモン
で、周囲が暗くなることで分泌されます。



家族みんなで生活リズムを整える3つの柱

- ・**睡眠**：それぞれが、寝る時間・起きる時間を決め、生活のリズムをつくりましょう。また、朝の光を浴び
ると、体内時計がリセットできます。
- ・**食事**：みんなで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。
- ・**遊び**：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生活
リズムが崩れにくくなります。

