

中区子育て支援課だより ～なかHUG～

2025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が、雨の日の楽しみ方を探してみませんか？
雨上がりにお散歩すると、雨が大好きな生き物に出会えるかもしれませんね♪

なかいろ

「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ります。
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♪

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」
ホームページ



なかいろ「スクラップブックを作ろう」

お子さんの成長記録として、お気に入りの写真を貼り、さまざまなパーツで
かわいく仕上げます。プレゼントにもなりますよ。また記念撮影に役立つ、スマホで
うまく撮影できる方法もお伝えします。

講師はツナグフォト・フォトグラファーの池本沙織さんです。

◇日 時：6月27日（金）10時～11時30分

◇場 所：中区役所

◇対 象：2～5歳児（H31.4.2～R5.4.1生まれ）の保護者（こども同伴可）

◇申 込：6月13日10時～19日 抽選15人

◇持ち物：写真3～5枚程度



なかいろ「オンラインで知りたい入園のこと」

お子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。オンラインなので自宅
で聞いていただけます。こども園の先生より、園生活についてのお話もあります。

◇日 時：7月11日（金）10時～11時

◇対 象：お子さんの入園を検討している保護者

◇申 込：6月27日10時～7月9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「助けられ上手になろう」

自分を大切にすることや人に頼ることは良いこと、お子さんと過ごす時間を楽しみ、家庭と仕事の両立に
向けてできることなど一緒に考えてみましょう。また園で保育士がこどもとどのように関わっているかなど
お話します。

講師はさかい・つくしこども園主幹保育教諭、子育てハッピーアドバイザーの鳴坂亜祐美さんです。

◇日 時：7月30日（水）10時～11時30分

◇場 所：中区役所

◇対 象：育児休業中の保護者とそのこども

◇申 込：7月16日10時～7月28日 先着12組



なかいろ「なつやすみ小学生」

他の校区のお友だちや大学生ボランティアと遊んで、一緒に夏休みの思い出づくりをしませんか。

◇日 時：8月8日（金）10時～12時

◇場 所：中区役所

◇対 象：小学1～3年生（保護者同伴必須）

◇申 込：7月25日10時～7月31日 抽選15人





子育て支援コーディネーターだより

～「マザーズハローワーク」を知っていますか？～

仕事をしたい！！けれどもお子さんを連れての仕事探しは大変・・・
マザーズハローワークを利用してみませんか？

マザーズハローワークとは・・・

すべての女性の「働きたい」を応援！！さまざまなライフプランに合わせた就労支援を実施しています。
希望者には担当者制で、きめ細やかな就職相談ができます。

毎月、託児付セミナーを開催♪♪ ゆったりしたスペースがあり、ベビーカーでも閲覧しやすいです。

場所：高島屋堺店 9 階（堺東駅から直結） 電話：(072)340-0964



「ちょっと聴いてほしい子育てのこと」

「こどものこと誰かに聴いてほしい」「遊び場を知りたい」
「こども園の選び方がわからない」など、日頃の子育てや学校生活のことをお話ししたり、一緒に考えてみませんか。
話すことで、気持の整理ができることもありますよ。
方法は来所（中区役所）、電話、オンライン（Webex Meetings）があります。子育て支援コーディネーター、保健師、保育士が待っています。お気軽にご連絡ください♪♪



子育てに関する各種情報は
こちらよりご覧になれます



子育てアフリ
「親子さかすくナビ」



中区子育て支援課
ホームページ



保健だより ～熱中症に注意しましょう～

蒸し暑い梅雨の季節がやってきます。湿気とともに気温も上昇するため、まだ体が暑さになれていないお子さんは熱中症に注意が必要です。熱中症に対する対処を知り、元気に夏を迎えましょう。

【こどもが熱中症になりやすい理由】

- 大人より暑さに弱い
乳幼児、小児は体温調整機能が未発達です。特に汗をかく能力が未熟です。汗をかいて体温を下げるのにも時間がかかり体温が上昇しやすくなります。また、乳幼児ほど体重に占める水分の割合が多く、気温の影響を受けやすくなっています。
- 地面からの照り返しの影響を受けやすい
大人よりも身長が低く、地面から照り返しの影響を強く受けます。大人の顔の高さで32℃とすると、こどもでは35℃程あります。
- 自分で予防策が取れない
こどもは自分で水分が摂れず、衣類の調整ができません。遊びに夢中になると暑さを忘れてしまいます。

【こどもの主な症状】

- 顔が真っ赤になる、身体が熱くなる
- 大量の汗をかく、または全く汗が出なくなる
- おしっこが出ない
- 唇が乾いている
- 不機嫌、元気がない、吐き気など



【予防のポイント】

- 気温や注意報をよく見る
- 水分をこまめに飲ませる、日陰や屋内で休息をとる（顔が赤い、汗が多い時は特に）
- 通気性のよい服を着せる、帽子をかぶせる
- 食事や睡眠をしっかりとり、普段から体調を整える
- 適度に運動をさせ、日頃から暑さに慣れさせる
- 室内や車の中に絶対にこどもだけを残さない

