中区子育て支援課だより　～なかHUG～

2026年10. 11月発行
中区役所子育て支援課
Tel 270−0550
Fax 270−8196

色づく木の葉に、地面に重なる落ち葉や木の実。季節はもうすっかり秋。収穫の秋、食欲の秋、食べ物がおいしく感じられる季節でもありますね。気候の良い日には、散歩したり、体を動かすなど元気に過ごしましょう！！

＝なかいろ＝

「なかいろ」は子育て支援課で開催する交流会や講座等です。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が対象です。気になる会にぜひご参加ください。子育て支援課の保育士、保健師、子育て支援コーディネーターがお持ちしています!!

「なかいろ」「ちょっと聴いてほしい子育てのこと」は中区子育て支援課ホームページより

申込方法
【電話・FAX】住所、氏名、電話番号を子育て支援課へ。
【インターネット】ホームページ「なかいろ」より堺市電子申請システムから申込。
※FAX・インターネットは土日祝でも申込可能です。

なかいろ「にこにこリトミック」

音楽に合わせて体を動かします。楽器やシフォンやパラバルーンなどを使った楽しいことが盛りだくさん。音を感じながらみんなで一緒に楽しみましょう。製作も行います。講師はにこにこリトミックのあかり先生（栗原あかりさん）です。

日時：10月21日（水）10時～11時
場所：中区役所
対象：4か月から3歳未満のこどもとその保護者
申込：10月7日10時～10月19日
定員：先着12組

なかいろ「ここドロップ」

申込不要
出入り自由です

カレンダーを作ります。今回は12.1.2月分です。作品の半分はカレンダー、もう半分は成長記録にもなる手形足形アートをします。お子さんの「今」を形にしませんか。交流のスペースもあります。こども園の保育士、子育てアドバイザーがいます。情報交換や子育てのことなど、一緒にお話ししましょう。

日時：11月17日（火）10時～11時30分
場所：中区役所3階302会議室
対象：未就学児とその保護者

子育て支援課
ホームページにて
ご確認ください

なかいろ「手作りを楽しもう」

学校や職場で使えるネームストラップをビーズで作ります。「こんなことあるよね」「こんな時、どうしてるの」など子育ての話や情報交換をしながらみなさんで楽しい時間を過ごしませんか。

日時：11月20日（金）10時～12時
場所：中区役所
対象：小学生の保護者
申込：11月6日10時～先着制
定員：先着6人

「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」「こども園をどうやって選べばいいかわからない」など、日頃の子育てのことや学校生活のことをお話ししてみませんか。一緒に考えたり、話すことで気持ち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♪♪

『中区子育てまっぷ』をリニューアル発行しました！！

中区のこども園等を掲載している地図、お子さんと一緒に遊びに行ける子育てひろばやおすすめの公園などの紹介、子育てのことで相談できるところの情報を掲載しています。ぜひ、ご活用ください!!
子育て支援課、各子育てひろばにて配布しています♪♪

中区子育てフォーラム　「いつもの自分に深呼吸」

講師：さかい・つくしこども園主幹保育教諭　鳴坂亜佑美さん

仕事や家事、育児に追われる毎日の中で、自分のことが後回しになっていませんか。知らず知らずのうちに、自分に厳しくなったり、一人で抱え込んだりしてしまうこともあるのではないでしょうか。自分を認めることの大切さを、ものの見方や捉え方を変えるヒントとともにお伝えします。「私も頑張っているんだな」「頼ってもいいんだな」と、自分をねぎらいながら、心が少し軽くなる時間を一緒に過ごしましょう。

堺市電子申請システムでの申込は子育て支援課HP「中区子育てフォーラム」より

◇日　　時：10月30日（金）10時～11時30分
◇場　　所：ソフィア・堺　3階研修室
◇参 加 対 象：子育て中の保護者、妊婦、子育てに関心のある方
　　お子さまと一緒に来られる場合は託児申し込みをお願いします
◇申し込み方法：電話、FAX、堺市電子申請システム
　　（生後4か月以上・先着40人・堺市在住優先）
◇申　込　先：中区役所子育て支援課
　　電話、FAX、電子申請システムにて申込（申込受付：10月5日12時～10月28日）
　　TEL：(072)278-0178 / FAX：(072)270-8196

託児はこども園の先生や子育てひろばスタッフです

※当日午前７時現在、暴風警報、特別警報が発令されている場合は中止となります。

子育て支援コーディネーターだより

子育てアドバイザーを知っていますか？

子育てアドバイザー研修を受け、子育て支援に関わっている方々で、みなさんのお住いの地域に在住しています。また、堺市の子育て関連事業などでも子育て家庭を支援しています。

こんなことをしています！

☆家庭派遣

子育ての悩みや不安のあるご家庭へ訪問し、子育てに関するお話を聞きます。

☆さかい子育てスマイル訪問

初めて出産されたご家庭を対象に、お子さんが生後6～7ヶ月頃に訪問し、お母さんやお子さんに関するお話を伺ったり、子育てに関する情報をお届けします。

子育てサークル・サロンで手遊び、ふれあい遊びや読み聞かせ等の提供もしています。

保健だより～正しい睡眠習慣をつけましょう～

秋は、日照時間の減少や朝晩の急激な気温差などが原因で、睡眠ホルモンの分泌が乱れ、睡眠バランスが崩れやすくなります。睡眠の量と質の基本をおさえて、健やかな生活を送りましょう。

こどもに必要な睡眠時間の目安

1～2歳　11～14時間　3～5歳　10～13時間
小学生　9～12時間　中高生　8～10時間
※個人差がありますが、朝すっきり起きられることがポイントです。
※こどもの睡眠時間は、大人の生活習慣の影響を受けやすいため、家族みんなで睡眠を大切にする習慣を身につけましょう。睡眠リズムを整えるためには、まず「早起き」から始めるのがおすすめです。

よい睡眠のためにできること

・起床後から日中にかけて、日光を浴びる。
・日中は体を動かして遊んだり運動したりする。
・週末も普段と同じ時間に起床して、リズムを崩さない。
・寝る前はTVやスマホなどの使用を控える。
・カフェイン飲料の摂取を減らす。
・寝室は、暗く静かで心地よい温度に整える。