中区子育て支援課だより　～なかHUG～

2026年12･1月発行
中区役所子育て支援課
Tel 270-0550
Fax 270-8196

吹き抜ける風が冷たく、寒さも厳しくなり冬本番を迎えています。寒さで土や草も固くなっていますが、歩くと霜柱のサクサクした音が聞こえてきます。寒さに負けず冬の楽しさを見つけてくださいね！！

「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。
お気軽にご参加ください。
【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」はこちら

「まったりベビーマッサージ」

お子さんとスキンシップを取りながら癒しの時間を過ごしませんか。ベビーマッサージを通してお子さんのぬくもりを感じながら、特別なひとときを楽しみましょう。講師は、RTA ベビーマッサージ講師の大垣絢子さんです。

◇日時：12 月 23 日（水）10 時～11 時　◇場所：中区役所
◇対象：3 か月～1 歳 6 か月のこどもとその保護者
◇申込：12 月 9 日 10 時～21 日　◇定員：先着 15 組



「らくちゃんと音で遊ぼう」

音楽を通して、音にふれたり感じたりしながら「次はどうなるかな」「なにがでてくるのかな」とわくわくいっぱいの時間です。一緒に音の世界を楽しみませんか。
講師は、子どもの創作音楽劇団わぁ！代表の楽ようこさん（らくちゃん）です

◇日時：1 月 8 日（金）10 時 30 分～11 時 30 分　◇場所：中区役所
◇対象：未就学児とその保護者
◇申込：12 月 25 日 10 時～先着制　◇定員：先着 15 組



「えのぐで遊ぼう」

絵の具を使って、ローラーやスタンプをしながら雪だるまを描きます。かわいい冬の壁飾りを作りましょう。

◇日時：1 月 28 日（木）10～11 時　◇場所：中区役所
◇対象：未就学児とその保護者
◇申込：1 月 14 日 10 時～26 日　◇定員：先着 12 組



～子育てひろばのご案内～



中区には6か所の子育てひろばがあります。スタッフが常駐しています。自由に遊んだり、スタッフや保護者同士お話ししたりできます。時間内は出入り自由で、月に1回子育て講座を開催しています。

◇開設日：月曜～金曜
（ひろばによって開設日時は異なります）
◇対象：堺市在住の就学前児童とその保護者、妊婦

～子育てサークル・子育てサロンへ行ってみよう!!～



子育てサークル・子育てサロンは、月 1～2 回の活動をしています。こどもの遊び場や子育ての情報交換の場として、保護者同士が気軽に交流をしています。詳しくは、子育てサークル・子育てサロン一覧表をご覧頂くか、子育て支援課までお問い合わせください。

「子育てサークル・子育てサロン一覧表」→

子育て支援コーディネーターだより

～本を借りてみませんか？～

家で過ごす時間、何をして過ごそうかと思うことありませんか？そんな時、本にふれてみませんか？図書館にはさまざまな本があります。興味のある本を見つけて子育ての合間に読むのもいいですね。お子さんを膝にお座りさせて一緒に絵本をみるだけで、ふれあいにもなり安心感にもつながりますよ♪♪

中図書館



【開館時間】　火曜日から金曜日　午前 10 時から午後８時
土曜日・日曜日・祝日　午前１０時から午後６時
【休館日】　毎週月曜日（月曜日が祝日の場合は開館）
館内整理日（３月末日並びに６・９・12 月の各第１火曜日）
年末年始、資料整理期間
【場所】　中区深井清水町 1426　ソフィア・堺　図書館棟２階
Tel (072)270-8140　**Fax** (072)270-8149
※駐車場３０分無料

東百舌鳥分館



【開館時間】　火曜日から日曜日・祝日午前１０時から午後５時
【休館日】　毎週月曜日（月曜日が祝日の場合は開館）
館内整理日（３月末日並びに６・９・12 月の各第１火曜日）
年末年始、資料整理期間
【場所】　中区土塔町 2363-23　東百舌鳥公民館１階
Tel (072)234-9600　**Fax** (072)235-8010
※駐車場無料

保健だより～冬の感染症に気を付けましょう～



冬場はさまざまな感染症が流行します。特に冬に流行しやすい感染症対策のポイントをおさえて、寒さに負けず元気に乗り切りましょう。

冬に感染症が流行する原因

多くのウイルスが、低温・乾燥を好み、生存しやすくなります。また、体が冷えることで免疫機能が低下したり、鼻やのどの粘膜が乾燥によりウイルスを外に追い出す力が落ちることから感染症にかかりやすくなります。

冬に流行しやすい感染症

・インフルエンザ
一般的にＡ型の後にＢ型が流行します。
一度かかっても、違う型にかかることもあります。

・感染性胃腸炎
ノロウイルスやロタウイルスなどウイルス性胃腸炎が流行しやすいです。

・RS ウイルス
ウイルスによる急性の呼吸器感染症です。
生後１歳までに 50%以上が、２歳までには、ほぼ 100%の乳幼児が感染すると言われています。

感染予防のためにできること

・帰宅時や食事前などこまめに手洗い、うがいをする。
・乾燥しやすい室内では加湿器など使用し、適切な湿度（50～60%）を保つ。
・台所や洗面所の換気扇などを活用して、こまめに換気をする。
・体の抵抗力を高めるために、十分な休息と栄養を摂る。

感染してしまったらどうしたらいいか

・睡眠をしっかりとり、安静に過ごす。
・様子をみながら、こまめに水分補給をする。
・体調をみて早めに医療機関を受診する。
（発症後 48 時間以内に抗インフルエンザ薬を使用すると症状を和らげることができます。）