



# 中区子育て支援課だより ～なかHUG～

2026年6.7月発行  
中区役所子育て支援課  
TEL270-0550  
FAX270-8196

気温や湿度が高くなり、紫外線もたくさん降り注ぐ季節となりました。熱中症の予防、紫外線・暑さ対策には充分気を付けてくださいね。



## なかいろ

「なかいろ」は交流会や講座です。毎回対象者やテーマが異なります。楽しい時間が過ごせ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♪♪



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。  
※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「同世代つながいタイム」

おさんの写真を飾れるフォトフレーム作りをします。産前産後の体調の変化や、子育ての中で嬉しかったことなど、日々のことをゆったりお話しませんか。

- ◇日時：6月26日（金）10時～11時
- ◇場所：中区役所
- ◇対象：35歳以上で第1子を出産された方か妊娠中の方
- ◇定員：先着8人（こども同伴可）
- ◇申込：6月12日10時～24日

### なかいろ「ハワイアンリトミック」

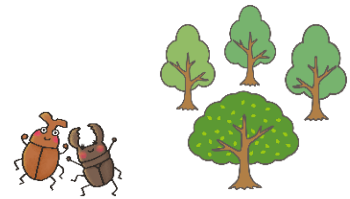
一緒にハワイの衣装を着て、日本の童謡をハワイアンにアレンジされた音楽に合わせて、体を動かしませんか。ハワイの風を感じて一緒に楽しみましょう。講師はフラ・ハワイアンリトミック講師の山本類さんです。

- ◇日時：7月17日（金）10時～11時15分
- ◇場所：中区役所
- ◇対象：1歳半～3歳半までのこどもとその保護者
- ◇定員：先着12組
- ◇申込：7月3日10時～16日

### なかいろ「小学生の夏遊び」

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7日（金）10時～12時
- ◇場所：中区役所
- ◇対象：小学1年生～3年生
- ◇定員：先着12人（保護者同伴必須）
- ◇申込：7月24日10時～8月5日



### 令和8年度「なかいろ」年間予定

8/7(金)	小学生の夏遊び	小学生1年生から3年生（保護者同伴必須）
8/18(火)	ここドロップ（手形足形アート）	未就学児とその保護者
9/18(金)	同世代つながりタイム	35歳以上で第1子を出産された方か妊娠中の方
9/28(月)	ハッピーベビーダンス	4カ月から1歳半までのこどもとその保護者
10/21(水)	にこにこリトミック	4ヶ月から3歳未満のこどもとその保護者
11/17(火)	ここドロップ（手形足形アート）	未就学児とその保護者
11/20(金)	手作りを楽しもう	小学生の保護者
1/8(金)	楽ちゃんと音で遊ぼう	未就学児とその保護者
1/28(木)	えのぐで遊ぼう	未就学児とその保護者
2/12(金)	ここドロップ（手形足形アート）	未就学児とその保護者
3/17(水)	同世代つながりタイム	35歳以上で第1子を出産された方か妊娠中の方

※予定を変更する場合があります ※ここドロップ(手形足形アート)は申込不要です



## 子育て支援コーディネーターだより ～「堺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？



### 堺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：堺区南瓦町 2-29 堺地方合同庁舎 2階 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



子育てアズリ  
「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～熱中症を防ぎましょう～

こどもは知らず知らずのうちに熱中症になっていることがあります。  
こども特有の熱中症のリスクを把握して、予防・対策をとりましょう。



### こどもの特徴

#### ・大人より暑さに弱い

こどもは体温調節機能が未発達です。汗をかくまでに時間がかかるため、体に熱がこもりやすく体温が上昇しやすいです。

#### ・外気温の影響を受けやすい

こどもは全身に占める水分の割合が高いため、外気温の影響を受けやすいです。強い日差しの照り返しで、地面に近づくほど気温が高くなるため、こどもは大人より高温の環境下にさらされています。

#### ・こども自身では予防できない

こどもは遊びに夢中になると、身体に異変が起きてても気づかないことがあります。大人が顔色や汗の量に気を配る必要があります。

### 主な熱中症の症状

- ・顔のほてり、体温が高い、皮膚が赤く乾いている。
- ・ひどく汗をかいている、または全く汗をかいていない。
- ・顔色や唇の色が悪い、ぐったりしている。



### 熱中症の予防と対策

- ・気温と湿度をこまめにチェックしましょう。
- ・通気性の良い服を選ぶなど服装に注意し、外出時には、帽子も忘れずにかぶせましょう。
- ・のどが渇く前から、こまめに水分を補給し、定期的に涼しい場所で休憩を取りましょう。
- ・室内でも熱中症になることがあるため、エアコンや扇風機を適切に使いましょう。
- ・十分な睡眠と適切な食事を摂り、暑さに負けない体づくりを心掛けましょう。

