



中区子育て支援課だより ～なかHUG～

2026年8.9月発行
中区役所子育て支援課
TEL270-0550
FAX270-8196

まだまだ暑さが続く毎日ですが、立秋が過ぎると暦の上では秋になります。

木々の移り変わりや虫の声を聞きながら、少しずつ秋の気配を感じてみてくださいね♪



=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。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!!



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「こころドロッツ」

申込不要
出入り自由です!

カレンダーを作ります。今回は 9.10.11 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。情報提供や子育てのことなど一緒にお話ししましょう。

◇日時：8月18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



なかいろ「赤ちゃんのやわらか抱き方講座」

腱鞘炎や肩こり、腰痛で抱っこがづらくなっていますか。体に負担をかけにくい抱っこの方法や無理なく支えられる位置をお伝えします。講師はヨガインストラクター講師の安井奈津子さんです。

◇日時：8月19日(水) 10時～11時

◇場所：中区役所

◇対象：4カ月～1歳6カ月のこどもとその保護者

◇定員：先着12組

◇申込：8月5日 10時～17日

なかいろ「同世代つながりタイム」

指スタンプで、お花のアート作品を作ります。妊娠や出産に伴う体の変化や、こどもとの毎日の中で感じていることを一緒にお話ししましょう。ホッと一息つきにきませんか。

◇日時：9月18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：9月4日 10時～16日

なかいろ「ハッピーベビーダンス」

抱っこで安心。ひとりずつ負担の少ない抱っこ紐の使い方を確認してから正しい姿勢でベビーダンス。ステップを踏んで、お子さんとのスキンシップを楽しみましょう。講師は、一般社団法人日本ベビーダンス協会認定一級インストラクターの足立和歌子さんです。

◇日時：9月28日(月) 10時～11時30分

◇場所：中区役所

◇対象：4カ月～1歳6カ月のこどもとその保護者

◇定員：先着15組

◇申込：9月14日 10時～24日



「わくわくからだうんどう遊び」

原池公園体育館と中区役所子育て支援課と一緒にイベントを開催します。初めて会うお友だちとも安心してふれあえる環境の中でみんなと一緒に遊びます。からだを動かす体験を通して、お子さんの「好き」を見つけてみませんか。

◇日時：8月18日(火) 16時～17時

◇場所：原池公園体育館中アリーナ

◇対象：3歳児、4歳児

◇定員：先着10人 (保護者同伴必須)

◇申込：8月4日正午～先着順 (二次元コードにて申込) →





子育て支援コーディネーターだよ！



～こどもの預け先について～



こどもの預け先を検討中…どうやって選べばいいかな？

園によって保育方針はさまざまです。

特に3歳児からは各園において独自の教育内容の取り組みをされています。

また、保育料とは別に諸費用等も必要となり、費用も異なります。制服のある園もあります。

持ち物では、布団持参やオムツ処理の有無など・・・。

申請に向けて迷っていることなどありましたら、コーディネーターまでお気軽にご連絡ください。
一緒に考えましょう♪♪

個別相談できます！！（中区役所子育て支援課：(072)278-0178）



「ちょっと聞いてほしい子育てのこと」
来所（中区役所）、電話、オンラインで
保育士、保健師、子育て支援コーディネーターと
お話しませんか。詳しくは、
中区子育て支援課ホームページで！！



中区子育て支援課
ホームページでは
子育てに関する各種情報
を掲載しています



中区子育て支援課
ホームページ

保健だよ！ ～感染症に気を付けましょう～

こどもの感染症が流行しやすい時期です。感染予防の基本を押さえて、安全に楽しみましょう。



流行する主な理由

- 原因となるウイルスが暑い環境を好み活性化しやすい。
- こどもは大人に比べて免疫機能が未熟で、ウイルスに対する抵抗力が弱い。
- 密接に接触する機会が多く急速に感染拡大しやすい。

流行しやすい感染症

• 手足口病

口の中や、手のひら、足の裏などに水ぶくれのような発しんが出る感染症です。発熱がみられることもあります。

• ヘルパンギーナ

発熱、のどの痛み、のどの中にできる水ぶくれが主な症状の夏かぜの一種です。

• 咽頭結膜熱（プール熱）

発熱、のどの痛み、目の充血といった症状が現れる感染症です。



感染経路

• 飛沫感染

感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つば）と一緒にしたウイルスを他の人が吸い込んで感染します。

• 接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、周りの物に触れるとウイルスが付きまします。他の人がそれに触れ、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

感染予防

- 病気のこどものタオルや食器にはウイルスが付着していることもあるので共有を避けましょう。
- 原因となるウイルスによってはアルコールが効きにくいので、石けんと流水で手をこまめに洗いましょう。
- 感染している時や、治った後もしばらくの間は、便の中にもウイルスが排出されるので、トイレやおむつ交換の後の手洗いも徹底しましょう。

