



中区子育て支援課だより ～なかHUG～

2024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ですね。
中区役所子育て支援課では、子育てマップをリニューアルしました。サークル・サロン、
子育てひろば、こども園の掲載やおすすめの公園を紹介しています。ぜひご活用ください！

=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。なかいろには
「なかいろぱれっと」と「なかいろあそび」があります。気になる会にご参加ください。

【電話か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。
土日祝でも申込可能です。



場所はいずれも中区役所です



「なかいろ」は
中区子育て支援課ホームページより

なかいろぱれっと「0歳あかちゃんの手」

フォトスタンド作りをします。また、「毎日どうすごしているのかな」「こんな時どうしてるの」など
情報交換をしましょう。管理栄養士さんより「離乳食のおはなし」もあります。

日時：10月30日（水）10時～11時30分

対象：0歳子どもとその保護者

申込：10月10日10時～10月25日 先着15組



なかいろぱれっと「色にふれて気づく子育てのヒント」

好きな色、似合う色、今日の気になる色。直感で気になる色にふれて気持ちが和むワークをしながら、
成長と共に広がる行動範囲や友人関係、また保護者同士のつながりの変化などお話ししましょう。

講師は色育アドバイザー有松真奈美さん

日時：11月19日（火）10時～11時30分

対象：小学生の子どもがいる保護者（子ども同伴不可）

申込：11月1日10時～11月15日 先着4人



なかいろぱれっと「同世代でほっこり十人十色」

簡単なストレッチや、ゲームをしながら日々の子育てのことや身体のケア、気分転換の方法などお話し
しましょう。ダブルケアについての話もあります。

日時：11月28日（木）10時～11時30分

対象：35歳以上で第1子を出産された方か妊娠中の方（子ども同伴可）

申込：11月13日10時～11月26日 先着12人



なかいろあそび「たのしいうたあそび」

子育てアドバイザーさんと一緒にわらべうたやシフォンスカーフを使ってふれあい、
みんなで音楽に合わせて楽器遊びをします。

日時：12月12日（木）10時～11時30分

対象：未就学児とその保護者

申込：11月25日10時～12月9日 先着15組



なかいろぱれっと「お気に入りの写真を1冊に」

子どもの成長記録のひとつとして、思い出の写真をフォトブックにしませんか。
入学、卒園、イベントなど記念の1枚をスマホでうまく撮影できる方法もお伝えします。
講師は、さんです。

日時：12月13日（金）10時～11時30分

対象：3～5歳児の子どもがいる保護者（子ども同伴可）

申込：11月25日10時～12月9日 先着15人



中区子育てフォーラム

「大切な人を守るために今できる防災」

＜講師：NPO法人とれじゃーBOX理事長・大槻由美さん＞



災害はいつ起こるかわかりません。自身を守ることで大切な人の命を守ることができます。災害の際に落ち着いて行動できるよう生活の見直しをするなど安心につなげましょう!!

◇日 時：11月8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、子育てに関心のある方（先着100人）

◇申込方法：電話、FAX、堺市電子申請システム

お子さまと一緒に来られる場合は、託児申込をお願いします。

（生後4か月より・先着40人・堺市在住優先）

◇申 込 先：中区役所子育て支援課（10月7日（月）12時より申込受付）

TEL：(072)278-0178/FAX：(072)270-8196

※当日午前7時現在、暴風警報又は特別警報が発令された場合は中止となります。



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



子育て支援コーディネーターだより

「ちょっと聴いてほしい子育てのこと」

「子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たり、一緒に考えてみませんか。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♪



「ちょっと聴いてほしい子育てのこと」
は子育て支援課ホームページにて
ご確認ください。



子育て支援課 保健だより

～子どもの目の健康～



数字の10を横にすると、眉毛と目に見えるので、10月10日は「目の愛護デー」として目の健康を守るために制定された日です。この機会に子どもの目について考えてみましょう。

子どもの目の発達

生まれたばかりの赤ちゃんの目は、目の前がぼんやり見える程度です。その後視力が発達し、3～5歳前後で視力が0.7～1.0程度になります。6～8歳頃に大人と同程度の立体視が獲得でき、視機能の発達がほぼ完成します。



見る力を育てるポイント

- ・外で遊ぶ時間を増やす。
- ・明るい部屋で背筋を伸ばして絵本やテレビを見る。
- ・絵本などを見るときには、目から30cm以上離す。
- ・スマホやタブレットはルールを決めて使用する。
- ・早寝早起き、栄養バランスのよい食事を心がける。

こんな症状ありませんか

- ・頭を傾げる
- ・目を細める
- ・片目をつぶって見る
- ・横目で見る
- ・片方の目の焦点が合わない

子どもの見る様子を正面
から確認してみましょう

目の異常の早期発見

見る力は、目から情報を取り入れ、脳で処理することを毎日繰り返して育ちます。目に異常があると脳に情報が届かず、見る力が育ちません。早く治療を始めるほど回復しやすいため、見え方の異常に気づいたら、早めに眼科で相談しましょう。