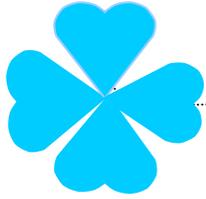
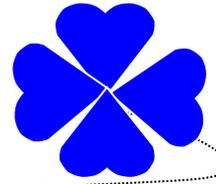


高砂市 すこやか

第76号



発行 2026年2月

高砂市子育て支援センター

高砂市子育て支援センター25周年記念事業

親子でお仕事体験！

親子で時間内に、15の職業体験を行いました。活動後は、避難訓練、水消火器の訓練をして終了しました。
《令和8年度は、8月22日(土)に実施します！》



栄養士、ゴルファー、薬剤師、ヤクルト、ハンドマッサージ、看護師、消防士、警察官、フードドライブ、ユーアイ帆っセンター
保育士、カイロプラクティック、就労支援【ファミリーサポートセンター、男女共同参画センター、高砂商工会議所（但陽信用金庫）】

おやこ★うんどうかい

アンパンマンをテーマに、テーマパークでの乗り物やキャラクターと一緒に親子で運動遊びを楽しみました。
《令和8年度は11月12日(木)に実施します》



地域交流事業 《みんな集まれ！いっしょにあそび！》

gaagaaSと一緒に、「きみとつなぐものがたり」をテーマに地域の未就園児親子と、園児の交流事業を行いました。



段ボール迷路で遊ぼう！

曾根小学校の体育館で、2年生児童、曾根こども園5歳児、就園前の親子と一緒に段ボール迷路を作り遊びました。



親子で楽しむクラシックコンサート♪

ピアノ・フルート・バイオリンの演奏中、子ども達は舞台の前で鑑賞やリズムにあわせてからだを動かして楽しみました。



スポーツフェスティバル 親子で思いっきり身体を動かして遊びました。甲南女子大学チアリーディング部が25周年お祝い演技鑑賞、親子でチアダンスの体験をしました。



高砂市子育て支援センターは、2025年10月2日で25周年を迎えました。多くの方に、ご参加ご協力いただき事業を実施することができました。ありがとうございました。これからも親子でふれあい楽しめる事業を企画していきます！よろしくお願いたします

知ってみよう！こどもの眠りのこと

睡眠はこころと身体の休息となる以外にも、身体の成長・発達に必要なホルモンの分泌や免疫力が高まることが知られています。睡眠が十分取れないと眠気や注意力・集中力の低下、肥満のリスクが高まるといった健康に影響が出ることがあります。

ぐっすり寝るために必要なホルモン

夜になると眠たくなるのはメラトニンというホルモンの働きです！メラトニンは朝日を浴びると作られ、夜暗くなると眠りを促す効果を持っています。
夜間光のあるところでは分泌が抑えられるため、寝るときは部屋を暗くして環境を整えましょう。



寝るときの4つのポイント



朝



②朝ごはんを
しっかり食べよう！

昼

③身体を
動かそう！



夜



①朝起きる時間
を決めて日の光
を浴びる！



④寝る1時間前の
デジタル機器の使
用を控える

©てがきっず

寝るときのポイントは子どもも大人も同じです！
健康的な睡眠がとれるように家族一緒に生活を見直してみましょう！

✿育児について困り事があれば、下記までご連絡ください✿

健康増進課子ども健康担当

保健師

☎079-443-3950



高砂市子育て支援センター



子育て支援センター(まつまる)

☎ 079-442-2242(高砂)

住所:高砂市高砂町松波町 440 番地の35
(ユーアイ帆っとセンター内)



西部子育て支援センター(にこまる)

☎ 079-451-8570(西部)

住所:高砂市曾根町 2301番地の35
(曾根地域交流センター内)



子育て中の皆さんが楽しく子育てできるよう、子育てに関する情報や親子で交流できる機会を提供しています。詳しくは、市ホームページを ご覧ください。【ページ ID:1720】



令和 8 年度事業についてお知らせ



令和 8 年度 赤ちゃんの日

《0~1歳3か月の赤ちゃん専用オープンルーム》
ネンネ・ハイハイ・ヨチヨチのお友達集まれ!



申込は、毎月 1 日より受付いたします。
※1 月は、1 月 4 日(月)受付となります。

市内市外問わず申込可



西部子育て支援センター
申込先: 079-451-8570

活動場所:曾根地域交流センター
2 階和室
時 間:10時~11時30分
定 員:15 組

《日程》

4月16日(木)
6月11日(木)
8月 6日(木)
10月15日(木)
12月10日(木)
2月18日(木)

子育て支援センター
申込先: 079-442-2242

活動場所:ユーアイ帆っとセンター
交流スペース3
時 間:10時~11時30分
定 員:15 組

《日程》

5月13日(水)
7月 8日(水)
9月 9日(水)
11月11日(水)
1月13日(水)
3月10日(水)

時間のプレゼント【一時預かり】

R8年4月新年度登録3月10日(火)から始まります

《 年度ごとの登録となります 》



子育て中のパパ・ママへ時間のプレゼント♪
子どもと離れて、自分の時間をつくってみませんか?
「リフレッシュ!」「買い物に行きたい」
「用事を済ませたい」「一度預けてみたい」など...
少しの時間ですが活用してくださいね!

【ご利用にあたって】

- 市内在住の1歳3ヶ月から就園前までのこどもが対象です。
- 月2回開催【火曜・金曜日 10時~11時30分】
※重複してのご利用は出来ません。(年間6回まで)無料
※ボランティアと保育士でお預かりします
※定員 1回6名
- 利用するにあたり事前に登録が必要です。(年度の初回のみ)
- 登録方法:毎月9日までに母子手帳をお持ちいただき、
西部子育て支援センターへ直接お越しください。
- 申込日:毎月 10 日午前 9 時から実施日前日 17 時まで
※ 事前登録済みの方のみ申込ができます(無料)

西部子育て支援センター

高砂市曾根町2301番地の35 ☎079-451-8570

令和 8 年度

申込不要

つどいの広場

各子育て支援センターのオープンルームで実施します!

時間:10時~11時 ※10時30分より親子遊びを行います
対象:就学前のこどもと保護者 (市内市外問わず参加可)

子育て支援センター
問合せ:079-442-2242

《日程》

4月 2日(木)、9日(木)、27日(月)
5月 7日(木)、18日(月)、25日(月)
6月 8日(月)、15日(月)、25日(木)
7月13日(月)、23日(木)、30日(木)
8月10日(月)、20日(木)、27日(木)
9月14日(月)、17日(木)、24日(木)
10月 8日(木)、19日(月)、29日(木)
11月 9日(月)、19日(木)、26日(木)
12月 7日(月)、17日(木)、21日(月)
1月 7日(木)、25日(月)、28日(木)
2月 8日(月)、15日(月)、25日(木)
3月 8日(月)、15日(月)、25日(木)

西部子育て支援センター
問合せ:079-451-8570

《日程》

4月 3日(金)、10日(金)、15日(水)
5月15日(金)、22日(金)、27日(水)
6月 5日(金)、10日(水)、17日(水)
7月10日(金)、17日(金)、29日(水)
8月 7日(金)、19日(水)、26日(水)
9月11日(金)、16日(水)、25日(金)
10月 9日(金)、16日(金)、21日(水)
11月 6日(金)、13日(金)、18日(水)
12月 4日(金)、11日(金)、16日(水)
1月 8日(金)、15日(金)、27日(木)
2月 5日(金)、12日(金)、24日(水)
3月 5日(金)、17日(水)、26日(金)

令和 8 年度

市内市外問わず申込可

音楽遊び

音楽、楽器に合わせてリズム遊びを楽しみます。

《日程》

★4月 6日(月) 6月 1日(月) ★7月 27日(月)
★8月 17日(月) 9月 28日(月) 10月 26日(月)
11月 25日(月) ●12月14日(月) ★1月 6日(水)
2月 22日(月) ★3月 24日(水)

★は、0~12歳までのこどもと保護者で参加できます。



活動場所:高砂市総合体育館3階格技場

時 間:9時45分~10時45分

対 象:就学前のこどもと保護者 30組

申 込:毎月 1 日より受付 ※1 月は、1 月 4 日(月)受付となります。

申込先:子育て支援センター 電話079-442-2242

令和 8 年度 誕生会



4月8日(水) 5月20日(水)
6月24日(水) 7月22日(水)
8月 5日(水) 9月30日(水)
10月28日(水) 11月 4日(水)
12月 9日(水) 1月20日(水)
2月10日(水) 3月29日(月)

市内市外問わず申込可

場 所:ユーアイ帆っとセンター

時 間:10時~11時

対 象:誕生月の就学前のこどもと保護者 20組

申 込:毎月 1 日より受付 ※1 月は、1 月 4 日(月)受付となります。

申込先:子育て支援センター 電話079-442-2242



ファミサポだより

子育て中のお父さん、お母さん！

ファミリーサポートセンター に登録はお済みですか？

「困ったな。」という時のためにファミリーサポートセンターに登録しませんか？

市内在住・在勤で生後6ヵ月～小学校6年生までのお子さんがおられる方は登録することができます。

登録しておく
と安心です♪



みなさんのご質問にお答えします。



—利用するにはどうすれば良いですか？

ファミリーサポートセンターが開催する入会説明会に参加されるか、急がれる方はセンターで個別説明を受けると利用することができます。(電話で予約してからセンターにお越しください。)

※下のQRコードを読み取って事前登録もできます。(事前登録するとセンターから説明会の案内をします。)

—どのような方に子どもを預かっていただくのですか？

子育ての経験のある方や子どもが好きな方で、ファミリーサポートセンターの「提供・両方会員養成講座(4日間8講座)」を受講し、提供会員・両方会員として登録された方です。

—すぐに利用する予定はないのですが、登録できますか？

登録できます。登録していると利用したいときにすぐに利用することができます。

—ファミリーサポートセンターはどんなことで利用されているのですか。

よく利用されているのは、保育施設への送迎、学童保育所への送迎、習い事への送迎、保護者の通院・求職活動・学校行事等の子どもの預かりや送迎、産前産後の上の子の保育施設への送迎などです。



開催行事の案内

入会説明会(第3回)

依頼会員に登録できます。

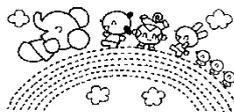
日時:3月14日(土)10:00~11:30

場所:ユアアイ福祉交流センター
交流スペース1・2

対象:子育ての援助を受けたい人(市内在住または在勤で生後6ヵ月から小学校6年生のお子さんがおられる人)

定員:15人 託児:5人(要申し込み)

締切:3月12日(木)



<申込み・問合せ>
高砂市ファミリーサポートセンター
TEL:079-442-0555
FAX:079-443-0505



【地区別会員数】R7.12.31現在

	依頼	提供	両方	計
高砂	76	25	2	103
荒井	186	23	13	222
伊保	94	19	3	116
中筋	31	8	2	41
曾根	65	11	3	79
米田	196	25	5	226
阿弥陀	108	15	3	126
北浜	35	10	0	45
市外	24	0	0	24
計	815	136	31	982

依頼会員は事前登録ができます。左のQRコードを読み取り、情報を入力してください。※利用を開始するには説明会への参加と事前打ち合わせ(提供会員との顔合わせ)が必要です。