名古屋市子ども・子育て支援センター　758 キッズステーション

758キッズなび

60号
2026 12月－2027 3月

子育て家族、プレママ・プレパパ、子育て支援者のための情報誌

CONTENTS　入園準備特集

1　親と子の入園準備
2-4　子育てを応援する講座のご案内
5　支援者向け講座のご案内 /
758 キッズステーションからのお知らせ
6　入園前に知っておきたい！
子どもの眠りと生活リズムの整え方 /
名古屋市教育・保育情報サイト「ここなご」
7　名古屋市からのお知らせ /
758 キッズステーション施設紹介











イベントのお知らせ

758キッズステーションでは親子で楽しめるイベントを多数開催しています。ドリンクを飲みながらゆったりと親子で音楽を楽しむ「ぴよプラコンサート」、ダンボールで好きなものを自由に作ったり壊したりして遊ぶ「ダンボールであそぼう」、毎年大盛況の「クリスマスイベント」など。また、親子の遊び場キッズパークでは、お子さんを遊ばせながら気軽に相談ができるミニイベントも定期的に開催しています。イベントの開催日時等は、ホームページ・ブログ・フェイスブック・インスタグラムでお知らせします。ぜひ、遊びに来てくださいね。

親と子の入園準備



入園前の「気になる!」に保育士さんからのアドバイス

悩んだり迷ったりの園選びも終わり、ほっとしたのもつかの間。
次に気になるのは、新生活のこと。
お子さんの入園を控えたママ・パパの不安に、
現役保育士さんがお答えします。



Q1 泣かずに登園できるかな？

新しい環境に慣れるまでの期間には個人差があります。泣くことは「お父さんやお母さんと離れて寂しいよ、不安だよ」という気持ちを伝えるためのサインです。お子さんの気持ちに寄り添ってあげてください。園生活が楽しく安心できる場所だと分かれば、きっと泣かずに笑顔で登園できるようになります。笑顔で「いってらっしゃい！楽しんでね！」と声をかけてあげてくださいね。

Q2 好き嫌いが多いのだけど……

園での給食やおやつは「楽しい時間」であることを大切にしています。お友だちがおいしそうに食べている姿を見て「自分も食べてみようかな」という気持ちになり食べられるようになることも多いです。また、園では食への興味・関心を持ち食事への意欲につながる色々な食育活動も取り入れています。ご家庭でも無理に食べさせようとせず、会話を楽しみながら食事の時間を楽しんでくださいね。

Q3 園のトイレで失敗するかも

慣れない環境や遊びに夢中になるなど、お子さんがトイレに行くタイミングを逃してしまうことは、よくあることです。園でもひとりひとりの排尿間隔に合わせトイレに誘っています。園の生活に慣れれば、自然と園のトイレにも慣れていきます。もし失敗しても明るく励ましてあげてくださいね。



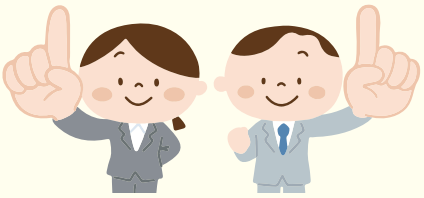
Q4 集団生活に馴染めるか不安

お子さんが集団に安心して過ごせるまでには、個人差があります。人見知りなお子さん、すぐに園生活に慣れるお子さんなど様々です。入園して泣いたり、不安になったりすることもあるかもしれません。お子さんは遊びを通して、お友だちとの関わり方などを学んでいきます。お子さんの成長を信じて、焦らず温かく見守ってあげてくださいね。

Q5 登園を嫌がったら、どうしよう

「保育園に行きたくない」という子どもの気持ちに対して、まずはその気持ちを受け止めることが大切です。気持ちに寄り添うことで子どもは「自分の話を受け入れてもらえている」と感じます。また、園の先生と連携しながらお子さんの様子を見守っていきましょう。





仕事復帰　先輩パパ・ママの体験談

お子さんの入園とともに、お仕事も復帰というママも多いですよね。
同じ経験をした先輩パパ・ママのリアル体験談から“これ、よかった！”をまとめました。

仕事復帰を月の後半にして、よかった!

最初の 1 か月は思っている以上にバタバタ……。慣らし保育や体調不良への対応に余裕を持つことができて、親子ともに負担がぐっと減りました。

育休制度を調べて「夫婦でどう乗り切るか」を事前に話し合っておいて、よかった!

我が家では「パパ・ママ育休プラス制度」を利用し、ママの復帰に合わせて、パパが育休を取得しました。復帰直後の大変な時期にパパのサポートがあることで、心にも時間にも余裕ができました。

育児休業制度についてはこちら（厚生労働省育児休業制度特設サイト）

保育所等に関する情報は名古屋市教育・保育情報サイト ここなご で検索！※6 ページをご覧ください。

転園希望が出せると知って、よかった！

希望していた園に入園できずに残念に思っていましたが、入園後も希望園への転園希望を出せることを知り、気持ちが楽になりました。



少し不安だったけれど小規模保育園、実はよかった！

最初は不安でしたが、少人数だからこそ子どもに丁寧に向き合ってもらえたので、安心して預けることができました。

※小規模保育園の在園期間は産休あけから 2 歳児クラスまでです。3 歳児以降は改めて入園手続きが必要になりますので、早めに保育園の情報収集をしておくと安心です。

＼子育て家庭の気になるあれこれ／

子育てを応援する講座のご案内



758 キッズステーションでは、妊娠中から子育て支援者まで
子育てに関わる様々な方を対象とした講座を開催しています。
託児付きの講座や夫婦で参加できる講座もありますので、
ご自身に合った講座を見つけてください。



講座について

- ●対　象　お子さんの対象年齢は、講座開催日（複数開催の場合は初回）時点の満年齢です。
- ●受講料　無料　※実費負担のあるものは各講座の「費用」項目に記載しています。

託児について

託児についてはこちらから

託児付の表示のある講座は、講座中、別室でお子さんをお預かりします。

- ●対象年齢　満 6 か月～小学校入学前まで（初回の開催日時点）
- ●託児費用　無料
- ●おやつ　講座によってはおやつ（1 回 50 円）を提供します。
  おやつ代は当日受付にて現金でお支払いください。
  ※アレルギーのあるお子さんは、必ず講座申込み時にお知らせください。アレルギーフリーのおやつをご用意します。
- ●託児当日の持ち物　着替え一式（下着、上下一組）・タオル（口をふくもの）・おむつ（1～2 枚）・おしりふき・ビニール袋（使用済おむつ入れ）・水分補給のためのお茶か水（マグや水筒など）
  ※持ち物は全て記名の上、1 つのかばんに入れてください。



※安全上の理由から、おやつやミルクの持ち込みはできません。※病児保育は行っておりません。
※子どもは、よく動き、汗をかきます。体温調整のため、脱ぎ着しやすい服装でお越しください。
※おやつや排泄の際に、特に介助が必要な場合は事前にお知らせください。

講座の申込方法

「講座情報」はこちらから

インターネット（名古屋市電子申請サービス）でお申込みください。

758 キッズステーションのホームページ（https://kosodate.city.nagoya.jp/）の「おすすめコンテンツ」から「講座情報」に入り、ご希望講座の詳細をご確認の上、申請フォームから手続きをしてください。

●申込後のスケジュール

申込期間	抽選結果の通知	再募集（定員に達しなかった場合）
11/1（日）～20（金）	11/30 まで	12/1 より
12/1（火）～20（日）	12/28 まで	1/4 より
1/1（金）～20（水）	1/30 まで	2/1 より
2/1（月）～20（土）	2/28 まで	3/1 より

●再募集について

申込期間内に定員に達しなかった講座については 758 キッズステーションのブログ・Facebook・インスタグラムで再募集をします。

●ブログ　●Facebook　●インスタグラム　Check！

●抽選について

定員を超えるお申込みがあった場合は抽選を行います。居住地に関わらずお申込みいただけますが、抽選の際は名古屋市内在住の方を優先させていただきますので、ご了承ください。また、地域開催講座については各講座開催地区内在住の方を優先する場合があります。
パパ優先の表示のある講座は、男性の育児参加を促す目的で、パパが講座に参加しやすいようパパ優先枠を設けています。
※抽選結果の通知期限までに通知がない場合は、758キッズステーションまでお問い合わせください。



次回、令和９年４月以降の講座募集は令和９年３月頃を予定しています。



キッズステーション開催講座

パパ優先の表示のある講座は抽選の際にパパを優先する枠を一定数設定しています。

オンライン講座

こどもに多い事故 その予防と手当て

乳幼児期に多い事故を学びながら、もしもの時の対処方法や予防方法などを学びます。

●日時：11/30(月)11：00～12：00

- 対象：乳幼児の保護者、プレママ、プレパパ
- 講師：赤十字幼児安全法講習指導員
- 定員：20組
- 申込：11/1(日)～20(金)

託児付

子育て家庭のための マネーセミナー ～貯める・増やす、はじめの一歩～ （住友生命保険相互会社共催講座）

子育て家庭が知っておきたいお金の基礎知識から、賢く貯めて増やしていくためのコツまで、わかりやすくお伝えします。資産形成がはじめての方にも安心してご参加いただける内容です。

●日時：12/10(木)11：00～12：00

- 対象：乳幼児の保護者
  ※6か月未満のお子さんは同室可
  6か月以上は託児を利用
- 講師：住友生命保険相互会社
- 定員：20名(託児：12名)
- 申込：11/1(日)～20(金)

託児付

乳幼児の救命入門 ーもしものときのためにー

乳児・小児に対する心肺蘇生法、AEDの取り扱い方法などを、実技を通して学びます。もしものときのために、基本的な対応を学んで、備えましょう。
※1申込につき1名の参加です。パートナーの参加もご検討の方は、別でお申込みください。

●日時：①1/18(月)②3/16(火)
10：45～12：15

- 対象：乳幼児の保護者※お子さんの同室不可
- 講師：758キッズステーションスタッフ
  (応急手当普及員)
- 定員：各10名(託児：各10名)
- 申込：①12/1(火)～20(日)
  ②2/1(月)～20(土)



パパ優先

託児付

ふたご・みつごっこママパパの おはなし会

多胎児の子育てならではの困りごとや楽しさなどを共有してみませんか？是非ご夫婦でご参加ください。

●日時：1/30(土)13：30～15：00

- 対象：就学前までの多胎児を持つ保護者、
  多胎児をこれから迎えるご夫婦
  ※6か月未満のお子さんは同室可
  6か月以上は託児を利用
- ファシリテーター：榊原 綾子
  (一般社団法人あいち多胎ネット代表理事)
- 定員：6組(託児：13名)
- 申込：12/1(火)～20(日)

親子で遊ぼう♪

音とりずむであそぼ♪



音にふれて、リズムであそんで、親子でにっこり♪親子でふれあいながら、音とリズムの世界を楽しみます。
この講座は758キッズステーションをまだ利用されたことのない方の<はじめの一歩>を応援するために企画しています。申込者多数の場合は初めて参加される方を優先いたしますのでご了承ください。

●日時：①12/8(火)
10：45～11：25　1歳3か月～1歳8か月
11：40～12：25　1歳9か月～未就学児
②1/12(火)
10：45～11：25　首すわり～1歳2か月
11：40～12：20　首すわり～1歳2か月
③2/3(水)
10：45～11：25　1歳3か月～1歳8か月
11：40～12：25　1歳9か月～未就学児
④3/2(火)
10：45～11：25　首すわり～1歳2か月
11：40～12：20　首すわり～1歳2か月

- 講師：増永 美岐子、川合 真弓　● 定員：各10組
- 持ち物：水分補給用の飲み物※親子共に動きやすい服装でお越しください
- 申込：①11/1(日)～20(金) ②12/1(火)～20(日) ③1/1(金)～20(水) ④2/1(月)～20(土)

託児付

私らしさ発見！セミナー

「私って、何がしたいんだろう？」「私の強みって何？」――そんな問いに、答えのきっかけをくれるセミナーです。自己診断ツールと個人ワーク、参加者同士の共有を通して、忙しい毎日の中で見失いがちな“私らしさ”を再発見。子育てや家事で培った力にも気づき、就業する自分を見つめ直す60分です。

●日時：12/11(金)11：00～12：00

- 対象：乳幼児のママ
  ※6か月未満のお子さんは同室可
  6か月以上は託児を利用
- 講師：あいちマザーズハローワーク
- 定員：20名(託児：12名)
- 申込：11/1(日)～20(金)

プレママ・プレパパ 赤ちゃんのお世話体験会

赤ちゃん人形を使った、抱っこ体験、沐浴体験などを通して、赤ちゃんが生まれた後の生活を考えてみませんか。パパの妊婦体験もできますよ♪

●日時：①1/16(土)13：30～15：30
②2/14(日)10：45～12：45
③3/13(土)13：30～15：30

- 対象：第1子妊娠20週以降の妊婦とパートナー
  ※夫婦で参加される方優先
- 講師：助産師
- 定員：各10組
- 申込：①12/1(火)～20(日) ②1/1(金)～20(水)
  ③2/1(月)～20(土)

託児付

わが子の“かわいい”を残す スマホフォトレッスン♪入門編 （株式会社ADプランニング名古屋、木嶋啓二写真映像事務所共催講座）

今日から使えるプロ直伝！撮影のコツ＆安心して楽しむSNS・写真整理と活用アイディアについてお伝えします。是非お気軽にご参加ください。

●日時：1/28(木)11：00～12：00



- 対象：0～1歳の子を持つ保護者※6か月未満のお子さんは同室可　6か月以上は託児を利用
- 講師：株式会社ADプランニング名古屋、木嶋啓二写真映像事務所　● 定員：14名(託児：12名)
- 持ち物：スマートフォン　● 申込：12/1(火)～20(日)

パパ向け

パパと赤ちゃんの ふれあいベビマ

赤ちゃんと“仲良くなるきっかけ”ベビーマッサージから始めてみませんか？「もっと赤ちゃんとふれあいたい」「どんなふうに関わったらいいのか知りたい」そんなパパのご参加をお待ちしています。

●日時：2/7(日)
クラスA 10：40～11：25
クラスB 11：45～12：30

- 対象：2か月～ハイハイ期までの子とパパ
- 講師：大塚 妙佳(Cerie認定 ベビーマッサージ上級インストラクター)
- 定員：各8組
- 持ち物：バスタオル、普段お使いの保湿剤
- 申込：1/1(金)～20(水)

親子で遊ぼう♪

オヤコノオト ― OYAKO NOTE ―

リズムでムズムズ、メロディーでワクワク。楽器で音を出してみたり、ハーモニーをみんなで生み出したりして、音楽で一緒に遊びましょう。英語の歌や、お家で遊べるヒントもいっぱいですよ。動きやすい服装でお越しくださいね♪

●日時：2/9(火)
クラスA 11：00～12：00
クラスB 13：00～14：00

- 対象：お子さんと保護者
- 講師：みのうら やすよ
- 定員：各12組
- 申込：1/1(金)～20(水)

パパ優先

758 キッズステーションで行うプログラムです。 申込方法は 2 ページを参照してください。

託児付

がんばらない産後ごはん
ーママの回復ごはんがそのまま離乳食にー

最新の研究を元に、産後の回復を支える食事を最小限の手間で摂る方法をお伝えします。また、ママの回復ごはんを赤ちゃんの離乳食へ取り分ける考え方も紹介します。家族で無理なく食事をしていくための実践的な講座です。

●日時：2/12(金)10：45 ～ 12：15

- 対象：0 ～ 1歳の子の保護者、プレママ、プレパパ
  ※6か月未満のお子さんは同室可
  6か月以上は託児を利用
- 講師：青木 泉(一般社団法人産後パートナー協会 代表理事)
- 定員：12名(託児：12名)
- 申込：1/1(金) ～ 20(水)



オンライン受講可能　託児付

知っておきたい子どもの目の健康
ースマホやタブレットとの付き合い方ー

お子さんの目の様子で気になることはありませんか？講座では、早期発見・早期治療が大切な「弱視・近視」の症状や気づきのポイント、治療についてわかりやすくお話します。あわせて、スマートフォンやタブレットとの上手な付き合い方や、3歳児健診を受ける際のポイントもご紹介します。後半には、座談会形式で、気になることを質問していただく時間も予定しています。

●日時：2/24(水)11：00 ～ 12：00

- 対象：乳幼児の保護者
  ※6か月未満のお子さんは同室可
  6か月以上は託児を利用
- 講師：稲垣 美保(名古屋アイクリニック：眼科専門医)
- 定員：会場12名　オンライン20名(託児：12名)
- 申込：1/1(金) ～ 20(水)



ママと赤ちゃんのゆったりタッチケア
(全4回)

親子の関係がぐんっとよくなるタッチケアを、同じくらいの月齢の赤ちゃんを持つママ同士で交流しながら楽しんでみませんか？

●日時：2/26、3/5、12、19(金)
10：45 ～ 12：15

- 対象：2 ～ 6か月の子とママ※全回参加できる方優先
- 講師：中島 直子(タッチケアMOON主宰)
- 定員：8組
- 持ち物：バスタオル、オムツなどのお出かけセット
- 申込：1/1(金) ～ 20(水)

パパ向け　託児付

子育てパパをつなぐ場
ー僕たちのサードプレイスづくりー

育児・家事を頑張っているパパたちが子どもや家庭のことについて雑談しながら、気の合う仲間と緩やかに繋がれる居場所づくりを目指す、交流座談会です。
ママの自由時間を作るためにも、ぜひ託児をご利用ください。

●日時：3/6(土)10：45 ～ 12：15

- 対象：楽しく子育てしたいパパ※お子さんの同室可
- ファシリテーター：内藤 礼登
  (NPO法人ファザーリング・ジャパン)
- 定員：10名(託児：10名)
- 申込：1/6(水)～
  ※名古屋市電子申請サービスにて先着順で受付

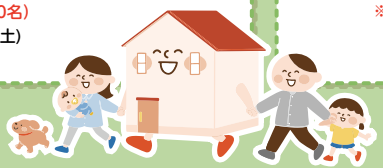
託児付

いりゃあせ、７５８（なごや）
ーおひっこし親子で集まろう！ー

地元を離れて名古屋で子育てをしている方で集まって、おしゃべりや情報交換しましょう。お時間のある方は、講座のあとにお昼も一緒に食べませんか（12：00 ～自由参加）。プレママプレパパもぜひご参加ください！
※昼食は各自ご持参ください。市販のお弁当、テイクアウト品など何でもOKです。

●日時：3/9(火)10：45 ～ 12：00

- 対象：地元を離れて名古屋で子育て中の親子、
  これから名古屋で子育て予定のプレママプレパパ
- ファシリテーター：子育てコンシェルジュ
  (758キッズステーション)
- 定員：10組(託児：10名)
- 申込：2/1(月) ～ 20(土)



託児付　途中参加、退出可能

ひとり親家庭のための ほっとつながりカフェ

ひとり親ならではの子育ての楽しさや大変さをゆったりカフェ気分でお話する会です。

●日時：3/14(日)13：00 ～ 15：00

- 対象：ひとり親として子育てしている方
  ※お子さんの同室可
- ファシリテーター：NPO法人子育て支援の NPOまめっこスタッフ
- 定員：託児：8名
- 申込：事前のお申し込みは不要です。
  託児を希望される場合のみ、2/1(月)～3/7(日)の期間に名古屋市電子申請サービスでお申込みください。
  ※託児を申込まれた方は当日13：30までに受付にお越しください。



地域開催講座

市内各所で行う地域開催のプログラムです。
おうちの近くの会場で気軽に子育てを学んでみませんか。

託児付

たたかない どならない 子育て（全6回）

怒鳴ったり叩いたりしなくてもしつけはできます。子どもの自信を奪わないやり方を学ぶ中で、親自身が自分を肯定していくための講座です。

緑区役所・緑児童館・青少年宿泊センター共催講座

●日時：1/7、14、21、28、2/4、18(木)10：00 ～ 12：00

- 対象：2 ～ 10歳の子のママ
- 会場：青少年宿泊センター（緑区大高町字蝮池４-６）
- 講師：競 朗子(Office MOTOHIRO)
- 定員：15名(託児：10名)
- 申込：11/24(火)～ 12/17(木)の期間に名古屋市電子申請サービス
  (「たたかない どならない 子育て」と検索)でお申込みください。



託児付

イライラしない子育て講座
ー親子のコミュニケーションが良好になるコツを学べるCPA講座ー

子育てのコツを学ぶことでイライラ感が軽減するだけでなく、お子さんの脳の発育促進やコミュニケーション能力が高まる効果も期待されます。

なごホーム（港児童館）・港区役所共催講座

●日時：2/24(水)10：00 ～ 12：00

- 対象：0歳～未就学児の保護者
- 会場：なごホーム(港児童館)（港区寛政町7丁目28）
- 講師：松原 悟(青少年養育支援センター陽氣会 認定CPA講演講師)
- 定員：10名(託児：10名)
- 申込：1/1(金)～ 20(水)の期間に名古屋市電子申請サービスでお申込みください。



支援者向け講座

会場：758 キッズステーション

子どもと関わる仕事やボランティアをしている方、
これから子育て支援について学びたい方を対象にした学びの場です。

先着順で受付中



758 キッズステーションでは、子育て支援に従事している方や、これから活動しようとしている方に対して、親子との関わりの中で持っていたい知識や視点などを得る学びの場も提供しています。
今回、新たな取り組みとして、758 キッズステーションに登録する 6 つの支援団体が、実践を紹介するセミナーも開催します。是非ご参加ください。

【会場】758 キッズステーション　【費用】無料　【申込方法】下記のいずれかの方法でお申込みください

①名古屋市電子申請サービス ※詳細は 2 ページをご覧ください
②メール　宛先：station@758kids.jpn.org　件名：支援者向け講座
申込内容：講座名、参加者名、郵便番号、住所、電話番号、所属先（無い場合は「なし」と記入）

現場のリーダーが知っておきたい「バウンダリー」とは

自分とタイプが違うスタッフの理解や育成に悩むことはありませんか？ バウンダリーについて学び、親子さんへの支援はもちろん、スタッフの育成にも役立てましょう。

●日時：1/26(火)10：45 ～ 12：45

- 対象：子育て支援者
  （3年以上の実務経験者、リーダー）
- 講師：柴田 朋子（JUNO）
- 定員：30名

親子の関係性を支援する

子どもの育ちや身体の特徴、現代の親が置かれている状況をひもときながら、親子双方の気持ちと背景を尊重する支援の視点を学びます。
保護者が子育てを前向きにとらえ、楽しめるように支援者にできることや現場で活かせる具体的な関わり方について考えてみませんか。

●日時：2/27(土)10：45 ～ 12：45

- 対象：子育て支援をしている方、これから活動をしたい方
- 講師：吉田 敦子
  （NPO法人母子フィジカルサポート研究会　代表理事、母子ケアサロンMammy＆Baby主宰、助産師）
- 定員：30名

支援者が知っておきたい乳幼児のねむりの話

赤ちゃんの夜泣きは改善できる。親子の睡眠専門家である講師から「赤ちゃんを寝かせる方法」ではなく、親子それぞれの状況に合わせて支援するための視点を学びます。

●日時：3/11(木)10：45 ～ 12：15

- 対象：子育て支援をしている方、これから活動をしたい方
- 講師：三橋 かな（ねんねブーケ）
- 定員：30名

子育て支援の“今”に出会う 実践報告&交流会

登録支援団体による、実践報告と、参加者同士の交流の場です。
さまざまな背景を持つ親子への支援を知りたい方、登壇団体や新たな支援先とのつながりを広げたい方などにもおすすめです。
実践報告後には参加者同士の交流の時間もあります。

●日時：3/15（月）10：45 ～ 16：30※終日だけでなく、午前のみ、午後のみでも参加できます
●対象：子育て支援をしている方、これから活動をしたい方
●定員：午前の部・午後の部　各４０名　●申込：二次元コードからお申込みください。

午前の部　午後の部

※終日参加したい方は２回分お申込みください。

午前の部

- 10：45 ～ 12：20　実践報告＆質疑応答（3団体）
  - 10：50 ～ 11：20　愛知リトルベビーサークル「希望の光」（小さく生まれた子と家族を支える）
  - 11：20 ～ 11：50　認定NPO法人愛知こどもホスピスプロジェクト（重い病気や障害のある子と家族を支える）
  - 11：50 ～ 12：20　一般社団法人ダブルケアパートナー（介護と育児を並行して担う人を支える）
- 12：20 ～ 12：45　パネルディスカッション
- ～ 13：15　参加者同士の自由交流

※昼食の持ち込み・会場内での飲食が可能です

午後の部

- 13：45 ～ 15：20　実践報告＆質疑応答（3団体）
  - 13：50 ～ 14：20　一般社団法人 医療的ケアPPS.lab（医療的ケアが必要な子どもや障害を持つ子と家族を支える）
  - 14：20 ～ 14：50　認定NPO法人名古屋市里親会こどもピース（子どもと里親を支える）
  - 14：50 ～ 15：20　認定NPO法人LivEQuality HUB（ひとり親と子どもを支える）
- 15：20 ～ 15：45　パネルディスカッション
- ～ 16：30　参加者同士の自由交流

キッズステーションからのお知らせ

I'check!

港区・南区会場で活動できる方大歓迎！

託児ボランティア募集中

詳細、応募方法はこちら

●応募資格：名古屋市在住の保育士、または幼稚園教諭の資格を有する方、もしくは3年以上託児経験のある方
●活動内容：758キッズステーションが開催する講座を受講される方のお子さんの託児
●活動場所：758キッズステーション、または区役所や児童館などの講座会場
●活動経費の補助：1回1,600円を支給します。（交通費等の実費弁償として）

男女共用の個室授乳室を設置しました！

従来の女性専用の授乳室に加え、男性も利用できる個室授乳室を新設しました。設置場所は、子育て関連のチラシやリーフレットが配架されている情報ガーデンの横。内側から鍵がかけられますので、プライベートな空間で安心して授乳・搾乳ができます。ぜひ、ご利用くださいね。



PICK UP!

758 キッズステーションでは、3/11（木）に子育て支援者向け講座「支援者が知っておきたい乳幼児のねむりの話」を開催します。
開催に先立ち、講座の担当講師に、入園を控えたお子さんをもつママ・パパに向けて、乳幼児のねむりについてお話を伺いました。

入園前に知っておきたい！子どもの眠りと生活リズムの整え方

入園前になると、「朝ちゃんと起きられるかな」「園のお昼寝に慣れるかな」とお子さんの眠りを心配する保護者は少なくありません。実は、生活リズムを整えるカギは「早寝」だけではなく、朝からの過ごし方にあります。毎日できるだけ同じ時間に起きて朝日を浴び、午前中に体を動かすことで体内時計が整い、夜の自然な眠りにつながります。
眠りやすい環境づくりも大切です。乳幼児期は硬めの敷布団を使い、顔の周りに枕やぬいぐるみ、厚手の掛け布団などを置かないようにしましょう。子どもは大人より体温が高いため、室温は大人が少し涼しいと感じるくらい、湿度は40～60％を目安に整えると快適な睡眠につながります。

●年齢別 睡眠の悩みと解決のポイント

【お昼寝回数／次に眠るまでの時間の目安】

- 0～1か月頃：昼夜の区別がまだ整っておらず、授乳と睡眠を繰り返す時期
- 1～2か月頃：昼夜を問わずこまめに眠る／約40分～1時間
- 2～3か月頃：昼夜を問わずこまめに眠る／約1時間～1時間20分
- 4～5か月頃：お昼寝3～4回／約1時間20分～1時間30分
- 6～8か月頃：お昼寝3～4回／約2時間～2時間30分
- 9か月頃　：お昼寝2～3回／約2時間30分～3時間
- 10～1歳2カ月頃：お昼寝2回／約3時間30分～4時間



0歳：月齢に合わせたお昼寝を

0歳は、月齢によってお昼寝の回数や、日中起きていられる時間が大きく変わる時期です。「どのくらい寝かせたらいいの？」と迷ったら、右を一つの目安にしてみてください。
もちろん、これはあくまで目安です。この時間通りに寝かせなければいけないわけではありません。あくびや目をこする、ぼーっとする、ぐずるなど、いつもと違う様子も眠気のサインです。園で十分に眠れなかった日や、帰宅後に眠そうな日は、「夕方だから寝かせない」と無理に起こしておかず、短時間の仮眠をとるのも一つの方法です。疲れすぎると、かえって寝つきが悪くなったり、夜泣きや寝ぐずりにつながったりすることもあります。

1歳：遊びたい気持ちとの付き合い方

1歳頃は歩けるようになり、「まだ遊びたい！」という気持ちが勝つ時期です。眠そうな様子が見られたら、早めに眠る準備を始めましょう。

2歳：生活の切り替えがポイント

2歳頃は自己主張が強くなる時期です。絵本を読む、部屋を少し暗くするなど、毎日同じ流れをつくることで眠りへ切り替えやすくなります。

3歳：園のお昼寝との付き合い方

3歳頃になると、園のお昼寝で夜の寝つきが遅くなることも。焦って早寝を目指すより、朝起きる時間を一定にし、一日の生活リズムを整えましょう。

●その子に合った睡眠を

睡眠の必要量や生活リズムには個人差があります。月齢や年齢ごとの目安は参考にしながらも、数字だけにとらわれず、お子さんの眠そうなサインや日中の様子も一緒に見てあげましょう。入園後は、新しい環境に慣れようとお子さんも毎日頑張っています。一時的に夜泣きや寝つきが悪くなることもありますが、完璧を目指す必要はありません。お子さんのペースに合わせて生活リズムを少しずつ整えながら、新しい園生活を笑顔で迎えられるといいですね。



講師 三橋 かな（みつはし かな）

親子の睡眠専門家／ねんねブーケ代表。日本睡眠学会所属。これまで2,500組以上の親子の睡眠改善をサポート。医療機関・企業・自治体と連携し、睡眠支援や講演活動を行う。著書『親子にやさしい 赤ちゃんの気質タイプ別ぐっすりねんねガイド』（河出書房新社）。

「名古屋の保育ならここで」保育所等に関する情報は「ここなご」で検索！

名古屋市 教育・保育情報サイト ここなご



◀◀◀◀ サイトへはこちらから
または「ここなご」で検索
https://kodomokosodate.city.nagoya.jp/

お子さんの年齢や所在区等から施設検索が可能！
施設の細かい情報や特徴がわかる。
各施設のＨＰへのリンクも充実。

一時的な保育や休日の保育等さまざまな
保育サービスの制度説明も！

名古屋市で保活を始めるとき、保育所等に
通い始めたときなどに知りたい情報が満載！

制度説明の詳しい動画や簡単な質問に対応する
LINE チャットボットも！

利用調整指数や保育料の簡単な
シミュレーション機能も！

保育所等の利用に関する手続きの
オンライン申請も！

名古屋市からのお知らせ

名古屋市子ども青少年局【公式】X（旧 Twitter）

名古屋市子ども青少年局【公式】X（旧 Twitter）アカウントでは、
●最新の名古屋市の子ども・子育て支援制度・サービスの情報
●保育園や施設の情報
●子ども・若者・子育てに関するイベントやお役立ち情報
などを発信しています。
アカウント ID：Kodomo_Nagoya　URL：https://twitter.com/Kodomo_Nagoya



新 なごや子育てアプリ なごみーを配信しています！

なごや子育てアプリ なごみー

妊娠、出産、子育てと切れ目なく子育て家庭をサポートするスマートフォン用の子育て支援情報提供アプリを配信しています。

こんなことができちゃうよ♪

●親子で気軽に楽しく過ごせて、お友だちや子育て支援情報に出会える場が検索できます。
●子育てに役立つイベント情報を配信しています。
●予防接種のスケジュール管理ができます。
●「ぴよか」の画像を表示したり、協賛店を検索することができます。

ぴよかとは？

市内の18歳に達した年度末までの子どものいる家庭（妊婦を含む）に名古屋市が交付している子育て家庭優待カードです。買い物などの際に割引などの特典を受けられます。



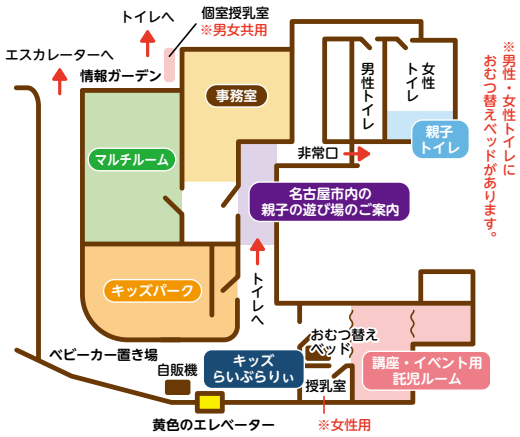
アプリのダウンロード方法

AppStore又はGooglePlayからダウンロードしてください。アプリのダウンロードは無料ですが、通信料はご負担いただきます。
web版もあります。ログインしてご利用ください。

Check!
母子モ

子ども・子育て支援センター 758キッズステーションの“子育てコンシェルジュ”が子育てに関する相談に応じます。
ここからちゃっと！ぜひお気軽にご相談くださいね。





Q 758キッズステーションとは？

A 758キッズステーションは、みなさんの子育てをサポートするための施設です

親子の遊び場キッズパークには0～3歳ごろのお子さん向けのおもちゃや絵本がたくさん。「子育てコンシェルジュ」が常駐していますので、お気軽に声をかけてください。
キッズステーションの施設内には親子で利用できるトイレや、おむつ替えベッド、授乳室、お昼ごはんやおやつなど飲食ができるスペースも。事務室にはミルク用のお湯や湯冷まし、電子レンジ、手洗い場を設置しているほか、子育て講座やイベント等で使用するマルチルームは、使用予定のないときは飲食や休憩スペースとして開放しています。
子育てに関するさまざまな情報や名古屋市内のお近くの遊び場を紹介するコーナーもあります。



発行年月　令和８年11月
発行　名古屋市子ども・子育て支援センター 758キッズステーション

〒460-0008 名古屋市中区栄三丁目18-1
ナディアパークビジネスセンタービル６階
TEL 052-262-2372　FAX 052-262-2370

開館日時　毎日（祝日・年末年始除く）10：30～17：30

●公共交通機関
地下鉄名城線「矢場町」駅５・６番出口から徒歩５分
地下鉄東山線「栄」駅７（S7b）・８（S8）番出口から徒歩７分
市バス「ナディアパーク」下車徒歩３分、
「白川通大津」下車徒歩５分
●駐車場　ナディアパーク地下駐車場（有料、440台）

ホームページ

