

ここ^{にこ}便り

～ここでニコッと笑顔になれるから、ここに行こう！～

今まで大きな水害・地震の際、ライフラインが復旧するのにどのくらい時間がかかったかご存じですか？電気は約1週間、水は長いと2～3週間かかるといわれています。給水タンク車で水が配布されるまで2～3日かかることが多いので、1人1日3リットル×家族の人数分をストックしておくことをおすすめします。特に、ミルクを飲む乳幼児のいる家庭はしっかり備えたいですね。

また、ミルクを飲む哺乳瓶は十分な水や洗剤が揃わず、清潔を保てない可能性もあります。そんな時は、コップ授乳を試してみてください。使い捨ての紙コップなどでも赤ちゃんはミルクを飲むことができます。ぜひ一度調べてみてください。

母乳育児をしている方が災害のストレスで母乳が減ってしまったように感じることもあるかもしれませんが、それは一時的なものです。赤ちゃんが欲しがる度に母乳を飲ませると母乳は作り続けられるといわれているので、継続して授乳していくことをおすすめします。

子育てファミリーのための防災についてお話しします。

また、避難所での生活が必要になった場合、大人はもちろん、子どもにとっても不安な時間ですね。そういう時こそ、お子さんの好きなぬいぐるみ、タオル、おもちゃ、好んで食べるおやつなど、普段から把握しておくを持ち出しやすく安心です。

食物アレルギーや持病をお持ちのお子さんは、アレルギー対応の食料が手に入りにくくなることも考えられます。備えている食品や薬をすぐに持ち出せるよう、家族のみんなが置き場所を知っておくと安心です。

災害はいつ起こるか分かりません。災害が起きた時に落ち着いて判断・行動できるようにしたいものです。日頃から家族や近所の方とコミュニケーションをとり、避難場所や備えなどについて考える機会をもてるといいですね。

こども家庭センターには助産師がいます。心配なことがあれば、いつでも助産師にご相談ください。

No.19

ひとり親家庭の親等のための支援事業

【骨盤調整ヨガ】参加者募集

夏本番！自律神経をゆっくり整えましょう。

日時 7月17日(水) 10時30分～11時30分 各自ストレッチ10時～可能

場所 ふれあいセンター2階 和室(別途着替え室あり)

対象 ひとり親家庭・寡婦家庭(親のみ・子のみの参加可)

定員 10人程度(先着順)

参加費 500円

申込方法 電話又はメールで。※メールの場合は、件名に「骨盤調整ヨガ」、本文に「参加者氏名(ふりがな)・年齢・住所・携帯電話番号を」記載。

申込・問合先 藤井寺市母子寡婦福祉会[事務局：藤井寺市社会福祉協議会] ☎938・8220
✉fureai@silver.ocn.ne.jp

就業支援講習会

【介護福祉士試験対策講座】

日時 9月28日から11月9日までの毎週土曜日(全6回) 10時～16時 ※11/2休み

対象 ひとり親家庭の母・父、ひとり親を経た寡婦の方で介護福祉士国家試験申込者

定員 24人 ※応募多数の場合抽選費用 5,000円

申込方法 7月28日(日)から8月28日(水)【必着】までにメールフォーム又は往復はがきで。

場所、申込・問合先 大阪府立母子・父子福祉センター(〒537-0025 大阪市東成区中道1-3-59) ☎06・6748・0263



▲ホームページ



▲メールフォーム

ここ^{にこ}育児・健康相談

お子さんの発達や育児、食事、歯についての相談、育児全般についての相談を保健師・管理栄養士・歯科衛生士などがお受けします。

【電話相談】

受付 月～金曜日(祝日を除く) 9時～17時30分

※ほかの方が相談中の場合は、すぐに相談できない場合があります。

【個別相談(予約制)】

日程 7月4日・11日・18日 いずれも木曜日

場所 健康・医療連携課(2階④番窓口)

申込方法 ☎939・1112へ電話又はオンライン窓口で



！各イベントのQRコードは、申込開始日からご覧いただけます。！



大阪府が府内の子育て世帯を対象に、食費支援(5,000円相当のお米または食料品の給付)を行います。詳しくは、特設サイトをご確認ください。



対象 ①平成18年4月2日以降に生まれた方 ②妊娠している方
申請期限 9月2日(月) 23時59分まで
問合先 大阪府子ども食費支援事業コールセンター
☎0120・479・208(月～土曜日9時～18時) ※祝日除く

乳幼児健康診査

種類	日 時		対 象 児
4か月児健診	7/2(火)	13:00～14:00	令和6年2月生
1歳6か月児健診	7/22(月)	13:00～14:15	令和4年12月生
2歳6か月児歯科健診	7/3(水)	13:00～14:00	令和3年12月生
3歳6か月児健診	7/19(金)	13:00～14:15	令和2年12月生
5歳児健診	7/12(金)	13:00～14:00	平成31年4/2～5/10生
	7/26(金)	13:00～14:00	令和元年5/11～6/10生

▶具体的な受付時間は個別通知をご覧ください。

5歳児健康診査

7月からお子さんの健やかな成長・発達を願って5歳児健康診査を実施します。

対象は令和6年度に5歳になるお子さんです。対象の方には案内を送付しています。届いていない方はご連絡ください。

※乳児後期健康診査(場所：医療機関) 4か月児健康診査で受診券をお渡ししていますが、お持ちでない方は健康・医療連携課までお問い合わせください。

注意事項

- 健康診査の10日前までに案内が届いていない場合や、当日都合の悪い方は必ず健康・医療連携課まで連絡してください。
- お子さんや同居の家族が感染症にかかっている場合や、最近感染症にかかった場合は、事前に健康・医療連携課にご相談ください。

プレママ・プレパパのここ^{にこ}ルーム

日時 7月31日(水) 13時30分～15時
対象 妊婦とそのパートナー(妊婦さんだけの参加可)

定員 先着4組

内容 お産のながれ・パパにできるサポート・母乳のお話、妊娠や出産に関する相談など

持ち物 母子健康手帳

申込方法 7月1日(月)から8日(月)までにオンライン窓口で



ここ^{にこ}赤ちゃんルーム

日時 7月17日(水) 13時30分～15時
対象 7か月未満のお子さんと保護者(お子さん1人につき保護者1人で参加してください。)

定員 10組(先着順)

内容 ふれあい遊び・体重測定・育児相談など

持ち物 母子健康手帳、バスタオル

申込方法 7月1日(月)から8日(月)までにオンライン窓口で



子育てガイド

このページで申込・問合先の記載がない場合の問合先
健康・医療連携課(2階④番窓口) ☎939・1112

場所の記載が無い場合
保健センター(小山9-4-33)で実施します。

赤ちゃんが生まれたら 出生連絡票の提出を

母子健康手帳別冊に添付の出生連絡票を藤井寺市こども家庭センター(2階④番窓口)までお持ちいただくか、郵送してください。

母子健康手帳・ 妊産婦健康診査受診券の交付

藤井寺市こども家庭センター(2階④番窓口)で交付しています。妊婦さん自身がお越しください。



ここ^{にこ}アドバイス(助産師相談)

妊娠・出産・授乳などについて、相談をお受けしています。健康・医療連携課(2階④番窓口)又は電話で相談できます。

対象 1歳未満のお子さんがある保護者、妊婦、乳児
※来庁での相談は予約があるとスムーズに対応できます。

【予約はオンライン窓口で】



つどいのひろば



子育ての不安、一人で悩まず相談してな～♪ イベントもいっぱいやってるからホームページもみてや～



▲イベントカレンダー

ぽけっとひろば(ふじみ保育園内)

場所 小山藤美町10-3 ☎978・8668

時間 月～金曜日(祝日除く) 9:30～15:15



Q1: つかみ食べをさせたいと思うが、服や床などが汚れたり散らかったりしてしまうのが負担でためらっている。

A1: レジャーシートや使い捨てのマスカートープを使用し、散らかりにくい食べ物(お好み焼きのような)から始めてみましょう。

Q2: 歯磨きを始めるタイミングは?

A2: ガーゼで汚れを拭き取るなど口の中に物が入ってくることに慣れしてから始めてみましょう。



子育て経験のある保育士もたくさん！お気軽にご相談を♪

バンビーノハウスおもちゃ箱

場所 岡1-7-14 1階 ☎945・5517

時間 月～金曜日(祝日除く) 9:30～15:00

※自動車での来場はご遠慮ください。



初めての子育てで、睡眠不足や思うようにならないイライラなどで少し疲れ気味のママさんたち！

どうぞおもちゃ箱に来て、お子さんと一緒に笑ってください！お話しだけでも聞きますよ！



お気軽に遊びに来てください！

地域子育て支援センター(ひかりこども園ホール内)

場所 大井5-9-15 ☎930・6630

時間 月～土曜日(祝日除く) 9:00～17:00

※ホールの横に駐車場あり



Q1: 1歳のこどもがずっと動いて落ち着きがないので心配。
A1: 子どもと一緒に絵本を見る時間を作ったり、集団の遊びなどに参加することをおすすめします。

Q2: 棒など先のとがった危ない物など持って離さない。取り上げたら泣き暴れる。

A2: 絵本や楽しいものに興味を持たせ、落ち着いている時に危険なことを話して納得させる。



お子さんと遊びながらお話できます。お気軽に遊びにきてください！

親子が気軽に集い、交流、情報交換できる！育児の悩み相談も。

市内に5か所！それぞれで楽しいイベント開催中

相談室の様子・悩み事Q&A

つどいの広場ふじいでら

場所 小山9-4-45 ☎936・0011

時間 月～金曜日(祝日除く) 10:00～15:30

※駐車場1台あり。お問い合わせください。



Q1: 赤ちゃんを下に置くと、すぐ泣いて起きてしまうので、ずっと抱っこしています。

A1: 赤ちゃんがリラックスすることが大事です。身体の緊張の取り方・緩ませ方をお伝えします。

Q2: 子どもが寝るのが遅く、ママの余裕がありません。

A2: 1日の生活リズムをお聞きし、お子さんとママが楽になるように一緒に考えます。



おしゃべりする感じで気軽に相談してください。いつでも待っています。

ユッタリユックリ

場所 春日丘3-1-40 ☎06・6785・6286

時間 月～土曜日(祝日除く) 10:00～15:00



Q1: 人のおもちゃを欲しがった場合どうすればよいですか。

A1: 人が使っているものを取り上げるのはダメということを毎回教えてあげてください。

Q2: なんでも口に入れるのは、いつおさまりますか。

A2: 五感が発達(4～5歳)するとおさまるといわれています。今の時期は口に入れたら危ないものに気をつけてあげましょう。



些細な疑問や悩みなど、気軽に相談してくださいね！



一度行ってみてね！

市立保育所

対象 就学前のお子さん

市立保育所	対象	わんぱく広場 10:00～11:00(受付9:45)	園庭開放 10:00～11:00	育児相談専用電話 ほっとダイヤル 火～木曜日 13:00～16:00
第1保育所 ☎939・7108	9日(火)	感触・水遊び	月曜日	☎939・7139
第3保育所 ☎939・7128	3日(水)	水遊び		☎939・7198
第4保育所 ☎939・7138	4日(木)	感触遊び		☎939・7237
第5保育所 ☎939・7148	17日(水)	水遊び		☎939・7169
第6保育所 ☎938・0909	9日(火)	泡遊び		☎938・0923

道明寺こども園

☎939・7118

対象 就学前のお子さん

道明寺こども園	にこにこランド 10:00～11:00(受付9:45)	園庭開放 10:00～11:00	育児相談専用電話 ほっとダイヤル 火～木曜日 13:00～16:00
	19日(金)	夏まつりごっこ	☎939・7191 (対面での相談も行っています)

市立幼稚園「きらりキッズ」 対象 就学前のお子さん



▼藤井寺幼稚園 ☎939・7103

・園庭で遊ぼう
7月10日(水) 13:30～15:00
・水遊びをしよう
7月18日(木) 13:30～14:30

▼藤井寺南幼稚園 ☎939・7113

・園庭で遊ぼう
7月10日(水) 13:30～15:00
・水遊びをしよう
7月18日(木) 13:30～14:30

▼道明寺南幼稚園 ☎939・7163

・園庭で遊ぼう
7月10日(水) 13:30～15:00
・水遊びをしよう
7月18日(木) 13:30～14:30

私立保育園・幼稚園・認定こども園

個別に記載があるもの以外は、就学前のお子さんと保護者が対象

	イベント名	日時	備考(対象・持ち物など)	申込方法
ふじみ保育園 ☎978・8668	水あそび(ぽけっとひろば前で)	7/9(火)	10:00～11:30	※変更ある場合は、インスタグラムでお知らせ
	子育て相談(要予約)	7/6(土)	10:00～11:00	— 電話で
ふじの子保育園 ☎953・2405 ふじの子第二保育園 ☎938・2402	七夕・笹飾り	7/6(土)	10:00～11:00	各園先着3組 場所 各園ふじの子ホール
	個人相談 相談員 神奈川大学大学院兼任講師 ふじの子保育園副園長 西川 昌弘さん	7/17(水)	11:00～15:00	※グループでの参加可。1人または1組につき約1時間。 開催の前日までに電話で
藤井寺カトリック幼稚園 ☎938・8878	園庭開放	7/8(月)・10(水) 12(金)	14:30～16:00	—
	親子で遊ぼう マリア広場 モンテッソーリ教育を礎とした「おしごと」に触れます。※園児学も可	7/5(金)・12(金)	10:00～11:30	1歳以上の親子、先着7組、上靴
	ようちえんであそぼう ※園庭開放・園児学も可能	7/6(土)	10:00～11:00	上靴持参
	臨床心理士による子育て相談(要予約)	7/1(月)・18(木)	10:00～	対象 満1歳～2歳、先着1人
惣社こども園 ☎931・7333	夏祭り ※参加費750円	8/3(土)	10:00～12:00	1歳～就学前、先着15人、お茶
	子育て相談	毎週土曜日	10:00～	— 電話で
ひかりこども園 ☎939・6081	園庭で園児と遊ぼう「水遊び」	7/10(水)	10:00～11:00	— 電話で
ななこども園 ☎953・4295	わんぱく広場「片栗粉あそび」	7/18(木)	10:00～11:00	汚れてもいい服装で 電話で
	園庭開放 ※雨天中止	毎週木曜日	10:00～11:30	—
	子育て相談	月～金曜日	10:00～11:30	—
ラミー保育園 ☎952・4115	ベビーひろば(触れ合い遊び・サーキット)	7/8(月)	10:00～10:45	生後6ヶ月～2歳未満 バスタオル、お茶か水 電話で
	園庭開放 ※雨天中止	7/11(木)・18(木)	9:30～11:30	帽子、お茶か水、タオル
	子育て支援「自然派アロマ 子育ての話と虫よけスプレー作り」	7/27(土)	13:00～14:30	0歳児～就学前の親子、先着3組 9日～25日の10時～17時に電話で

～ファミサポ講習会～

消化吸収をよくするだけじゃない！「よく噛んで食べる」ことのメリット

成長過程の子どもにとって、よく噛むことはとても大切です。

「よく噛んで食べましょう」とよく言われますが、実際どのようなメリットがあるのか栄養士さんに教えてもらいます。

日時 7月24日(水) 13時30分～15時

対象 子育て中の方、育児支援に関心のある方 **定員** 15人(先着順)

講師 管理栄養士

申込方法 7月17日(水)までに電話、

窓口またはオンライン窓口で。

※申し込み期限後も、

人数に空きがあれば

受講可能ですので、お問い合わせください。※託児要相談

申込・問合先 藤井寺ファミリー・サポート・センター事務局[こども育成課(2階②番窓口)内] ☎939・1161



ペアレント・トレーニング 受講者の募集

発達に偏りのあるお子さんを育てている保護者を対象に、上手なほめ方、困った行動への対応などを学ぶ講座です。

今までの受講者の声

「褒めるポイントを意識することで、子どもに声掛けをする機会が増え、子どもの癇癪が少なくなりました。」「雰囲気よく、気楽に話すことができ、悩みを相談できてよかったです。」

日時 令和6年9月30日～令和7年3月3日の間に計10回開催(すべて月曜日)の10時～11時30分。詳しくはホームページをご覧ください。

場所 パープルホール小会議室

対象 平成27年4月2日から平成31年4月1日生まれのお子さんの保護者。

定員 10人(先着順)

申込方法 7月8日(月)

から31日(水)までに

窓口又はオンライン

窓口で ※託児は要相談

申込・問合先 子育て支援課(2階②番窓口) ☎939・1162



麻しん(はしか)風しん

混合(MR)ワクチン

予防接種はもう受けましたか？

■一番有効な対策は予防接種

麻しん(はしか)は、感染力が極めて強く、合併症も多く見られる重い病気です。麻しんに治療法はなく、一番有効な対策は予防接種です。

■将来のためにも予防接種を

- ・麻しんの予防接種済記録の提出を求められる場合があります。
- ・免疫のない女性が妊娠初期に風しんにかかる、赤ちゃんに影響する場合もあります。

※自身や周囲への感染を将来防ぐためには、予防接種が重要です。

■定期接種はお早めに

接種対象

- ・1期 1歳～2歳未満のお子さん
- ・2期 平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれのお子さん(小学校就学の前年度のお子さん)

※2期の接種期限は令和7年3月31日までです。

※予診票がお手元ない方は、健康・医療連携課までお問い合わせください。

あなたの撮影した 写真が広報に！？

私のイチ推し



my favorite



▲詳しくはこちら

問合先 魅力発信課(3階③番窓口) ☎939・1051



道明寺の尼寺にあるキリンさん
守り神のようにたたずんでいました。



習い事帰りに夕暮れ時の田んぼ道へ
ちょっと寄り道 10歳の思い出