

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！～

外気に触れ、太陽の光を浴びて心も体も健康に

外へお散歩に出かけることは良い刺激になり、気分転換になります。

現代の住宅は一日中快適な気温に保たれているところが大半ですが、ずっと快適なところにいると自分で体温を調節する力を養うことができません。外気に触れることで肌がきたえられ、体温をコントロールする神経も発達しやすくなります。また10分程度太陽の光を浴びることによって、体内でビタミンDを生成できます。

ビタミンDの不足は「くる病」を発症する恐れがあり、赤ちゃんでは、歩行開始の遅れや身長の伸びが悪いことで発見されることがあります。

紫外線の害ばかりが目立がちですが、日焼け止めを塗っているとビタミンDが生成されにくくなるため、日焼け止めの量にも気を付けて出かけましょう。

ビタミンDは、セロトニンの生成と調達を助ける働きもあることがわかっています。「セロトニン」とは幸せホルモンと呼ばれ、ストレスを軽減し、精神を安定させます。また、大人の骨粗しょう症の予防にも役立ちます。

お出かけしやすい季節になりました。
赤ちゃんとお散歩してみませんか。

No.27

赤ちゃんのお散歩デビュー

どんなことに気をつけたらいい？

まずは外気に慣れさせるために、生後2週間ごろから5分ほど天気の良い日にベランダやお庭に出てみましょう。生後1カ月の健診で特に問題がなければ、赤ちゃんの機嫌が良さそうなら様子を見ながら少しずつ外出をし、だんだんと距離や時間を延ばしていきます。散歩の時間は長くても20分くらいが目安です。

抱っこ紐やベビーカーなどは使いやすいものを選びます。理由が分からない「黄昏泣き」には約5分間の抱っこ歩き（急な方向転換や停止はせず一定のペースで淡々と歩く）が赤ちゃんの心拍を落ち着かせ、泣き止むのに効果的と言われています。

保育園の送迎やお買い物など良いお散歩の機会になりますね。



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。

【骨盤調整ヨガ】参加者募集

～肩こり、首こり、改善を！～

日時 11月19日(水) 10時30分～11時30分(10時～入室可)

場所 ふれあいセンター2階 和室

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 1,000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・問合せ先 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

セルフリンパマッサージ体験～ファミサポ交流会～

リンパマッサージで老廃物を流し、心も身体もすっきりしませんか？

日時 12月10日(水) 10時～11時30分

講師 セルフリンパセラピスト

場所 パープルホール5階 多目的ホール

定員 先着10人(申込多数の場合、ファミサポ会員を優先する場合あり)

申込方法 12月1日(月)までに電話・窓口またはオンライン

窓口で。

※託児要相談

※申込期限を過ぎてもご相談ください

申込・問合せ先 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③番窓口)内)
☎939・1161



子どもがかかる病気や怪我について学びませんか～ファミサポ講習会～

子どもによくある症状と対処方法や、受診のタイミングなどが学べます。

日時 11月26日(水) 13時30分～15時

講師 看護師

対象 子育て中の方、育児支援に関心のある方

場所 パープルホール4階 小会議室D

定員 先着15人

申込方法 11月19日(水)までに電話・

窓口またはオンライン窓口で。

※託児要相談

申込・問合せ先 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③番窓口)内)
☎939・1161



乳幼児健康診査

種類	日 時	対 象 児
4か月児健診	11/4(火) 13:00～14:00	令和7年6月生
1歳6か月児健診	11/17(月) 13:00～14:15	令和6年4月生
2歳6か月児歯科健診	11/5(水) 13:00～14:00	令和5年4月生
3歳6か月児健診	11/14(金) 13:00～14:15	令和4年4月生
5歳児健診	11/28(金) 13:00～14:00	令和2年11月生

▶具体的な受付時間は個別通知をご覧ください。

注意事項

①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連絡してください。

②お子さんや同居の家族が感染症にかかっている場合は、健診を見合わせ翌月にお越しください。最近感染症にかかった場合はご相談ください。

※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、お持ちでない方はお問い合わせください。

問合せ先 健康・医療連携課 ☎939・1112

プレママ・プレパパのここ^{にこ}ルーム

日時 11月26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も可)

定員 先着6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、抱っこ、おむつ交換体験など

持ち物 母子健康手帳

申込方法 11月12日(水)までにオンライン窓口で



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②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】



！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。！

ここ^{にこ}赤ちゃんルーム

日時 11月19日(水) 13時30分～15時

場所 保健センター3階 第2研修室

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2人まで参加できます。)

定員 先着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 11月5日(水)から12日(水)までにオンライン窓口で



ここ^{にこ}育児・健康相談

お子さんの発達や発育、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

【個別相談(予約制)】

日程 11月6日・13日・20日(いずれも木曜日)

場所 健康・医療連携課(2階②番窓口)

申込方法 ☎939・1112へ電話又はオンライン窓口で



子育てガイド

このページで申込・問合せ先の記載がない場合の問合せ先
健康・医療連携課(2階②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}赤ちゃんフッキング

赤ちゃんのために簡単でおいしい離乳食を作ってみませんか。赤ちゃんの託児があります。

日時 11月21日(金)

13時30分～15時30分

対象 生後4～6か月のお子さんの保護者

定員 先着16人 **費用** 200円

内容 離乳食のお話と調理実習

持ち物 エプロン・手拭き用タオル・筆記用具

※託児希望の方はベビーカー

申込方法 11月17日(月)までにオンライン窓口で



市立幼稚園「きらリキッズ」 対象 就学前のお子さん

- ▼藤井寺幼稚園 ☎939・7103

 - ・園庭で遊ぼう
 - 11月19日(水) 13:30～15:00
 - 12月3日(水) 13:30～15:00
- ▼藤井寺南幼稚園 ☎939・7113

 - ・作って遊ぼう
 - 11月12日(水) 10:00～11:00
 - ・園庭で遊ぼう
 - 11月19日(水) 13:30～15:00
 - ・リースを作ろう
 - 12月3日(水) 10:00～11:00
- ▼道明寺南幼稚園 ☎939・7163

 - ・園庭で遊ぼう
 - 11月5日(水) 13:30～15:00
 - ・おまつりごっこをしよう
 - 11月14日(金) 10:00～11:00
 - ・人形劇を見よう
 - 12月4日(木) 10:00～11:00

市立保育所	わんぱく広場		園庭開放	育児相談専用電話 ほっとダイヤル
対象 就学前のお子さん	10:00～11:00(受付9:45)		10:00～11:00	火～木曜日 13:00～16:00
第1保育所 ☎939・7108	11日(火)	感触遊び	月曜日	☎939・7139
第3保育所 ☎939・7128	5日(水)	リズム遊び		☎939・7198
第4保育所 ☎939・7138	5日(水)	運動会ごっこ		☎939・7237
第5保育所 ☎939・7148	14日(金)	感触遊び		☎939・7169
第6保育所 ☎938・0909	10日(月)	紙遊び		☎938・0923

道明寺こども園	にこにこランド		園庭開放	育児相談専用電話 ほっとダイヤル
☎939・7118	10:00～11:00(受付9:45)		10:00～11:00	火～木曜日 13:00～16:00
対象 就学前のお子さん	14日(金)	秋の制作	月曜日	☎939・7191 (対面での相談も行っています)

私立保育園・幼稚園・認定こども園 対象 就学前のお子さんと保護者

ふじみ保育園 ☎978・8668	ふじの子保育園 ☎953・2405 ふじの子第二保育園 ☎938・2402	ラミー保育園 ☎952・4115	ひかりこども園 ☎939・6081
子育て相談日 11/15(土)10:00～11:00	個人相談 11/12(水)11:00～15:00	園庭開放 11/20,27 両日(木)9:30～11:30	お店やさんごっこ 11/12(水)10:00～11:00
園庭開放 11/18(火)10:00～11:30	作品展 作品を見に来て下さい 11/28(金)10:00～11:00	子どもに使える優しいアロマクリーム作り 11/22(土)13:00～14:30	

藤井寺カトリック 幼稚園 ☎938・8878	ななこども園 ☎953・4295	惣社こども園 ☎931・7333	キングダム・キッズ藤井寺 ☎976・5005
親子で遊ぼう マリア広場 11/21、28両方(金)10:00～11:00	わんぱく広場「パン粉遊び」 11/20(木)10:00～11:00	子育て相談 毎週土曜日10:00～	ふれあい遊び、わらべ歌遊び 11/8(土)10:00～11:00
ららばいコンサート 親子で楽しむ音楽 11/21(金)10:00～	ベビーひろば 11/17(月)10:00～11:00		
親子でふれあいパラバルーン 11/28(金)10:00～	園庭開放 ※雨天中止 毎週月・木曜日 10:00～11:30		
臨床心理士による子育て相談 11/5(水)10:30～	子育て相談 月～金曜日10:00～11:30		
園庭開放14:30～16:00 月、水、金 (祝日、11/5、19、21を除く)			

対象や持ち物・申込方法など各
イベントや子育て相談の詳細
は、ホームページをチェックし
てね～！



つどいのひろば

施設の詳しい情報は
ホームページを
見てね！



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。

ふらっといける
未就学児のお子さん
と保護者の遊び場

つどいのひろばについて▲



ぽけっとひろば ぽ

(ふじみ保育園内)

小山藤美町10-3
☎978・8668
月～金曜日
(祝日除く)
9:30～15:15



地域子育て支援センター (ひかりこども園ホール内) ひ

大井5-9-15
☎930・6630
月～土曜日
(祝日除く)
9:00～17:00



11月のおすすめイベント

実施日	予約	イベント名	場所
7日(金)	要	お散歩day『大井ふれあい広場』	ぽ
10日(月)	要	おしゃべりサロン	ひ
	要	ベビーマッサージ	ふ
12日(水)	要	ハイハイ・ヨチヨチレース	ユ
13日(木)	要	製作day『落ち葉製作～ライオン～』	ぽ
	要	親子体操～ブレイドスポーツクラブ～	ひ
17日(月)	要	親子でイングリッシュ～親子で楽しく英語に触れよう！～	ふ
		身体測定	ぽ
18日(火)	要	グランド開放	ひ
	要	子育てほっと♡講座「クリスマスグッズ作り」	パ
20日(木)～ 28日(金)		お誕生日ウィーク	パ
21日(金)	要	マタニティ広場～助産師さんとお話＆マタニティヨガ～	ふ
22日(土)	要	みんなで遊ぼう～ホームカミングデー 「秋のどきどき体験ランド」	ユ
25日(火)	要	おもちゃ制作日「マラカスを作って遊ぼう！！」	ひ
	要	ベビー・キッズヨガ～お子さんと一緒に触れ合いながら 楽しみましょう～	ふ
26日(水)	要	子育て支援講座『わらべうた☆ベビーマッサージ』	ぽ
27日(木)		子育てユッタリ講座「腸内環境とメンタルヘルス(2)」	ユ
28日(金)	要	ハッピーバースデー	ユ

予約開始日・開始時間など詳細は

各ひろばホームページをご覧ください。

つどいの広場 ふじいでら ふ

小山9-4-45
☎936・0011
月～金曜日
(祝日除く)
10:00～15:30



ユッタリユックリ ユ

春日丘3-1-40
☎06・6785・6286
月～土曜日
(祝日除く)
10:00～15:00



バンビーノハウス パ おもちゃ箱

岡1-7-14 1階
☎945・5517
月～金曜日
(祝日除く)
9:30～15:00



イベントの詳細はこちら！
他のイベントも実施中！



イベントカレンダー



※消毒・清掃などを行っている時間帯が
あります。各施設にご確認ください。

こちら羽曳野
けいさつ署
☎952・1234



大阪府警察官募集

詳しくは、ホームページをご覧ください。

問合先 大阪府警察官
採用センター

☎0120・370・314



ヘイトスピーチゆるさへん！

11月は「大阪府ヘイトスピーチ解消推進条例」啓発推進月間

一人ひとりが命の尊さや人間の尊厳を認識し、全ての人の人権が尊重される豊かな社会を築きましょう。

問合先 大阪府人権擁護課

人権・同和企画グループ

☎06・6210・9282

ひとり親家庭のための 親子ヨガ

日時 11月24日(月・祝)

10時～12時

場所 ふおれすときつづ 1階 和室
(小山1-16-43)

対象 ひとり親家庭、寡婦家庭

費用 ひと家族500円

持ち物 動きやすい服、水分、タオル、
あればヨガマット

申込方法 11月20日

(木)までにお申込フォーム、電話、メールで

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



大阪府子どものための パパママ講座

講座内容 法律家から見た離婚

～子どもの福祉を中心に考えて～

日時 11月15日(土) 10時～11時30分

場所・定員 大阪府立母子・父子福祉センター(10人)/ オンライン受講
(100人)

対象 大阪府在住の方、離婚を考えている方、離婚をして間もない方
(いずれも子を養育していること)

申込方法 電話か申込フォームで。申込多数の場合は抽選。参加決定の方に連絡。

申込・問合先 (社福)大阪府母子寡婦福祉連合会 ☎06・6748・0263



▲申込フォーム



▲ホームページ

パープルホールイベント・講座情報

問合先 パープルホール事務局(藤井寺市地域サービス公社) ☎939・7020(9時～17時)

イベント情報

創立10周年記念我楽多まつり

ふじいでら素人囃の会我楽多亭オールスターのコント、本格落語をお楽しみください。

日時 11月8日(土) 13時30分～

※30分前開場

場所 別館4階中ホール

南なほき&喜多光三 ピアノデュオコンサートVol.3

日時 11月8日(土) 14時～

※30分前開場

場所 2階小ホール(自由席)

費用 2,500円(当日は+500円)

チケット販売中 【パ】【ア】

ゆる体操初級

日時 12月9日(火)・23日(火)

10時30分～11時40分

場所 5階絵画教室

費用 1,300円(全2回)(初回時に集金)

チケット販売中 11月1日(土)～15日
(土)にパープルホール窓口で



講座情報

うたごえ倶楽部

日時 11月4日(火)、12月2日(火)

いずれも10時～11時30分

場所 2階小ホール

費用 1回につき600円(当日集金)

定員 80人

※開講日当日に受付

はじめての絵手紙教室

日時 12月12日(金)

10時～11時30分

場所 1階小会議室E

費用 1,100円(前納)

定員 2人

申込方法 11月1日(土)～15日(土)
にパープルホール窓口で

問合先およびチケット販売場所

【パ】：パープルホール事務局
(藤井寺市地域サービス公社)
☎939・7020(9時～17時)

【ア】：アイセルシュラホールウェルカムラウンジ(10時～17時)
☎979・7881(月曜休館・祝日の場合、翌平日)