乳幼児健康診査

種類	日　時	対 象 児
4か月児健診	11/10(火)　13:00～14:00	令和8年6月生
1歳6か月児健診	11/16(月)　13:00～14:15	令和7年4月生
2歳6か月児歯科健診	11/11(水)　13:00～14:00	令和6年4月生
3歳6か月児健診	11/13(金)　13:00～14:15	令和5年4月生
5歳児健診	11/27(金)　13:00～14:00	令和3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。

ここ(にこ)赤ちゃんクッキング

料理の基本と離乳食について一緒に学びませんか。赤ちゃんの託児があります。

日時　11月20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　1人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持参

申込方法　11月13日(金)までにオンライン窓口で

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㉔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。

！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)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5日・19日(いずれも木曜日)

場所　健康･医療連携課(2階㉕番窓口)

申込方法　☎939・1112へ電話又はオンライン窓口で

プレママ・プレパパのここ(にこ)ルーム

日時　11月25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・抱っこの練習・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　11月12日(木)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㉕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㉔番窓口)までお持ちいただくか、郵送してください。

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㉕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いる保護者、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】

ここ(にこ)赤ちゃんルーム

日時　11月26日(木)
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1人で参加してください。)

定員　先着10組

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(木)から12日(木)までにオンライン窓口で

No.33

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！～

ママだけじゃない。知ってほしい「パパの産後うつ」
～パタニティブルー～

産後の急激な環境の変化によって、ママの心が不安定になる「マタニティブルー」は広く知られていますが、最近は、パパの産後のメンタル不調である『パタニティブルー』にも注目が集まっています。「こどもが生まれて嬉しいはずなのに、イライラや不安が止まらない」「よい父親にならなければと思うと眠れない」そんな悩みを抱えていませんか？

慣れない育児による慢性的な睡眠不足、仕事と家庭の両立へのプレッシャーなど様々な理由で、『パタニティブルー』の症状が出るといわれており、うつ症状が出る場合もあると言われています。「パタニティブルー」は、誰にでも起こりうるもので、決して甘えや自覚不足ではありません。気づかないうちに心が限界を迎えてしまうことがあります。「口数が急に減った」「趣味を楽しめなくなった」といった様子は、心がSOSを出しているサインかもしれません。

まず夫婦で声を掛け合い、休める時間を作りましょう。また、育児は夫婦二人だけで完結させる必要はありません。お互いに完璧を目指さず、しんどい時は言葉にして伝えあいましょう。

パタニティブルーのセルフチェック項目

【こころの症状】
□気分がひどく落ち込む　□強いプレッシャーを感じる
□何もやる気が起きない
□趣味や好きなことへの興味がうすれた
□感情のコントロールが難しい
□イライラして怒りっぽくなった



【からだの症状】
□眠れない、何度も目覚める　□強い疲労感が抜けない
□食欲がない、または食べ過ぎる　□頭痛や肩こり

【行動の変化】
□家事や育児をさけるようになった　□仕事に集中できない
□家族や周囲と話すのが億劫になった

当てはまる項目が多い場合は、無理をせず周囲に頼ることが大切です。また、つらい時は一人で悩まず抱え込まず、いつでもこども家庭センター(健康・医療連携課 2階㉕番窓口)にご相談ください。　☎939・1112

大阪府子どものためのパパママ講座

養育費や親子交流の基礎知識などを学んで考える親支援講座を実施します。

日時　11月21日(土)
10時～11時30分

場所　大阪府立母子･父子福祉センター　※託児あり(要予約)

定員　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)

講座内容　未来へつなぐ親子の絆～離婚しても変わらない「親」としての役割～

申込方法　電話又は申込フォームで。申込多数の場合は抽選。

申込・問合先
(社福)大阪府母子寡婦福祉連合会
☎06・6748・0263

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？

年長児の2期接種は、小学校入学前の3月31日が期限です。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。一番有効な対策は予防接種です。

■定期接種はお早めに

費用　定期接種は無料ですが、接種対象の期間を過ぎ、全額自己負担で接種すると、約1万円の費用が必要です。

接種対象
・1期　1歳～2歳未満のお子さん
・2期　令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれのお子さん(年長児)

※詳しくは市ホームページをご確認ください。

問合先　健康･医療連携課(2階㉕番窓口)　☎939・1112

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～

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25日(水)
13時30分～15時

講師　看護師

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18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㉓番窓口)内)
☎939・1161

市立幼稚園「きらりキッズ」　対象　未就園のお子さんと保護者

▼藤井寺幼稚園　☎939・7103
・作って遊ぼう
11月10日(火)　10:00～11:00
・園庭で遊ぼう
11月18日(水)・12月2日(水)
13:30～15:00

▼藤井寺南幼稚園　☎939・7113
・体を動かして遊ぼう
11月12日(木)　10:00～11:00
・園庭で遊ぼう
11月18日(水)・12月2日(水)
13:30～15:00

▼道明寺南幼稚園　☎939・7163
・園庭で遊ぼう
11月18日(水)　13:30～15:00
・作って遊ぼう
11月26日(木)　10:00～11:00

※駐車場のご利用はできません。

市立保育所 対象　就学前のお子さんと保護者	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	10日(火)	感触遊び	月曜日	☎939・7139
第3保育所　☎939・7128	6日(金)	リズム遊び		☎939・7198
第4保育所　☎939・7138	12日(木)	運動会ごっこ		☎939・7237
第5保育所　☎939・7148	4日(水)	ふれあい遊び		☎939・7169
第6保育所　☎938・0909	10日(火)	手作りおもちゃ 体育遊び		☎938・0923

道明寺こども園 ☎939・7118 対象　就学前のお子さんと保護者	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
	18日(水)	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	道明寺どろんこ保育園 ☎979・3330	ひかりこども園 ☎939・6081
子育て相談日 11/7(土)・28(土)10:00～11:00	個人相談 11/4(水)11:00～15:00	自然食堂　さつまいもドーナツ 11/9(月) 詳しくはお問い合わせください。	園庭開放 11/11(水)10:00～11:00
園庭開放 11/17(火)10:00～11:30	運動会 11/7(土)9:00～10:00	芸術学校 さくらさくらんぼリズム 11/13(金) 詳しくはお問い合わせください。	グラウンド開放 (園児と一緒にボール遊び) 11/24(火)10:00～11:00

ななこども園 ☎953・4295	藤井寺カトリック 幼稚園 ☎938・8878	惣社こども園 ☎931・7333
なかよしランチ 11/18(水)11:00頃～12:00頃	ららばいコンサート 親子で楽しむ音楽会 11/6(金)10:00～11:00頃	人形劇鑑賞会 11/6(金)　10:00～11:15 対象:1歳～6歳(就学前)
わんぱく広場　パン粉遊び 11/19(木)10:00～11:00	親子で遊ぼう　マリア広場 11/20(金)・27(金) 10:00～11:00	子育て相談日 毎週土曜日　10:00～

キングダム・キッズ藤井寺 ☎976・5005	ラミー保育園 ☎952・4115
ふれあい遊び、落ち葉で遊ぼう！ 11/14(土)10:00～11:00	園庭開放 11/5・12・19・26(すべて木曜日) 9:30～11:30

対象や持ち物・申込方法など各イベントの詳細は、ホームページをチェックしてや～！



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な！

つどいのひろばについて▲

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園児のお子さんと保護者の遊び場



つどいの広場 ふじいでら

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

バンビーノハウス おもちゃ箱　バ

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

ユッタリユックリ　ユ

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

ぽけっとひろば（ふじみ保育園内）　ぽ

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

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。

11月のおすすめイベント

実施日	予約	イベント名	場所
5日(木)	要	お散歩day「大井ふれあい広場」	ぽ
16日(月)	要	親子体操～グレイドスポーツクラブ～	ひ
	要	ハイハイ・ヨチヨチレース	ユ
17日(火)		園庭開放	ぽ
18日(水)	要	マタニティ広場「助産師さんとお話し＆マタニティヨガ」	ふ
19日(木)	要	子育てほっと♡講座「クリスマスグッズ作り」	バ
	要	親子でイングリッシュ	ふ
20日(金)	要	子育て支援講座「Let 's Dance」	ぽ
第4週	要	お誕生ウィーク(24日(火)～30日(月))	バ
25日(水)	要	子育て講座「0歳からの性教育」	ふ
		親子クッキング～収穫祭メニュー～	ひ
26日(木)	要	製作day スタンプ遊び「ハリネズミ」作り	ぽ
		子育てユッタリ講座「過剰適応傾向と子育て」	ユ
	要	産後の心のケア	ふ
27日(金)		おもちゃ制作「紙皿で飛行機を作ろう」	ひ
30日(月)	要	親子で楽しむフラダンス	ひ
	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。

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確認ください。

問合先　大阪府警察官採用センター
☎0120・370・314

「大阪府ヘイトスピーチ解消推進条例」啓発推進月間



問合先　大阪府人権擁護課
人権・同和企画グループ
☎06・6210・9282





精神保健福祉ボランティア講座

子どもの精神医学について

今年のテーマは発達障害です。障害を正しく理解し、障害児・者を支える人の輪を広げましょう。

日時　12月9日(水)
13時30分～15時
場所　藤井寺市立福祉会館2階講座室
講師　(医)三晴会　ながいクリニック
院長　長井　曜子先生
定員　20人
申込方法　11月30日(月)までに電話で(月～金曜日9時～17時)
申込・問合先
障害者地域生活支援センターわっと　☎930・0733

大阪南消防組合 はい、消防署です

☎958・0119



定期普通救命講習Ⅰ

AEDの使用方法などの講習会です。

日時　12月5日(土) 13時30分～16時30分
※WEB講習修了者は14時30分～
※受講証明書をお持ちの方は、講習時間短縮が可能です。
場所　羽曳野市立陵南の森公民館
(羽曳野市島泉8-8-1)
※駐車場はありません。
対象　市内在住・在学・在勤の方
定員　先着30人
申込方法　11月5日(木)の9時から電話で
申込・問合先　救急課
☎958・9932

秋の全国火災予防運動

11月9日(月)～15日(日)
令和8年度全国統一防火標語
「火の確認 いい日を支える いい習慣」
火災が発生しやすい時季を迎えるに当たり、防火意識を高めましょう。

問合先　予防課
☎958・9928

骨盤調整ヨガ

肩こり、首こり、改善を！

日時　11月18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
定員　先着10人程度
参加費　1,000円
申込方法　フォームで
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

ひとり親家庭の親等のための就業支援講習会

ワードの基礎とエクセル３級
【日商PC データ活用】 試験対策講座
日時　令和9年1月23日(土)から3月13日(土)（全8回土曜日）
10時～16時
場所　大阪府立母子父子福祉センター
対象　ひとり親家庭の母・父、ひとり親を経た寡婦の方
定員　20人　※応募多数の場合抽選
費用　8,000円
申込締切　12月23日(水)【必着】
申込方法　ホームページの講座案内(メールフォーム)又は往復ハガキで
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

