

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！～

お餅の歴史

お餅の歴史は古く、縄文時代後期にその原型が生まれたとされています。

特に平安時代には宮中や貴族の行事、儀礼でお供え物やお祝い料理の一つとしてお餅が作られるようになりその後室町時代・江戸時代にかけて武士や庶民の間に広がりました。

お年玉の由来は餅だった！

現在のお年玉はお金が主流ですが、もともとはお餅でした。お餅は魂を象徴するもので年の初めに年神様から新年の魂を分けていただく、つまり一年分の力を授かると考えられていたのです。これが御年魂のルーツです。

お餅はよく伸びるので寿命が長くなることや、人生が切れることなく続くことへの願いが込められています。

新年明けましておめでとうございます。
今回は日本の伝統食「お餅」についての
お話をします。

No.28

お餅とおっぱい

「お餅を食べると母乳が出る」とお餅を勧められた経験がある方がいるかもしれません、お餅と母乳の出やすさはあまり関係がありません。

産後の女性をねぎらう意味や縁起がいいという意味から、お餅を食べさせてあげようという風習がありました。カロリーが高く腹持ちの良いお餅を食べることでパワーが付き、産後の肥立ちが良いなど、母乳にも良い変化を感じられたのでしょうか。お餅入りのうどんのことを「力うどん」と呼ぶのもこの由来からと言われています。

人によってはお餅を食べ過ぎると母乳がつまりやすくなる方がいますので、身体と相談しながら注意して食べてくださいね。

妊娠中や授乳中の食事、授乳について等、詳しく知りたい方は、管理栄養士による栄養相談や助産師のここにこアドバイスをぜひご利用ください。



市立小・中学校の入学説明会

1月中旬に、学校教育課より該当する保護者へ就学通知書を郵送します。小学校入学についての詳細は、別で各校から郵送するお知らせをご覧ください。届かない場合はお問い合わせください。

【1月30日(金)】

藤井寺小学校 ☎939・7105
15時～(14時40分受付)

藤井寺南小学校 ☎939・7115
15時30分～(15時15分受付)

藤井寺西小学校 ☎939・7125
15時～(14時45分受付)

藤井寺北小学校 ☎938・0791
15時～(14時45分受付)

道明寺小学校 ☎939・7135
14時20分～(14時受付)

道明寺東小学校 ☎939・7145
14時45分～(14時30分受付)

道明寺南小学校 ☎939・7155
13時50分～(13時35分受付)

【2月4日(水)】

藤井寺中学校 ☎939・7100
16時～(15時30分受付)

道明寺中学校 ☎939・7110
16時～(15時30分受付)

第三中学校 ☎938・0040
16時～(15時30分受付)

市立小学校に在学している、市立中学校入学予定の児童には、小学校を通じて配付します。



問合先 学校教育課(6階④番窓口) ☎939・1402

発達障害の子どもを理解する ～ファミサポ講習会～

発達障害の種類や特性、またそのお子さんとの接し方・伝え方のコツを教えてもらいます。

日時 1月21日(水)13時30分～15時

場所 パープルホール4階 小会議室D
講師 公認心理師

対象 子育て中の方、育児支援に関心のある方

定員 先着15人

申込方法 1月14日(水)までに電話・窓口・またはオンライン窓口で。

※託児が必要な方は、申込時に相談ください。

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) ☎939・1161



乳幼児健康診査

種類	日 時	対象児
4か月児健診	1/6(火) 13:00～14:00	令和7年8月生
1歳6か月児健診	1/19(月) 13:00～14:15	令和6年6月生
2歳6か月児歯科健診	1/7(水) 13:00～14:00	令和5年6月生
3歳6か月児健診	1/16(金) 13:00～14:15	令和4年6月生
5歳児健診	1/9(金) 13:00～14:00	令和3年1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。

※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。

問合先 健康・医療連携課 ☎939・1112

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 1月8日・15日・22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

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いる保護者、妊婦、乳児

※来院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 1月28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

内容 ふれあい遊び・体重測定・育儿相談など

持ち物 母子健康手帳、バスタオル

申込方法 1月6日(火)から13日(火)までにオンライン窓口で



プレママ・プレパパの ここ^{にこ}ルーム

日時 1月21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・パパができるサポート・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 1月13日(火)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②番窓口)までお持ちいただき、郵送してください。



ここ^{にこ}赤ちゃんクッキング

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 1月21日(水) 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 1月15日(木)までにオンライン窓口で



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
1月8日(木) 13:30~15:00
2月4日(水) 13:30~15:00
・お面を作ろう
1月29日(木) 10:00~11:00

▼藤井寺南幼稚園 ☎939・7113
・園庭で遊ぼう
1月14日(水) 13:30~15:00
・お面を作ろう
1月26日(月) 13:30~14:30

▼道明寺南幼稚園 ☎939・7163
・園庭で遊ぼう
1月14日(水) 13:30~15:00
2月4日(水) 13:30~15:00
・お面を作ろう
1月30日(金) 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 火～木曜日 13:00～16:00
対象 就学前のお子さん	10:00～11:00(受付9:45)	月曜日	10:00～11:00	☎939・7139
第1保育所 ☎939・7108	8日(木)	紙遊び	10:00～11:00	☎939・7198
第3保育所 ☎939・7128	7日(水)	リズム遊び	10:00～11:00	☎939・7237
第4保育所 ☎939・7138	8日(木)	紙遊び	10:00～11:00	☎939・7169
第5保育所 ☎939・7148	8日(木)	リズム遊び	10:00～11:00	☎938・0923
第6保育所 ☎938・0909	7日(水)	サーキット遊び		

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 火～木曜日 13:00～16:00
対象 就学前のお子さん	10:00～11:00(受付9:45)	15日(木)	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 1/10(土)10:00～11:00	鏡開き 1/9(金)9:30～10:30	園庭開放 1/8・15・22 すべて木曜日 9:30～11:30	運動遊び 1/9(金)10:00～11:00
園庭開放 1/20(火)10:00～11:30	個人相談 1/15(木)11:00～15:00	子育て支援 1/17(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 1/9・23・30 すべて金曜日 10:00～11:00	わんぱく広場 「凧を作って遊ぼう！」 1/8(木) 10:00～11:00	お店屋さんごっこ 1/14(水)9:45～11:00(9:20受付) 対象:2歳～6歳(就学前) 先着10人	新聞紙で遊ぼう！ 1/17(土)10:00～11:00
臨床心理士による子育て相談 1/26(月)10:30～	ベビーひろば 1/5(月)10:00～11:00	体験保育 1/22(木)9:45～12:00 対象:R6.4.2～R7.4.1生まれの3組の親子(先着)	
園庭開放14:30～16:00 1/14(水)・16(金)・19(月) 21(水)・23(金)・30(金)	園庭開放 ※雨天中止 毎週月・木曜日 10:00～11:30	子育て相談 毎週土曜日10:00～	
子育て相談 月～金曜日10:00～11:30			

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
未就学児のお子さん
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
年始の休館
1月1日(木)～1月4日(日)



ぽけっとひろば (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
年始の休館
1月1日(木)～1月4日(日)



地域子育て支援センター (ひかりこども園ホール内)

大井5-9-15
☎930・6630
月～土曜日
(祝日除く)
9:00～17:00
年始の休館
1月1日(木)～1月4日(日)



ユッタリユックリ

春日丘3-1-40
☎06・6785・6286
月～土曜日
(祝日除く)
10:00～15:00
年始の休館
1月1日(木)～1月4日(日)



バンビーノハウス 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
年始の休館
1月1日(木)～1月5日(月)



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

藤井寺保健所からのお知らせ

藤井寺保健所(藤井寺1-8-36)
☎955・4181 FAX939・6479

HIV・梅毒即日検査 [予約不要]
【梅毒検査は、HIV検査と同時に行
う場合は無料】[匿名可] 第2・3
水曜日 9:30~10:30

こころの健康相談 ③

こころの病気、アルコール依存症
などの相談に、精神保健福祉相談
員、精神科医などが応じます。

医療機関に関する相談

毎週月～金曜日 9:15~12:15、
13:00~16:00

藤井寺保健所 生活衛生室
☎952・6165

水質検査(飲用水・戸戸水・遊泳場
水・浴場水)④ ③
依頼の際はお問い合わせください。

腸内細菌検査(赤痢菌、チフス菌、
パラチフスA菌、サルモネラ属菌、
腸管出血性大腸菌O157) ④
毎週月～水曜日 9:30~12:00

ぎょう虫卵検査 ④ ③
毎週月～木曜日 9:30~12:00

③:要予約 ④:有料

※祝日は受け付けていない場合がありま
す。詳しくはお問い合わせください。



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②番窓口)
☎939・1112

健康相談

生活習慣病などの予防や改善に関する相談をお受けします。

受付 月～金曜日(祝日を除く)
9時～17時30分

場所 健康・医療連携課(2階②番窓口)

電話相談 ☎939・1112

申込方法 電話で

400ml献血にご協力を

場所	日時
イオン藤井寺 ショッピングセンター 1階ウェルカムひろば	1月7日(水)・30日(金) 10:00~12:00 13:00~16:30
	1月12日(月・祝) 10:00~16:00

対象 18歳から69歳までの体重が
50kg以上の方(男性は17歳から可)
※65歳以上の方は、60歳から64歳
の間に献血経験がある方に限る。

国民健康保険加入の40歳から74歳の方

特定健診 の受診はお早めに！



対象の方には、オレンジ色の封筒で受診券を送付しています。受診期限の3月は医療機関が大変込み合いますので、
早めに受診をしてください。事前予約が不要であったり、
夕方や土・日曜日に受診できる医療機関もあります。

詳細は市ホームページをご確認ください▶



次の期間に市が委託した業者から特定健診をお勧めする電話をします。
※口座番号を聞いたり、お金の振込などを依頼することはできません。

実施期間 1月14日(水)～2月中旬

委託先業者 ジェイエムシー(株)

発信番号 ☎0120・234・324 (フリーダイヤル)

問合先 保険年金課保健事業担当(1階②番窓口) ☎939・1353

令和8年度放課後児童会 入会申請受付を実施します

申請期間 1月13日(火)～23日(金)

9時～17時30分

※17日(土)を除く。18日(日)は、9
時30分から17時まで受付。

受付場所 生涯学習課(6階③番窓口)

※アイセルシュラホールでは受付でき
ません。

対象 放課後に保護者が不在となる、
市立小学校に在籍する予定児童

申請書配布場所 市役所1階「ふらっ

と」・生涯学習課(6階③番窓口)・ア
イセルシュラホール

申込・問合先 生涯学習課放課後児
童会担当(6階③番窓口)

☎939・7802

※申請書は、市ホーム
ページからダウンロ
ードできます。



【骨盤調整ヨガ】参加者募集

～お正月の運動不足を解消！～

日時 1月21日(水) 10時30分～11時
30分 ※10時から入室可

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
(親のみお子さんのみの参加可)

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。

※メールは、件名に「骨盤調整ヨガ」、
本文に「参加者氏名(フリガナ)・年
齢・住所・携帯番号」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

