



●左京はぐくみだより最新号はこちらからもご覧になれます →
左京区役所ホームページ内（左京はぐくみだより）
<https://www.city.kyoto.lg.jp/sakyo/page/0000337289.html>



●メールマガジン登録はこちら



●子育て支援ポータルサイト「はぐくもKYOTO」
や「京都はぐくみアプリby母子も」もご利用ください。

＜発行＞左京区役所保健福祉センター
子どもはぐくみ室 子育て相談担当
〒606-8511 京都市左京区松ヶ崎堂ノ上町7-2
TEL：075-702-1222 FAX：075-791-9616

熱中症 に注意!



こえかけで熱中症予防

- ポイント① **こ**まめな水分補給
- ポイント② **え**アコンを活用しよう
- ポイント③ **か**快適な環境づくり
- ポイント④ **け**健康管理をしっかりと

のどが渇く前に水分補給を。塩分補給も忘れずに！
運動時、起床時、入浴後などは、いつも以上に意識して水分補給をする。
運動や屋外での労働など、大量に汗をかいた時は水分補給と合わせて塩分補給も忘れずに！

熱中症の約5割は屋内で発生！
エアコン使用中も、こまめに換気する。

室温は28℃を目安に調整する。
気温や湿度の高い日は特に注意する。

きちんと食事し、適度な運動で暑さに負けない体をつくる。
しっかりと睡眠をとり、体調の悪い時は、無理せず休養する。

紫外線に気を付けよう

紫外線は、人間がカルシウムを代謝する際に重要な役割を果たすビタミンDを皮膚で合成するために必要ですが、同時に、浴びすぎた場合は、日焼け、しわ、シミの原因となるほか、長年浴び続けていると、良性／悪性の腫瘍や白内障を引き起こすことがあります。

紫外線の影響は、地域や個人によって異なりますが、紫外線の影響が強いと考えられる場合には、状況に応じて次のような対策を行うことが効果的です。

- 1 紫外線の強い時間帯を避ける
- 2 日陰を利用する
- 3 日傘を使う、帽子をかぶる
- 4 衣服で覆う
- 5 サングラスをかける
- 6 日焼け止めを上手に使う

◇◇◇子どもはぐくみ室の保育士さんからのお知らせ◇◇◇

赤ちゃんの夏の遊び



暑い日が続きますね。夏の遊びは、水の冷たさを感じたり五感を刺激し心と体を豊かに育みます。保育士から、気を付けるポイントや手作りおもちゃについて紹介します。夏ならではの経験を親子で安全に楽しみましょう。



お気に入りのおもちゃや散歩先で見つけたお花等と水を牛乳パックに入れて冷凍庫で凍らせるとひんやり感触あそびを体験できます。





7月の左京区遊び場情報



☆子育てサロンの行事予定☆

日	曜日	時間	サロン名 (場所)	対象	内容	持ち物他 (問合せ先)
1	水	10:30~11:30	岩倉南子育てサロン 「紙ふうせん」 (岩倉南児童館)	乳幼児と その保護者	自由遊び	(子どもはぐくみ室子育て相談担当)
3	金	10:30~11:30	北白川子育てサロン 「っこりひろば」 (北白川児童館)	乳幼児と その保護者	「すくすく記録」 身長・体重の測定と手形をとりま す。お子さんの成長記録を残しま しょう！	持ち物：お子さんの写真がある方は印刷 してご持参ください 定員 先着15組 (北白川児童館)
6	月	10:30~12:00	松ヶ崎子育てサロン (松ヶ崎児童館)	乳幼児と その保護者	「乳幼児の夏の過ごし方」 学区担当保健師による お話と相談	事前申込制 申込締切：～6/30(火) 申込受付(松ヶ崎児童館)
7	火	10:30~11:30	修二子そでてひろば 「そらいろ」 (修学院第二児童館)	未就園児 とその保護者	ミノウちわを作ろう	(修学院第二児童館)
8	水	10:30~12:00	川東子育てサークル (天理教河原町大教会)	未就園児 とその保護者	お子さんを見守りながら、お母さん 同士も交流を楽しみましょう。*次 回は9月	(子どもはぐくみ室子育て相談担当)
9	木	10:30~11:30	岡崎子育てサロン 「まめっこ」 (錦林児童館)	乳幼児と その保護者	自由あそび 歌ったり、おしゃべり、 おり紙など	(錦林児童館)
		10:30~11:30	吉田子育てひろば 「すくすくサロン」 (吉田児童館)	乳幼児と その保護者	ヨガでほっこり	ママ対象のヨガ 持ち物：あればヨガマット、 バスタオル (吉田児童館)
11	土	13:15~14:15	親子リトミック すくすく学級 <京都大原学院 本館2階多目的教室>	未就園児と その保護者	ピアノにあわせてリズム遊びなど	※ご参加される方は、 つどいの広場ひーちくばーちくにて 受付をお願いします。 ※駐車場の場所も下記へお問合せを！ (つどいの広場 ひーちくばーちく)
13	月	10:30~11:30	葵井戸端サロン (葵児童館)	未就園児と その保護者	親子で楽しく遊びましょう。 お母さん同士で子育てについて おしゃべりしましょう。	(葵児童館)
15	水	10:00~11:00	下鴨子育てサロン (下鴨自治会館2F)	乳幼児と その保護者	子どもプレイルーム開放	(子どもはぐくみ室子育て相談担当)
16	木	10:30~11:30	新洞子育てサロン 「ミルクークラブ」 (元新洞小学校保健室)	未就学児 とその保護者	シャボン玉であそぼう	(だん王児童館)
		10:30~11:30	八瀬子育てサロン (八瀬南公民館)	未就学児 とその保護者	ヘビーマッサージ	(子どもはぐくみ室子育て相談担当)
17	金	10:15~11:30	市原野子育てサロン 「夢わかば」 (市原野児童館)	未就学児 とその保護者	「水遊び・しゃぼん玉」	「夢わかば」とさくら会 事前申込 定員：12組 詳しくは、市原野児童館「ほかほか だより」をご覧ください。 (市原野児童館)
25	土	10:30~11:30	だんないkids (上高野小学校 ふれあいサ ロン)	乳幼児と その保護者	「体を動かして遊ぼう！」 ☆「子育てほっとサロン」の名前と 場所が変わりました。	(子どもはぐくみ室子育て相談担当)
27	月	10:30~11:30	葵親子リトミック ひよびよ教室 (京都市こども体育館)	未就学児と その保護者	ピアノにあわせてリズム遊びなど	持ち物：上靴(親子共) (子どもはぐくみ室子育て相談担当)
お休み		10:30~11:30	錦林東山子育てサロン (白川児童館)	未就園児と その保護者	次回は9月	(白川児童館)
お休み		10:30~11:30	子育てサロン・ド・浄楽 「ほっぺくらぶ」 (白川児童館)	未就学児 とその保護者 妊婦さん	次回は9月	(白川児童館)
お休み		10:30~	むらまつニコニコ 子育てサロン (村松児童館)	幼児と その保護者	次回は未定	(村松児童館)
お休み		10:30~12:00	養正なかよしサロン (養正児童館)	乳幼児と その保護者	次回は未定	(養正児童館)
お休み		10:30~11:30	養徳子育てサロン 「みんなで遊ぼう」 (高野児童館)	未就学児と その保護者	次回は未定	(高野児童館)

《子育てサロン》とは・・・

地域の民生児童委員さんや、子育てに余裕のできたお母さん、子育てを終えられた先輩お母さんたちが運営される、気軽にしゃべりや情報交換ができる場です。絵本の読み聞かせや、季節の行事なども行われています。

情報発信サイトのご案内

はぐくもKYOTO

サイトはこちら！



イベント検索
はこちらから！！

A Iチャットボット
へのお問合せはこちら



京都市の子育てお役立ち情報がまるわかり！

- 使える行政サービスがすぐにわかる！
- イベント情報がチェックできる！
- マップで子育て関連施設や授乳・おむつ替えができる場所を探せる！
- A Iチャットボットで子育ての？がすぐに解決！

ネット環境があれば24時間365日どこでも
チャットボットがお問合せにお答えします。

メルマガ登録はこちらから！



京都はぐくみアプリの利用は
「母子モ」のダウンロードから！



「左京はぐくみだより」を登録者の方にメール
マガジンとして配信します。当月のお役立ちト
ピックも掲載しています。

子どもの成長やスケジュールを、簡単に管理・
共有できる子育てアプリです！

(主な機能)

- ・月齢・年齢に応じた育児・生活情報の配信
- ・成長記録や予防接種などの管理

左京子どもはぐくみ室
ホームページはこちら！



左京区子育て応援マップ
はこちら！



子どもはぐくみ室では、妊娠から18歳までの子
ども及び子育てに関する相談支援や子育て支援
サービスの紹介、手当や保育園(所)等への申
込み等、子どもに関わる様々なサービスの手続
きを行っています。

左京区内の子育て支援関係機関(保育園(所)、
認定こども園、小規模保育事業所、幼稚園、
つどいの広場、児童館、子育てサロン)等の場所が
わかります！

今月のお役立ちトピック

7月9日(木) 10:30~11:30 ちょっと聞いてこんなコト(きらきらクラブ内)

子どもはぐくみ室から、保健師さんと保育士さんが来て、日ごろのちょっとした悩みを相談
できます。登録制幼児クラブと同時開催です。クラブ員以外の方もお気軽にご参加ください。

対象者：乳幼児とその保護者 場所：上高野児童館 電話：075-711-0855



左京区子育て支援関係機関一覧表



保育園(所)・認定こども園・幼稚園

施設名	電話番号
鞍馬山保育園	741-2212
市原野保育園	741-2993
八瀬保育園	781-6750
村松保育園	721-9495
セヴァ子ども学園	722-2639
セヴァノーチェ学園	
京都たからこども園	701-5111
京都ふうりんこども園	711-5111
岩倉こひつじ保育園	791-1234
認定こども園京都きらら幼稚園	791-5300
葵保育園	722-7838
松ヶ崎こども園	722-1830
幼稚園型認定こども園 聖光幼稚園	791-7481
修学院保育園	781-5580
聖水保育園	781-5505
幼保連携型認定こども園 ふたば幼稚園	701-0191
一乗寺保育園	711-7097
高野川保育園	781-8308
子どものその保育園	722-7382
保育所型認定こども園下鴨夢	722-9614
高野保育園	722-5660
養正保育所	781-0746
メグミ幼児園	791-0578
百萬遍保育園	781-3910
認可保育園こども芸術大学	791-9150
北白川いずみ保育園	791-6947
朱い実保育園	761-7065
あおぞら保育園	708-6281
ベスタロッヂ保育園	771-4944
風の子保育園	761-1269
吉田山保育園	761-0610
ひまわり保育園	771-0991
錦林保育園	761-3597
幼稚園型認定こども園 聖マリア幼稚園	761-4529
岡崎幼児園	771-2323
聖護院保育園	761-7766
だん王保育園	761-2211
だん王夜間保育園	

保育園(所)・認定こども園・幼稚園

施設名	電話番号
岩倉幼稚園	721-5870
京都市立明德幼稚園	781-4660
幼稚園型認定こども園 菊の花幼稚園	701-3111
相愛幼稚園	781-1086
下鴨幼稚園	781-0989
マクリン幼稚園	701-2931
鴨東幼稚園	781-4947
北白川幼稚園	781-3200
吉田幼稚園	761-0051
コドモのイエ幼稚園	771-0937
永観堂幼稚園	751-0961
幼稚園型認定こども園 くろたに幼稚園	771-2020

小規模保育事業所

施設名	電話番号
京(みやこ)ベビーハウス堰源	705-5270
京・ベビーハウス大原 小野山わらんべ	203-8058
ぼにい保育園	721-7680
菊の花幼稚園 小規模保育園 CHIISAKU 小咲	701-3111
菊の花幼稚園事業所内保育園 TEKUTEKU てくてく	701-3111
松ヶ崎保育ルーム	702-9669
リトルベアーナーサリー	746-3648
なないろ保育園	721-1708
京(みやこ)ベビーハウス・ 下鴨べんぎん保育室	701-0016
小規模保育園「キコレ」	708-7350
永興北白川保育室	748-1151
吉田こじかナーサリースクール	761-0051
手をつなごう あおき保育園	708-2599

つどいの広場

施設名	電話番号
つどいの広場 ぴーちくぱーちく	201-6387
八瀬わらべっ子広場	781-5577
どんぐり広場	752-7676
下鴨つどいの広場 こがも	701-0292

児童館

施設名	電話番号
市原野児童館	705-6115
村松児童館	722-5705
明德児童館	708-8834
岩倉南児童館	706-6100
上高野児童館	711-0855
松ヶ崎児童館	791-8206
修学院児童館	712-4443
修学院第二児童館	708-2740
葵児童館	708-7760
高野児童館	722-4640
養正児童館	722-6424
北白川児童館	708-8170
吉田児童館	761-3079
白川児童館	762-0014
錦林児童館	762-0231
だん王児童館	771-7051

子育てサロン

親子リトミック すくすく学級
市原野子育てサロン「夢わかば」
八瀬子育てサロン
むらまつにこにこ子育てサロン
岩倉南子育てサロン
だんないkids
松ヶ崎子育てサロン
修学院ベビーサロン
修二子そだてひろば「そらいろ」
葵 井戸端サロン
親子リトミック「びよびよ教室」
下鴨子育てサロン
養徳子育てサロン「みんなで遊ぼう」
養正なかよしサロン
北白川子育てサロン「にっこりひろば」
吉田子育てひろば「すくすくサロン」
子育てサロン・ド・浄楽「ほっぺくらぶ」
錦林東山子育てサロン
岡崎子育てサロン「まめっこ」
川東子育てサークル
新洞子育てサロン「ミルクークラブ」

