



2026年7月号 ～みんなおおきくなあれ～

ほほえみつうしん

2026年 6月9日 発行



気温が上がり、ムシムシする季節がやってきました。汗と一緒にミネラルが体外に出ると熱中症や夏バテの原因になります。夏の健康対策には、夏野菜がおすすめです。

【夏やさい】！何かな？…答えは右下です

三大抗酸化作用
栄養豊富
免疫力アップ



ビタミンCが
豊富
抗酸化作用あり



90%以上が
水分。カリウ
ムやシトルリ
ンが豊富
熱中症対策や
夏バテ解消に
効果あり

三大抗酸化作用は健康
と美容の味方
「リコピン」は老化防止
や免疫力アップ



【子育て総合支援センター】

【ベビーすこやかセミナー】

●ベビーマッサージ●手遊び●体重計測
●子育てについての情報共有●母乳や赤ちゃんの相談など
【日時】 7月9日(木)／7月23日(木)
両日 13:30～14:30
【対象】 R8年3月～5月生まれの赤ちゃんと保護者
(祖父母が市内在住の赤ちゃんも可)
【スタッフ】 助産師・保育士 【定員】 各回 8組
【持物】 母子健康手帳・バスタオル(長方形タイプ)
【申込】 敦賀市公式 LINE で随時受付中

【救急法について学ぼう】

●小児対応の心肺蘇生について学びましょう。
【日時】 7月22日(水) 10:00～11:00
【対象】 未就園児の保護者(親子可) 【定員】 12組
【講師】 敦賀消防署 救急救命士
【申込】 敦賀市公式 LINE で受付 (7/8(水) 9:00～)

【水遊びをしよう】

●親子でのびのびと水遊びを楽しみましょう。
申込は必要ありませんが、譲り合って利用してください。
【日時】 7月13日(月)～7月17日(金) 9:30～10:45
【持ち物】 帽子・着替え・タオル・水分・サンダル(必要な方)
※雨天や黄砂飛来時には中止します。

【両センター】

【子育てマイスター相談】

●子育て支援の知識と経験が豊富な、子育てマイスターに
子育てに関する悩みや不安を相談しませんか？
【日時】 〈総合〉7月9日(木)10:00～11:00
〈栗野〉7月24日(金)10:00～11:00
【申込】 受付にてお声かけください。

【ミニ講座】 保育園・幼稚園・認定こども園の入園について

●認定こども園、幼稚園、保育園の入園についてお話しします。
【日時】 〈総合〉7月30日(木) 両日とも
〈栗野〉7月14日(火) 10:00～10:40
【対象】 未就園児の保護者他
【定員】 〈総合〉12組 〈栗野〉14組
【講師】 子育てコーディネーター
【申込】 敦賀市公式 LINE で受付(総合)7/16木)～
〈栗野〉6/30(火)～

【栗野子育て支援センター】

【キッズマッサージ「にこにこ」】

●キッズマッサージをはじめ、ふれあい遊びや手遊びなどを
楽しみましょう。
【日時】 7月9日(木) ①9:45～ ②10:45～
【対象】 未就園児の親子 【定員】 各10組
【講師】 子育てマイスター
【申込】 敦賀市公式 LINE で受付 (6/25(木) 9:00～)

【こどものほめ方・叱り方のコツについて】

●育ちに合わせた「ほめ方」「叱り方」のコツを学びましょう。
【日時】 7月16日(木) 10:00～11:00
【対象】 未就園児の保護者(親子可) 【定員】 14組
【講師】 福井県子ども療育センター 臨床心理士
【申込】 敦賀市公式 LINE で受付 (7/2(木) 9:00～)

【ブックスタート】 ※予約が必要です

●生後7か月の赤ちゃんと保護者を対象に、絵本にふれる
きっかけを届けます。
【日時】 7月10日(金)
1回目 10:30～11:00
2回目 11:00～11:30
【申込】 敦賀市公式 LINE で受付
図書館(0770-22-1868)にて受付
【持ち物】 ブックスタート・バック引換券
(対象のお子様に郵送されます)
※7か月を過ぎた方も参加可能です。

【ウォーターマットであそぼう】(ひろば開放)

●水をテーマにした遊びのコーナーがひろばに登場します。
申込は必要ありません。
【日時】 6月29日(月)～7月3日(金) 9:30～10:45

敦賀市子育て総合支援センター

敦賀市本町2丁目5-20
TEL(0770)22-0147



敦賀市栗野子育て支援センター

敦賀市新和町1丁目3-10
TEL(0770)25-5647

※【夏やさい】左からカボチャ、ピーマン、スイカ、トマトです。

7月 行事予定

	出張すくすくひろば 【栗野コミセン】 9:30～11:30 【松原コミセン】 9:30～14:30	保育園見学 10:00～11:00	子育て総合支援センター (0770-22-0147)	栗野子育て支援センター (0770-25-5647)
1	水			♪ ウォーターマットであそぼう(ひろば開放) 9:30～10:45
2	木	さくら保育所		♪ ウォーターマットであそぼう(ひろば開放) 9:30～10:45
3	金	松原コミセン	杏見保育園	♪ ウォーターマットであそぼう(ひろば開放) 9:30～10:45
4	土		AM ババも遊ぼう	AM ババも遊ぼう
6	月		👤 絵本にこにこタイム 10:15～1歳から 13:30～1歳まで	
7	火	栗野コミセン		
8	水		松乃栄保育園	
9	木	中郷西保育園 栗野保育園	😊 ベビーすこやかセミナー 13:30～14:30 👤 子育てマイスター相談 10:00～11:00	☆ キッズマッサージ「にこにこ」 ①9:45～②10:45～
10	金	松原コミセン	藤ヶ丘保育園 気比保育園	📖 ブックスタート 1回目10:30～ 2回目11:00～
11	土		AM ババも遊ぼう	AM ババも遊ぼう
13	月		黒河保育園	👤 すくすく健康相談 9:30～11:00
14	火	栗野コミセン		📖 ミニ講座「入園について」 10:00～10:40
15	水		櫛川保育園 げんきっこほいくえん	
16	木		中郷保育園	📖 子育て講座 10:00～11:00 「こどものほめ方・叱り方のコツについて」
17	金	松原コミセン	つくしんぼ保育園	👤 絵本にこにこタイム 10:15～1歳から 13:30～1歳まで
18	土		AM ババも遊ぼう	AM ババも遊ぼう
20	月		海の日	
21	火	栗野コミセン		
22	水		📖 子育て講座 10:00～11:00 「救急法」	
23	木	松原コミセン	😊 ベビーすこやかセミナー 13:30～14:30 👤 すくすく健康相談 10:00～11:00	
24	金			👤 子育てマイスター相談 10:00～11:00
25	土		AM ババも遊ぼう	AM ババも遊ぼう
27	月			
28	火	栗野コミセン	新和さみどり保育園	
29	水		松原保育園 東郷保育園 きらきらほいくえん	
30	木		さみどり保育園	
31	金	松原コミセン		

保育園見学 ～保育園ってどんなところかな？～

保育園の特色や生活の様子を聞き、園内を
見学します。園の保育士に気になることを直接
質問することもできます。
保育園見学は、8月まで開催予定です。
開催園、予定日は市HP、敦賀市公式LINEで
お知らせしています。
7月開催分は、上記予定表をご確認ください。
【申込】 6/16(火)9時～
敦賀市公式LINEで受付
【定員】 各園10組
(新和さみどり保育園は16組)
【締切】 各開催日の4日前
【問い合わせ】
敦賀市子育て総合支援センター
☎0770-22-0147

絵本にこにこタイム

【申込不要】

絵本の読み聞かせや、わらべ歌遊びで、温かい
時間を過ごします。
【日時】 〈総合〉7月6日(月)
〈栗野〉7月17日(金)
※両日10:15～1歳からの親子
13:30～1歳までの親子
【対象】 未就園児の親子



すくすく健康相談

【申込不要】

専門の職員に健康相談ができます。
【日時】 〈総合〉7月23日(木)
〈栗野〉7月13日(月)
※両日9:30～11:00
【対象】 未就園児の親子
【スタッフ】 〈総合〉保健師・歯科衛生士
〈栗野〉保健師・管理栄養士
【持ち物】 母子健康手帳
※計測希望のみの方は、(月)～(金)に随時対応します。



☎ ほ け ん だ よ り ☎

☆☆☆夏に流行するこどもの感染症☆☆☆

夏は気温や湿度が高くなり、細菌やウイルスが繁殖しやすい環
境となります。そのため、ウイルスや細菌が原因で発症する病気
が流行します。

夏に多い感染症と主な症状

※ヘルパンギーナ…突然の高熱。のどの痛み。口内炎。
※手足口病…手の平、足の裏、口の中に水泡。発熱。
※アール熱…高熱。のどの痛み。目の充血やかゆみ。
※流行性角結膜炎…目の腫れ、充血。目やに、涙。

対応のポイントとは…

※ポイント1 感染力が強く、突然発症
発疹、発熱、咽頭痛等症状は様々です。
休養、栄養、水分摂取に心掛け、必ず、かかりつけ医
を受診して診断を受けましょう。
※ポイント2 感染を広げない予防対策を徹底
感染を防ぐためには、うがい、手洗いが基本
です。ママとパパもしっかりしましょう。
タオルの共用は避けましょう。
※ポイント3 病気が回復しても油断は禁物
症状が治まっても、排泄物等にウイルスはしばらく、
感染予防を続けましょう。

