# 2026年12月号　～みんなおおきくなぁれ～

# ほほえみつうしん

2026年11月10日発行

暦の上では立冬を迎え、風も冷たくなってきました。寒さが増して体調を崩したり、感染症が流行しやすい時期です。手洗い、うがいを習慣にして、風邪の予防にも努めましょう。

## 開所時間変更のお知らせ

**令和8年12月1日(火)**から、総合・粟野両センターの開所時間が変更になります。

御理解をお願いします

平　日　9:00～17:00
土曜日　9:00～12:15

## 【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］12月17日(木) 13:30～14:30
［対象］R8年8月～10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］8組
［持ち物］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

**【親子で遊ぼう「らんらん」】**
●親子つながり遊びと絵本を楽しみましょう。
［日時］12月16日(水) 10:00～11:00［定員］12組
［対象］未就園児の親子［講師］子育てマイスター
［申込］敦賀市公式LINEで受付(12/2(水) 9:00～)

**【ママのための骨盤ケア】**
●産後の緩んだ骨盤のケアについて学びましょう。
［日時］12月22日(火) 10:00～11:00
［対象］未就園児の母(親子可)［定員］12組
［講師］骨盤底筋トレーナー
［申込］敦賀市公式LINEで受付(12/8(火) 9:00～)

## 【粟野子育て支援センター】

**【ブックスタート】**
●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］12月4日(金) 1回目 10:30～11:00
2回目 11:00～11:30
［持ち物］ブックスタート・パック引換券
(7か月のお子様に郵送されます)
［申込］敦賀市公式LINEで受付
図書館(0770-22-1868)にて受付

**【音楽遊び　ハッピー★クリスマス】**
●親子でクリスマスを楽しみましょう。
［日時］12月19日(土) 10:00～11:00
［対象］未就園児の親子［定員］14組
［講師］市内音楽家
［申込］敦賀市公式LINEで受付(12/5(土)9:00～)

一年で最も夜が長くなる日、冬至。今年は12月22日(火)です。冬至の日には「ん」が2つ付く食べ物を食べると縁起が良いと言われています。

なんきん(かぼちゃ)、れんこん、ぎんなん
にんじん、きんかん、かんてん、うんどん(うどん)

栄養をとって寒い冬を乗り切ろうという意味もあります。

## 【両センター】

**【ベビークリスマス】**
●初めてのクリスマスを親子で楽しみましょう。
［日時］〈総合〉12月8日(火) ① 11:00～
② 13:30～
12月9日(水) 13:30～
〈粟野〉12月3日(木) ① 11:00～
② 13:30～
12月4日(金) 13:30～
(各回40分程度)
［対象］1歳までの未就園児の親子
［定員］〈総合〉〈粟野〉各回12組
［申込］〈総合〉〈粟野〉敦賀市公式LINEで受付
(11月18日(水) 9:00～)

**【みんなでクリスマス】**
●一足早いクリスマスを楽しみましょう。
［日時］〈総合〉12月2日(水)・3日(木)・4日(金)
〈粟野〉12月8日(火)・10日(木)・11日(金)
各日10:30～(各回50分程度)
［対象］未就園児の親子
［定員］〈総合〉〈粟野〉各日15組
［申込］〈総合〉〈粟野〉敦賀市公式LINEで受付
(11月18日(水) 9:00～)

＊「ベビークリスマス」「みんなでクリスマス」は総合・粟野のいずれか1回のみの参加でお願いします。

**【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の悩みや不安を相談しませんか？
［日時］〈総合〉12月17日(木) 10:00～11:00
〈粟野〉12月18日(金) 10:00～11:00
［申込］受付でお声かけください。


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

敦賀市粟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


## 12月　行事予定

| | | 出張すくすくひろば【粟野コミセン】9:30～11:30【松原コミセン】9:30～14:30 | にこにこえん 10:00～11:00 | 子育て総合支援センター(0770-22-0147) | 粟野子育て支援センター(0770-25-5647) |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 火 | 粟野コミセン | | | |
| 2 | 水 | | | みんなでクリスマス 10:30～(50分程度) | |
| 3 | 木 | | | みんなでクリスマス 10:30～(50分程度) | ベビークリスマス 11:00～(40分程度) 13:30～(40分程度) |
| 4 | 金 | 松原コミセン | | みんなでクリスマス 10:30～(50分程度) | ブックスタート 1回目10:30～ 2回目11:00～ ベビークリスマス 13:30～(40分程度) |
| 5 | 土 | | | AM パパも遊ぼう | AM パパも遊ぼう |
| 7 | 月 | | | | |
| 8 | 火 | 粟野コミセン | | ベビークリスマス 11:00～(40分程度) 13:30～(40分程度) | みんなでクリスマス 10:30～(50分程度) |
| 9 | 水 | | | ベビークリスマス 13:30～(40分程度) | |
| 10 | 木 | | | | みんなでクリスマス 10:30～(50分程度) |
| 11 | 金 | 松原コミセン | | | みんなでクリスマス 10:30～(50分程度) |
| 12 | 土 | | | AM パパも遊ぼう | AM パパも遊ぼう |
| 14 | 月 | | | | すくすく健康相談 9:30～11:00 |
| 15 | 火 | 粟野コミセン | 晴明保育園 気比保育園 | | |
| 16 | 水 | | | 親子で遊ぼう「らんらん」 | |
| 17 | 木 | | | 子育てマイスター相談 10:00～11:00 ベビーすこやかセミナー 13:30～14:30 | |
| 18 | 金 | 松原コミセン | | | 子育てマイスター相談 10:00～11:00 |
| 19 | 土 | | | AM パパも遊ぼう | AM パパも遊ぼう 音楽遊び「ハッピー★クリスマス」 10:00～11:00 |
| 21 | 月 | | | | |
| 22 | 火 | 粟野コミセン | | 「ママのための骨盤ケア」 10:00～11:00 | |
| 23 | 水 | | | | |
| 24 | 木 | | | すくすく健康相談 9:30～11:00 | |
| 25 | 金 | 松原コミセン | | | |
| 26 | 土 | | | AM パパも遊ぼう | AM パパも遊ぼう |
| 28 | 月 | | | | |
| 29 | 火 | | | | 休所 |
| 30 | 水 | | | | 休所 |
| 31 | 木 | | | | 休所 |

### 出張すくすくひろば【にこにこえん】

公私立保育園14か所で、出張すくすくひろば【にこにこえん】を開催しています。
ぜひ、遊びに来てください。
天気がよければ外でも遊びます。
12月は2園で開催します。

［日時・場所］上記行事予定表をご確認ください。
［申込］粟野子育て支援センター(0770-25-5647)
敦賀市公式LINEにて受付
12/1(火)～
［締切］各開催日の4日前
［定員］各組5組(初回優先)

※【にこにこえん】は令和9年1月まで開催予定です。
※粟野・松原コミニュティセンターの出張すくすくひろばにもお気軽にお越しください。

### 出張すくすくひろば

粟野コミニュティセンター(2階和室)
毎週火曜日(9:30～11:30)
松原コミニュティセンター(2階和室)
毎週金曜日(9:30～14:30)
＊職員が出向いて出張すくすくひろばを開催しています。アットホームな雰囲気の中で過ごすことができます。
お友達を誘って遊びに来ませんか？

### すくすく健康相談

【申し込み不要】
発育や食事等の健康に関する相談に専門の職員が対応します。
［日時］〈総合〉12月24日(木)
〈粟野〉12月14日(月)
両日9:30～11:00
［対象］未就園児の親子
［職員］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。

### 12月のほけんだより

☆冬に向けて…ママもパパも、たまには「がんばらない」を頑張ろう！☆

気温が下がり、体調を崩す子が増える季節になりました。「こどもが風邪をひいて、看病でヘトヘト…」「こどもが治って安心したら、今度は自分がダウンした…」そんな経験ありませんか？ こどもの看病中は、どうしても無理をしがちです。体調を崩さないために、この冬は少しだけ「ゆるっとセルフケア」を心掛けてみませんか？

●ゆるっとセルフケア3か条

① 寝られるときは、こどもと一緒に寝る
「こどもと一緒に布団に入る」をこの時期のルールにして、体力温存を第一に。

②「ま、いっか」の精神を持つ
食事はレトルトやテイクアウトに頼って(OK！)掃除などの家事も「最低限でOK」とハードルをグッと下げましょう。

③ 温かい飲み物でホッとする時間を作る
ほんの数分でもスマホを置いて、温かいお茶やコーヒーを飲んでホットする時間を作ってみてください。

＊パパも仕事と家事と育児で忙しい時期だと思います。ぜひ夫婦で声を掛け合って、この冬を乗り切ってください。そして、しんどいときは無理せず、いつでも支援センターにお話ししに来てくださいね。