2026年11月号　～みんなおおきくなぁれ～

# ほほえみつうしん

2026年10月13日 発行

11 月は紅葉が美しい季節です。紅葉は、春や夏に活躍していた緑色の色素が秋の寒さで壊れ、緑が消えるとともともと葉にあった黄色の色素が見えてきます。さらにモミジなどは、秋に新しい赤い色素を作って赤く染まっていきます。きれいな紅葉を探しに出かけてみませんか。

金山区にある金山彦神社には、市指定天然記念物の推定樹齢約300年の大きな銀杏の木があります。

**市内の紅葉スポット**

・気比神宮　・西福寺　・常宮神社　・柴田氏庭園　・天筒山

## 【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］ 11 月5日(木)/11 月19日(木)
両日 13:30～14:30
［対象］ R8年 7 月～9 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・保育士など　［定員］ 各回　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

**【親子で作って遊ぼう】**

●身近な材料で簡単なおもちゃを作って遊びましょう。
［日時］ 11 月11日(水) 10:00～11:00
［対象］ 未就園児の親子 ［定員］ 12 組
［講師］ 子育て総合支援センター 保育士
［申込］ 敦賀市公式 LINE で受付 10/28(水) 9:00～

## 【両センター】

**【わくわくサーキット】**

●身体を使って楽しく遊べるひろばです。
［日時］〈総合〉 11 月 17日(火)〈粟野〉 11 月5日(木)
両日 10:00～10:50まで
［対象］ 未就園児の親子 ［定員］ 各 15組
［申込］ 敦賀市公式 LINE で受付 10 月22日(木) 9:00～
お子様ひとりにつき、どちらかのセンターで1回
参加できます

**【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、
子育てに関する悩みや不安を相談しませんか？
［日時］〈総合〉 11 月12日(木) 10:00～11:00
〈粟野〉 11 月27日(金) 10:00～11:00
［申込］ 受付にてお声かけください

**「赤ちゃんのいる家庭の防災について」(講座)より**

**情報収集と早めの準備が大切！自助共助で命を守ろう!!**

日頃から、もしもの時のために3日～1週間分位の食べ物・水分の備蓄を推奨しています。『備える⇒食べる⇒買う』のローリングストックを日常の一部として取り入れましょう。お子さんの着替えやタオル、簡易トイレ、ビニール袋などを一組、車に積んでおくと急な時の対応にも役立ちます。

## 【粟野子育て支援センター】

**【キッズマッサージ「にこにこ」】**

●キッズマッサージや手遊び、ふれあい遊びなどを楽しみましょう。
［日時］ 11 月12日(木) ① 9:45～ ② 10:45～
［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 10/29(木) 9:00～

**【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］ 11 月 13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
（対象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
※7 か月を過ぎた方も参加可能です

**【パパとたいそう】**

●パパとお子さんで楽しく体を動かして遊びましょう。
［日時］ 11 月 14日(土) 10:00～11:00 ［定員］ 14組
［対象］ ハイハイができる未就園児と父親
［講師］ 健康運動指導士
［申込］ 敦賀市公式 LINE で受付 10/31(土)9:00～

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

## 11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 | 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) |
|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | | 絵本にこにこタイム 10:15～1歳から 13:30～1歳まで | |
| 3 | 火 | | 文化の日 | |
| 4 | 水 | | | |
| 5 | 木 | | ベビーすこやかセミナー 13:30～14:30 | わくわくサーキット 10:00～10:50 |
| 6 | 金 | 松原コミセン | | |
| 7 | 土 | | AM パパも遊ぼう | AM パパも遊ぼう |
| 9 | 月 | | | すくすく健康相談 9:30～11:00 |
| 10 | 火 | 粟野コミセン | | |
| 11 | 水 | | 子育て講座「親子で作って遊ぼう」 10:00～11:00 | |
| 12 | 木 | | 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～ |
| 13 | 金 | 松原コミセン | | ブックスタート 1回目10:30～ 2回目11:00～ |
| 14 | 土 | | AM パパも遊ぼう | AM パパも遊ぼう<br>子育て講座「パパとたいそう」 10:00～11:00 |
| 16 | 月 | | | |
| 17 | 火 | 粟野コミセン | わくわくサーキット 10:00～10:50 | |
| 18 | 水 | | | |
| 19 | 木 | | ベビーすこやかセミナー 13:30～14:30 | |
| 20 | 金 | 松原コミセン | | 絵本にこにこタイム 10:15～1歳から 13:30～1歳まで |
| 21 | 土 | | AM パパも遊ぼう | AM パパも遊ぼう |
| 23 | 月 | | 勤労感謝の日 | |
| 24 | 火 | 粟野コミセン | | |
| 25 | 水 | | ぐるり 10:00～14:00 | |
| 26 | 木 | | すくすく健康相談 9:30～11:00 | |
| 27 | 金 | 松原コミセン | | 子育てマイスター相談 10:00～11:00 |
| 28 | 土 | | AM パパも遊ぼう | AM パパも遊ぼう |
| 30 | 月 | | | |

**～子育て総合支援センター・粟野子育て支援センターから大切なお知らせ～**

令和８年１２月１日（火）から開所時間が変わります！御理解をお願いします。

平日　8：30～17：15
土曜日　8：30～12：30
→ 12/1～ →
平　日　9：00～17：00
土曜日　9：00～12：15

**絵本にこにこタイム**
【申し込み不要】

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〉11月 2日(月)
〈粟野〉11月20日(金)
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〉11月26日(木)
〈粟野〉11月 9日(月)
9:30～11:00
［対象］ 未就園児の親子
［担当］〈総合〉保健師・歯科衛生士
〈粟野〉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、
平日(月～金)に随時対応します。

**11月のほけんだより**

**☆11月は児童虐待防止推進月間！！☆**

こどもが健やかに成長するためには、**パパやママ自身が心身ともに健康で心にゆとりを持つ**ことがとても大切です。子育てで悩みを感じた時や身近で悩んでいる方がいる時には、**一人で抱え込まず**お気軽にご相談ください。

●ワンポイントアドバイス
＊イライラしたら…：まずは深呼吸。その場を少し離れて気分を落ち着かせる。
＊時間に余裕をもつ：予定を減らす。家事を分担する。周囲に頼る。
＊心身をリフレッシュする時間をつくる：音楽を聴く。散歩に行く。映画を観る等、短時間でもホッとして楽しむ。

●市内の子育て相談機関
＊こども家庭センター（市役所１F）
☎0770－22－8223
＊健康センターはぴふる（健康推進課）
☎0770－25－5311
＊子育て総合支援センター ☎0770-21-1151
＊粟野子育て支援センター ☎0770-21-0133

●虐待に関する相談・通報
＊児童相談所　虐待対応ダイヤル
☎１８９（いちはやく）　２４時間３６５日対応
匿名可能　通話無料　秘密厳守