

2026年10月号　～みんなおおきくなぁれ～

ほほえみつうしん



2026年９月８日　発行

残暑の厳しい毎日ですが、夜には少し涼しい風が吹き、虫の音も聞こえ、秋の訪れが感じられるようになりました。だんだん涼しくなると、お散歩や戸外遊びが楽しめますね。運動公園・金ヶ崎緑地・松原公園・気比神宮など敦賀市内にも、自然と出会える場所がたくさんあります。どんな“秋”がみつかるかな？親子で出かけてみてはいかがでしょうか。

【子育て総合支援センター】

【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］10月７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(9/23(水) 9:00～)

【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］10月８日(木)/10月22日(木)
両日 13:30～14:30
［対象］R8年6月～8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

【木のおもちゃで遊ぼう】
●木のおもちゃの魅力や、おもちゃを通したこどもとの関わり方を楽しく学びます。
［日時］10月21日(水) 10:00～11:00
［対象］未就園児の親子［定員］12組
［講師］家庭教育アドバイザー
［申込］敦賀市公式LINEで受付(10/7(水) 9:00～)

【みんなでハロウィン】
●みんなで一緒にハロウィンを楽しみましょう。
［日時］10月29日(木) 10:00～11:00
［対象］未就園児の親子［定員］15組
［講師］英会話教室講師
［申込］敦賀市公式LINEで受付(10/15(木) 9:00～)

【砂場開放】
●砂場を開放します！親子で砂遊びを楽しみましょう。
申込は必要ありませんが、譲り合ってご利用ください。
［日時］10月６日(火)～10月13日(火) 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)
※天候により中止とする場合があります。(平日のみ開催)

秋の自然と遊ぼう

木の実や草花を使って遊ぶことができます。



草花や木の実でままごと



ドングリのこま



エノコログサのうさぎ

小さな木の実などを、口や鼻に入れないよう注意して遊びましょう。

【栗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］10月９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。

【ほめる子育てをしましょう】
●お子さんの育ち(年齢)に合わせた「褒め方」「叱り方」について実演を交えてお話しします。
［日時］10月27日(火) 10:00～11:00
［対象］未就園児の親子(保護者のみ可) ［定員］14組
［講師］子育てマイスター
［申込］敦賀市公式LINEで受付 (10/13(火) 9:00～)

【みんなでハロウィン】
●みんなで一緒にハロウィンを楽しみましょう。
［日時］10月29日(木) 10:00～11:00
［対象］未就園児の親子［定員］14組
［講師］子育てマイスター
［申込］敦賀市公式LINEで受付 (10/15(木) 9:00～)

【両センター】

【わくわくサーキット】
●体を使って楽しく遊べるひろばです。
［日時］〈総合〉10月14日(水) 10:00～10:50
〈栗野〉10月１日(木) 10:00～10:50
［対象］未就園児の親子［定員］〈総合〉〈栗野〉15組
［申込］敦賀市公式LINEで受付(9/17(木) 9:00～)

【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〉10月８日(木) 10:00～11:00
〈栗野〉10月23日(金) 10:00～11:00
［申込］受付にてお声かけください。

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

10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	にこにこえん 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	木		三島保育園		わくわくサーキット 10:00～10:50
2	金	松原コミセン			
3	土			AM パパも遊ぼう	AM パパも遊ぼう
5	月		東郷保育園	絵本ににこにこタイム 10:15～1歳から 13:30～1歳まで	すくすく健康相談 9:30～11:00
6	火	栗野コミセン	栗野保育園	砂場開放～13日(火) 9:30～10:45	
7	水			親子で遊ぼう「らんらん」 10:00～11:00	
8	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	
9	金	松原コミセン			ブックスタート 1回目10:30～ 2回目11:00～
10	土			AM パパも遊ぼう	AM パパも遊ぼう
12	月	スポーツの日			
13	火	栗野コミセン			
14	水			わくわくサーキット10:00～10:50	
15	木				
16	金	松原コミセン			絵本ににこにこタイム 10:15～1歳から 13:30～1歳まで
17	土			AM パパも遊ぼう	AM パパも遊ぼう
19	月				
20	火	栗野コミセン			
21	水			子育て講座「木のおもちゃで遊ぼう」 10:00～11:00	
22	木			すくすく健康相談 9:30～11:00 ベビーすこやかセミナー 13:30～14:30	
23	金	松原コミセン	柳川保育園		子育てマイスター相談 10:00～11:00
24	土			AM パパも遊ぼう	AM パパも遊ぼう
26	月				
27	火	栗野コミセン			子育て講座「ほめる子育てをしましょう」 10:00～11:00
28	水			ぐるり 10:00～14:00	
29	木			「みんなでハロウィン」 10:00～11:00	「みんなでハロウィン」 10:00～11:00
30	金	松原コミセン			
31	土			AM パパも遊ぼう	AM パパも遊ぼう

出張すくすくひろば「にこにこえん」

市内の保育園で、出張すくすくひろば「にこにこえん」を、開催します。
ぜひ、遊びに来てください。
天気が良ければお外でも遊びます。
10月は4園で開催します。上記行事予定をご確認ください。
本年度12月、1月の開催予定は、市HPでご確認ください。

［申込］開催日の2週間前 9:00～敦賀市公式LINEで受付
［締切］開催日の4日前
［定員］各園5組
［問い合わせ］敦賀市粟野子育て支援センター ☎0770－25－5647

絵本ににこにこタイム【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〉10月５日(月)
〈栗野〉10月16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】

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〉10月22日(木)
〈栗野〉10月５日(月)
＊両日 9:30～11:00
［対象］未就園児の親子
［担当］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。

10月のほけんだより

☆薄着の習慣は秋からスタート☆

肌寒くなってくると、「風邪をひかせないように…」と、ついつい厚着をさせたくなりますよね。でも、実は子どもは寒さに強いもの！気温や体調に合わせて上手に衣服を調節しながら、気持ちのいい秋の気候をお子さんと一緒に元気に楽しみましょう♪

❖基本は「大人と同じ」か「１枚少なめ」に！
はいはいや歩行でたくさん動き回る乳幼児は、大人よりも汗っかきです。
＊枚数の目安：基本は大人と同じ枚数でOK。よく動いて暑がりそうなときは、大人より1枚少なめが目安です。
＊チェック方法：首の後ろや背中にそっと手を入れて、「汗ばんでいないか」「冷たくなっていないか」をこまめに触って確かめてあげましょう

❖「薄手の重ね着」でこまめに体温調節を！
＊厚手の服1枚で調節するよりも、薄手の服を重ね着するのが大正解◎。
＊日差しの強い日中や室内で暑くなったときも、サッと脱ぎ着させて体温調節ができます。