



2026年1月号 ~みんなおおきくなあれ~

ほほえみつうしん

2025年12月9日 発行

吹き抜ける風がますます冷たくなり、いよいよ冬本番を迎えようとしています。寒さのために思わず体も固くなってしまいそうですね。姿勢が崩れると体は自然にバランスを取ろうとしてゆがみ、体調にも影響が現れてきます。「背筋をピン」とのぼし、かっこいい姿勢を意識して寒さに負けず元気に過ごしましょう。

初日の出

「初日の出」は、元旦の朝に昇る太陽のことで、見晴らしのよい山や海岸、小高い丘などで、1年の幸せと健康を願いながら拝みます。年の始まりに見る太陽を特別なものとして拝むのは、年神様が現れると信じられていたからだそうです。2026年もよいことがありますように。

【うまはとしとし】~わらべうた~

♪馬はとしとし ないても強い
馬は強いから のりてさんも強い
パカ パカ♪

2026年の干支は『うま』



お膝に乗って、上下にゆっくり揺れます。最後の「パカパカ」で大きく早く揺らします。バランスを養いわくわく感をおうちの人と楽しみましょう。

【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●個別相談など
【日時】1月15日(木)/1月29日(木)
両日 13:30~14:30
【対象】R7年9月~R7年11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)妊婦さんの見学可
【スタッフ】助産師・保育士など【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】電話または窓口で受付(平日9:00~17:00)

【ママのための骨盤ケア】

●産後で緩んだ骨盤のケアについて学びましょう。
【日時】1月14日(水) 10:00~11:00【定員】12組
【対象】未就園児の母子(保護者のみ可)
【講師】骨盤底筋トレーナー
【申込】1/5(月)~敦賀市公式LINEで受付

【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】1月21日(水) 10:00~11:00【定員】10組
【対象】未就園児の親子【講師】子育てマスター
【申込】1/7(水)~敦賀市公式LINEで受付

【総合】ほほえみひろば・【栗野】わくわくひろば

●親子で身体を動かして遊びましょう。
【日時】〈総合〉1月13日(火) 10:00~10:50
〈栗野〉1月8日(木) 10:00~10:50
【対象】未就園児の親子【定員】各10組
【申込】〈総合〉1/5(月)~敦賀市公式LINEで受付
〈栗野〉12/25(木)~敦賀市公式LINEで受付

【両センター】

【子育てマスター相談】

●子育て支援の知識と経験が豊富な子育てマスターに、子育てに関する悩みや不安を相談しませんか?
【日時】〈総合〉1月23日(金)10:00~11:00
〈栗野〉1月16日(金)10:00~11:00
【申込】受付にてお声かけください。

【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】1月15日(木) 10:00~11:00
【対象】未就園児の親子【定員】12組
【講師】子育てマスター
【申込】1/5(月)~敦賀市公式LINEで受付

【ブックスタート】

●生後7か月の赤ちゃんや保護者を対象に、絵本にふれるきっかけを届けます。7か月を過ぎても参加できます。
【日時】1月9日(金) 1回目 10:30~11:00
2回目 11:00~11:30
【申込】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(7か月のお子様へ郵送されます)

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

		1月 行事予定			
		出張すくすくひろば 【栗野公民館】 9:30~11:30 【松原公民館】 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			元日	
2	金			休館日	
3	土			休館日	
5	月				
6	火	栗野公民館			
7	水				
8	木				わくわくひろば 10:00~10:50
9	金	松原公民館			ブックスタート 1回目 10:30~ 2回目 11:00~
10	土			AM パバも遊ぼう	AM パバも遊ぼう
12	月			成人の日	
13	火	栗野公民館			
14	水				ほほえみひろば 10:00~10:50
15	木		三島保育園		「骨盤ケア」10:00~11:00
16	金	松原公民館			ベビーすこやかセミナー 13:30~14:30
17	土			AM パバも遊ぼう	☆ キッズマッサージ「にこにこ」10:00~11:00 「空手でエクササイズ」10:00~11:00 子育てマスター相談 10:00~11:00
19	月			絵本にこにこタイム 10:15~1歳から 13:30~1歳まで	すくすく健康相談 9:30~11:00
20	火	栗野公民館	木崎保育園		
21	水		松原保育園		☆ 親子で遊ぼう「らんらん」10:00~11:00
22	木				すくすく健康相談 9:30~11:00
23	金	松原公民館			子育てマスター相談 10:00~11:00
24	土			AM パバも遊ぼう	絵本にこにこタイム 10:15~1歳から 13:30~1歳まで
26	月				
27	火	栗野公民館			
28	水				ぐるり 10:00~14:00
29	木		清明保育園		ベビーすこやかセミナー 13:30~14:30
30	金	松原公民館			
31	土			AM パバも遊ぼう	AM パバも遊ぼう

出張すくすくひろば【にこにこえん】

公立保育園15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。1月は4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】12/23(火)~栗野子育て支援センター(0770-25-5647)電話または窓口にて受付
【締切】各開催日の4日前
【定員】各組5組(初回優先)

*令和7年度の【にこにこえん】の開催は、1月で終了です。
*栗野・松原公民館の出張すくすくひろばにも、お気軽にお越しください。

絵本にこにこタイム

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。申し込みは必要ありません。
【日時】〈総合〉1月19日(月)
〈栗野〉1月23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

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。申し込みは不要です。
【日時】〈総合〉1月22日(木)9:30~11:00
〈栗野〉1月19日(月)9:30~11:00
【対象】未就園児の親子
【職員】〈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
*計測のみご希望の方は、平日9時~17時に随時対応します。

ほけんだより

~各場が多い おう吐・下痢~

この時期気を付けたいのが、「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、高熱はあまり出ませんが、おう吐と水のような下痢が起こります。おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険! 何よりもまず水分補給を心掛け、安静にしてすごしましょう。

おう吐・下痢のケア



子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える
おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く拭き取って水分をふき取る

