



2026年3月号 ~みんなおおきくなあれ~

ほほえみつうしん

2026年2月10日 発行

早春の暖かな日差しが気持ちよく感じられるようになってきました。小鳥のさえずりや草花の芽吹きに思わず散歩の距離をのばしたくなります。すてきなものが、見つかるといいですね。

「みーつけた」

春の野原で見つけたよ。小さな草花にも名前があるよ。野原で探してみてね。



オオイヌノフグリ



タンポポ



ハコベ



スギナ(つくし)

【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】 3月5日(木)/3月19日(木) 両日 13:30~14:30
- 【対象】 R7年11月~R8年1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)

【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>3月16日(月)10:00~11:00 <栗野>3月 6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

親子で遊ぼう うたあそび

擬音や破裂音など、こどもが大好きな歌遊びです。

♪ たんぽぽ ♪

たんたんたんぽぽ たんたんたんぽぽ
たんぽぽ たんぽぽ たんたんたん

「たん」..手をたたく 「ぽぽ」..ほっぺを両手でタッチ

♪ つくしんぼ ♪

ぽつとでた ぽつとでた つくしんぼ
ぽつとでた ぽつとでた つくしんぼ
ちょうちよがとんで はるですね

胸の前で手を合わせ「つくしんぼ」を作る。歌に合わせて左右に動かす。「ちょうちよ」を両手で作ってヒラヒラとんで「はるですね」は手拍子で楽しんでみてね。



ホトケノザ



シロツメクサ

【栗野子育て支援センター】

【キッズマッサージ「にこにこ」】

- キッズマッサージや手遊び、ふれあい遊びなどを楽しみましょう。
- 【日時】 3月19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】 3/5(木)~敦賀市公式 LINE で受付

【ブックスタート】

- 生後7か月の赤ちゃんと保護者を対象に、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】 3月13日(金) 1回目 10:30~11:00 2回目 11:00~11:30
- 【申込】 敦賀市公式 LINE または、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

3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	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)
2 月			
3 火	栗野公民館		
4 水			
5 木		☺ ベビーすこやかセミナー 13:30~14:30	
6 金	松原公民館		👤 子育てマスター相談 10:00~11:00
7 土		AM パパも遊ぼう	AM パパも遊ぼう
9 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
10 火	栗野公民館		
11 水			
12 木			
13 金	松原公民館		📖 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
16 月		👤 子育てマスター相談 10:00~11:00	
17 火	栗野公民館		
18 水			
19 木		☺ ベビーすこやかセミナー 13:30~14:30	☆ キッズマッサージ「にこにこ」 10:00~11:00
20 金	春分の日		
21 土		AM パパも遊ぼう	AM パパも遊ぼう
23 月			
24 火	栗野公民館		
25 水		♡ <るり> 10:00~14:00	📖 絵本にこにこタイム 10:15~1歳から 13:30~1歳まで
26 木		🏠 すくすく健康相談 9:30~11:00	
27 金	松原公民館		
28 土		AM パパも遊ぼう	AM パパも遊ぼう
30 月			
31 火			

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>3月 9日(月) <栗野>3月25日(水) 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。

- 【日時】 <総合>3月26日(木) <栗野>3月9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(月)~(金)に随時対応します。

ほけんだより 3月3日は耳の日!~耳の健康に気を付けよう~

かぜからくる 急性中耳炎に注意

かぜをひいた後、気をつけたいのが「急性中耳炎」。鼻水が耳管(鼻と耳をつなぐ管)を通って耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短くて太いため、急性中耳炎になりやすいのです。

症状 高熱、激しい耳の痛み、一時的な難聴・閉塞感

予防法 ●鼻水はこまめにとる ●はきは強くかまない。片方ずつ、やさしくかむ

繰り返しやすい、滲出性中耳炎に移行しやすいので、きちんと治すことが大切

