

# 子育て支援基幹ひろばたより

第268号 令和8年7月25日発行

子育て支援基幹ひろば

舞鶴市余部下1167番地 中総会館 2階

電話 0773-62-0103

いよいよ夏本番！セミの大合唱が響き渡る季節になりましたね。  
「こう暑くては、外に出るのも億劫で……」という日も多いかと思ひます。そんなときは、ぜひ涼しい「ひろば」へ涼みにお越しください。  
おしゃべりしながらのんびり過ごせる場所を作ってお待ちしています。

## 子育て支援基幹ひろばとは

- 親子が自由に遊んだり、相談したり、情報交換したり、ゆっくり過ごしていただけるひろばです
- 「あかちゃんひろば」「ひよこひろば」は、0才の赤ちゃんとお母さんが参加できるイベントです
- 多胎児を妊娠中・子育て中の方が集まる「さくらんぼひろば」を第2水曜日に開催しています
- 「おはなしひろば」「ふれあいひろば」は予約なしで、気軽に参加していただけるイベントです
- 紙おむつ専用ごみ袋の申請ができます

妊娠中のママもいつでも来てくださいね～  
お待ちしております♡



### ✿ご利用案内✿



- 開館日は月曜日～金曜日  
開館時間は9時～16時30分  
休館日は土・日・祝日、年末年始です
- 授乳スペース、オムツ替えシート、子ども用トイレがあります
- ★NEW★体重計があります**（10kgまで測定可能）
- 木のおもちゃやソフトマット、絵本などがあります
- 子育て支援の情報が 있습니다
- ゆずります・ゆずってくださいコーナーがあります
- お茶・水以外の飲食は、1階・5階をご利用ください
- 乳幼児健診などがある日はひろばが  
使えなくなります ※詳細は裏面をご覧ください

## \*子育て応援メッセージ\*

### おうちでできる！子どものあせも対策

#### ① 汗をかいたら「こまめに」ケア

**ゴシゴシ拭かない：**汗を拭くときは、濡らしたガーゼやウェットティッシュで「優しくポンポンと押さえるように」拭き取ってあげましょう。

**シャワーで流すのが一番：**お昼寝の後など、たくさん汗をかいたときは、ぬるま湯のシャワーでさっと流してあげるのが一番効果的です。

#### ② 着替えと衣類の工夫

**「汗を吸う素材」を選ぶ：**綿(コットン)100%や、吸汗速乾性のあるメッシュ素材の下着がおすすめです。

**着替えは多めに：**服が汗で湿ったままだと、あせもの原因に。「首回りや背中がしっとりしているな」と思ったら、着替えさせてあげましょう。

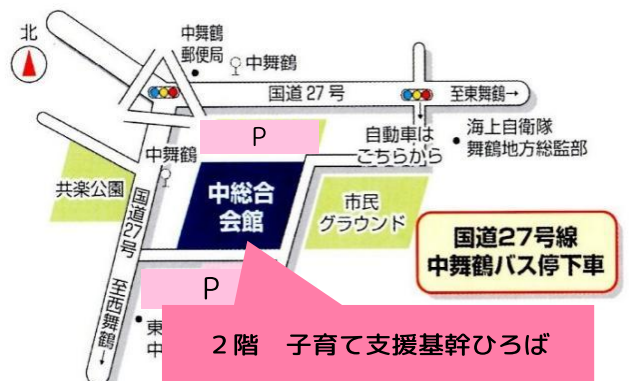
#### ③ お肌を清潔にした後は「保湿」も大切

シャワーの後は、桃の葉ローションや、サラッとした使い心地のベビーローションなどでしっかり保湿して肌のバリア機能を守るのが今の主流です。

#### ④ 室温のコントロール

エアコンを上手にを使って、室温は26℃～28℃を目安に調整しましょう。設定温度を高めにするより、除湿(ドライ)にするだけでも体感温度が下がって汗を引きやすくなります。

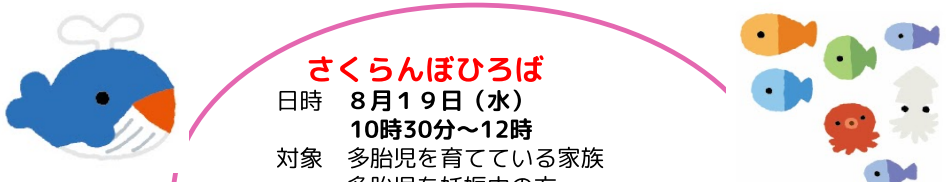
**\*もし、かきむしって赤く腫れてしまったり、子どもが痒がって眠れないときは、無理せずに皮膚科や小児科を受診してくださいね。早めにお薬をもらうのが、結果的に一番早く治る近道です！**



# 8月 子育て支援基幹ひろば 月間スケジュール

開館時間：平日9:00～16:30（午前9:00～12:00 午後12:00～16:30）

5階託児ルームは平日9:00～16:00 利用できます

|     |        | 日                                                                                                           | 月                                     | 火                                                                                               | 水                                     | 木                               | 金           | 土   |
|-----|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|-------------|-----|
|     |        | 2                                                                                                           | 3                                     | 4                                                                                               | 5                                     | 6                               | 7           | 1/8 |
| 遊び場 | A<br>M | 休館日                                                                                                         | 9:00～16:30                            | 9:00～12:00<br>おはなしひろば<br>10:30～                                                                 | 9:00～16:30                            | 9:00～12:00                      | 1日お休み       | 休館日 |
|     | P<br>M |                                                                                                             |                                       | 午後お休み                                                                                           |                                       | 午後お休み                           |             |     |
|     |        | 9                                                                                                           | 10                                    | 11                                                                                              | 12                                    | 13                              | 14          | 15  |
| 遊び場 | A<br>M | 休館日                                                                                                         | 9:00～16:30                            | *山の日*                                                                                           | 9:00～16:30                            | 9:00～16:30                      | 9:00～16:30  | 休館日 |
|     | P<br>M |                                                                                                             |                                       | 休館日                                                                                             |                                       |                                 |             |     |
|     |        | 16                                                                                                          | 17                                    | 18                                                                                              | 19                                    | 20                              | 21          | 22  |
| 遊び場 | A<br>M | 休館日                                                                                                         | 9:00～12:00<br>あかちゃんひろば<br>10:30～11:30 | 1日お休み                                                                                           | 9:00～12:00<br>さくらんぼひろば<br>10:30～12:00 | 9:00～12:00<br>ふれあいひろば<br>10:30～ | 午前お休み       | 休館日 |
|     | P<br>M |                                                                                                             | 12:00～16:30                           |                                                                                                 | 12:00～16:30                           | 午後お休み                           | 12:00～16:30 |     |
|     |        | 23                                                                                                          | 24                                    | 25                                                                                              | 26                                    | 27                              | 28          | 29  |
| 遊び場 | A<br>M | 休館日                                                                                                         | 中総休館日                                 | 9:00～16:30                                                                                      | 9:00～12:00<br>おはなしひろば<br>10:30～       | 1日お休み                           | 9:00～12:00  | 休館日 |
|     | P<br>M |                                                                                                             |                                       |                                                                                                 | 12:00～16:30                           |                                 | 午後お休み       |     |
|     |        | 30                                                                                                          | 31                                    | <div></div> |                                       |                                 |             |     |
| 遊び場 | A<br>M | 休館日                                                                                                         | 9:00～12:00                            |                                                                                                 |                                       |                                 |             |     |
|     | P<br>M |                                                                                                             | 午後お休み                                 |                                                                                                 |                                       |                                 |             |     |
|     |        | <div><div>さくらんぼひろば</div><div>日時 8月19日(水)<br/>10時30分～12時</div><div>対象 多胎児を育てている家族<br/>多胎児を妊娠中のママ</div></div> |                                       |                                                                                                 |                                       |                                 |             |     |

## あかちゃんひろば

日時 8月17日（月）  
10時30分～11時30分  
対象 0～1歳未満の子どもとお母さん  
妊婦さんもぜひ！  
場所 中総公会館 2F多目的ルーム  
内容 ふれあい遊び  
絵本・紙芝居の読みかたり  
子育てのちょっとしたいいお話  
お母さん同士の交流  
参加費無料 申込みは不要です  
当日気軽にお越しください♪

## おはなしひろば

日時 8月4日（火）・26日（水）  
10時30分～11時頃  
場所 中総公会館 2F幼児ルーム  
内容 4日（火）は、図書館スタッフ  
26日（水）は、ボランティアの方より  
絵本の読みかたりなどをします  
申込みは不要です  
当日気軽にお越しください♪

## さくらんぼひろば

日時 8月19日（水）  
10時30分～12時  
対象 多胎児を育てている家族  
多胎児を妊娠中の方  
場所 中総公会館 2F幼児ルーム  
内容 多胎児の親同士の交流  
情報交換会  
参加費は無料です  
当日気軽にお越しください

## 9月ひよこひろば（3回セット）

日時 9月2日（水）・7日（月）・15日（火）  
10時～11時30分  
対象 生後4か月～1歳未満の子どもとお母さん  
（第1子優先）  
場所 中総公会館 2F多目的ルーム  
定員 10組（先着順） 要予約  
託児代 300円（3回目のみ）  
内容 ふれあい遊び、子育てのお話  
心と体のリラックス体操、  
お母さん同士の交流など  
申込み まいココかお電話、受付にて（8/11から）

## ふれあいひろば

日時 8月20日（木）  
10時30分～  
場所 中総公会館 2F幼児ルーム  
内容 親子で一緒にふれあい  
遊びをします♪