

# 子育てほっとサロンだより



2026年  
3月号

## おいこら気ママ館

宇部市西宇部南4-5-25 (宇部駅前)

開催日時 火・木・金

10時30分～15時30分

※祝日はお休みです。

〈主催〉子育てほっとサロン実行委員会  
〈協力〉宇部市・おいこら気ママ館  
〈問い合わせ〉子育てほっとサロン  
TEL 080-4553-6568



裏面にお知らせが  
あります。どうぞご覧ください→

### 何でも相談の日

子育てに関してちょっと聞いてみたい事は  
ありませんか？

助産師が対応します。 (無料)

3月27日(金) 10時30分～13時

### 作ってあそぼうの日

簡単にできる工作キットを用意しています。

■ふわふわおひなさま (先着10名、無料)

3月10日(火) 10時30分～15時

10時30分～13時の間は担当者がいますので  
作り方のポイントを説明できます。

### ハンドとフットでリラクゼーションの日

—予約制—  
申し込みの  
締め切りは  
3月17日(火)

ハンドマッサージとフットマッサージがあり、体験したい方を選ぶ事が出来ます。

ハンドマッサージは手から肘まで、フットマッサージは足ツボのみほぐしです。

心も身体も『ほっ』とリラックスされませんか？(無料 先着4名 所要時間約15分)

3月19日(木) 13時～15時

予約を希望される方は直接サロンに来られるか、

お電話でお申込みください。

※手や腕、足に骨折やケガのある方はご遠慮ください。

※予約される場合は、前回から2ヶ月空けてお願いします。

—お願い—

予約可能な方はサロンの  
利用者さんに限ります。  
マッサージだけを目的とした  
利用はご遠慮ください。



### おはなしの日

今月の  
おススメ絵本です。  
当日、読みますよ。  
※絵本は変更になる  
ことがあります。  
ご了承ください。

今月はどんなおはなしかな？

楽しい時間をお過ごしください。(無料)

3月17日(火) 13時30分～15時(随時)

■『おしりじまん』

:齋藤 楨(さいとうまき)作 福音館書店

お気に入りの絵本があり  
ましたら、読みますよ☆  
ほっとサロンにあるもの  
でも、お家から持って来  
られたものでも 良いです

ハートのおしり、しましまのおしり。動物たちの自慢のおしりが出て  
きます。どんな動物が出てくるかな。





## 手遊び 知ってるかな？



イワシのひらき♪ イワシのひらき  
 イワシのひらきが しおふいてパ！  
 ずんちゃちゃ ずんちゃちゃ ずんちゃちゃ ぽ！

一本橋 こちょこちょ♪  
 叩いて ツネって かいだんのぼって  
 こちょこちょこちょ～！

ちょちちょち あわわ♪  
 カイぐり カイぐり とつとめ

こっちから キツネがやってきて  
 お耳をうごかすよ ピクピク  
 前を向いて こんにちは  
 ぴよんぴよん ぴよんぴよん  
 かけてくよ



キャベツ～の中か～ら、あおむし出たよ、  
 ビッピ！ お父さんあお～むし



お父さんが かけてきて～  
 まがりかど でぶつかった♪

このゆび パパ ふとっちょ パパ  
 やあやあやあやあ ワハハハ ははは  
 お～はなし す～る♪



知ってる手遊び、あったかな？

2月25日に開催された絵本ミニ講座でも手遊びを一緒に行いました。

お子さんと目を合わせて笑い合ってお母さんとのふれあいの時間に。  
 お子さんの音や動きの感覚遊びにもなるよ。せひ、やってみてね。



覚えた歌は泣いている時、お散歩やドライブのお出かけの時、いろんな時に繰り返し  
 やってるものもあるかな？お子さんが笑ってくると、ママも元気になる応援歌になるね♪