

子育てほっとサロンだより



開催日時：火・木・金 10時30分～15時30分

※祝日はお休みです。

開催場所：宇部市西宇部南4-5-25

おいこら気ママ館（宇部駅前）

TEL ☎：080-4553-6568

親子さんが
自由に遊べる
場所です♡
遊びにきてね

2026年

11月号

表紙：今月のイベント開催日
裏面：お知らせ・コラム

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。

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。

11月10日(火) 10時30分～15時 ■ まつぼっくり つかってあそぼう！（無料）



おはなしの日

今月のおススメ絵本
です。当日、読みます
※絵本は変更になること
があります。

今月はどんなおはなしかな？（無料）

11月17日(火) 13時30分～15時(随時)

■ 「みんな おっぱいのんでたよ」

木坂 涼 ぶん 木村 しゅうじ え 福音館書店

リスもライオンもあかちゃんのときは、おっぱいのんでたよ。どうやってのんでたかな

お気に入りの
絵本があったら
読みますよ
ほっとサロンの絵本
でも家から持って
きてもOKです。



—予約制—
申し込みの
締め切りは
11月17日(火)

ハンドとフットでリラクゼーションの日

ハンド(手から肘まで)か、フット(足ツボのみほぐし)15分のマッサージを
受けられます。(要予約 無料 先着4名)

11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。



何でも相談&ママのおしゃべり会の日

11月27日(金) 10時30分～13時

10時45分からママのおしゃべり会

おしゃべりで 心も体も元気に！新しい発見があるかも♪笑顔になれるかも♪

何でも相談は開催時間内に保健師・もしくは助産師が受け付けます。

身体計測もできます。(保健師・助産師もおしゃべり会に参加しています。)

個別相談はおしゃべり会の時間以外に気軽にお声掛けください。

テーマにそって
ワイワイ おしゃべり
しましょう！



ほっとほっとフェスタ2026!! あそびにきてね!

子育てほっとサロンは10月で25周年になりました!

開催日: 2026年 11月15日(日) 10:30~12:30 (開場) 10:10~

場所: 厚南ふれあいセンター(隣保館 厚南会館) 2階 大会議室

宇部市厚南北1丁目 2-24 ※駐車場無料

タイムスケジュールイベント

- 10:30 オープニング
10:45 ペープサート
(おむすび ころりん)
パネルシアター
11:15 段ボールカーあそび
11:30 ハイハイレース
お散歩レース
12:30 エンディング



25周年イベント展示

- お子さん、ママさん、サポーター、地域のみんなのメッセージボード
- 開設当初(井筒屋)から思い出 新聞記事・写真



子育て
ほっと
サロンに
来たこと
ある方も

思い出が
ある方も
どうぞ♪



まってるね★

いろいろ あそべるコーナー

- つくってあそぼうコーナー
- 絵本コーナー
- 相談コーナー(地区の保健師さんが来ます)
- 自由あそびコーナー
- 手作り・遊休品バザーコーナー

