



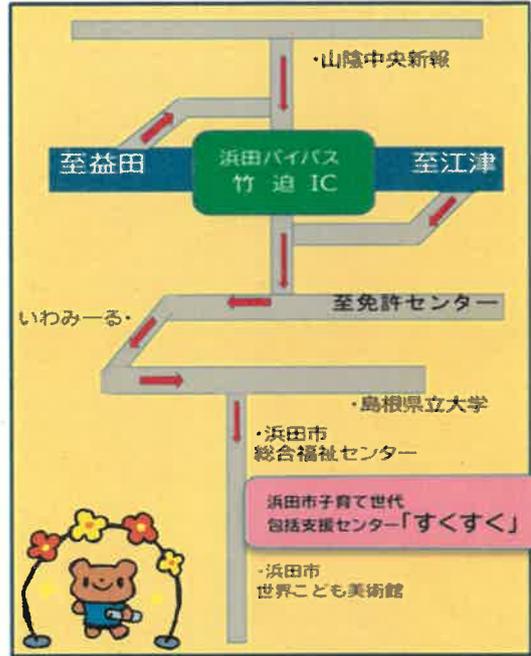
親子で自由に遊べる場所です

令和8年3月(第48号)  
浜田市子育て世代包括支援センター発行



朝晩寒暖の差はありますが、昼間のぼかぼか陽気が春を感じさせてくれる時期になりました☀️  
3月は卒園、異動などによるお別れの季節でもあります。新しい環境に不安を感じたり落ち着かない時期ですが、生活リズムを整え、新年度に向けて元気に過ごしたいですね♪

- ☆わんちゃんへ☆
- すくすくでたくさんあそんで、たくさんのおもいでができましたね☆
- しょうがっこうにいても、ともだちとなかよく、げんきにおおきくなってくださいね!



## 3月のお知らせ

※予約は2日(月)から開始します

### 食育講座

3月10日(火) 10:00~  
~お弁当作り~

入園に向けて「お弁当作り」で気になることやヒントになることをお伝えしたり食材を使った実演もします。  
親子でお弁当を詰めてみましょう☆

### わくわくタイム

3月19日(木) 10:00~  
♪ハグしてもみもみリズムあそび♪

★みんなで体を動かせば、ウキウキ楽しく、ホカホカ温まり、いい気分になりますよ!!  
笑顔のツボをみつけて遊びましょう。

### ママパパ学級

3月17日(火) 14:00~15:30  
~赤ちゃんのお世話~

おむつ替え、抱っこ、沐浴のポイントのお話です。

### 離乳食講座~ツナ~

3月24日(火) ♥10:00~1回食~完了期  
♥13:30~はじめての離乳食

ツナはいつから使っているのか、どんな種類のものを選ぶといいのか学びます。  
4月からは新年度が始まり環境も変化しますね!生活リズムについてお話しますよ!

### ひよこの会(1歳未満の会)

3月26日(木) 10:00~  
~ふれあいあそび~

歌に合わせて赤ちゃんともふれあい、親子の時間を楽しみましょう!

★いずれの行事も予約制です(申込みが多い場合は市内の方を優先させていただきます)  
希望される方は事前にご連絡ください。

★体調のすぐれない時はお家でお休みしましょう。

《お問い合わせ・申し込み先》  
浜田市子育て世代包括支援センター  
☎0855-22-1253  
✉sukusuku@city.hamada.lg.jp

# すくすくのいちねん

この一年、たくさんの親子さんがすくすくに遊びに来てくれました。春から新生活が始まる方も多いと思いますが、またすくすくに遊びに来てくださいね☆

はる

こいのぼり製作



水遊び



パパとあそぼっ!



スタッフエンドウの収穫



おもちゃで遊ぼう



あき

すくすく♡こどもまつり



ふゆ

食育講座  
～浜田の野菜&  
新米を知ろう～



クリスマス会

部分



## ～ヘッドホン(イヤホン)難聴に気をつけましょう～

子育て支援係 保健師より



最近、タブレットやスマートフォン、動画視聴の機会が増え、ヘッドホンやイヤホンを使うことが増えています。便利な一方で、大きな音を長時間聞き続けることで起こる「ヘッドホン(イヤホン)難聴」が心配されています。日本でもこの10年で、10～40代の聴力が低下してきていると報告されています。

強い音の刺激を受け続けると、音を感じ取る細胞(有毛細胞)が傷つき、元に戻らないことがあります。「聞き返しが増える」「テレビの音を大きくしたがる」などの変化や、「聞こえにくさ」や「耳鳴り」「耳が詰まった感じがする」といった症状が現れます。ヘッドホン(イヤホン)難聴はじわじわと進行し、いったん聴力が失われるとその回復は難しいと言われています。そのため、何よりも**予防が大切です**。

### 【家庭でできる予防のポイント】

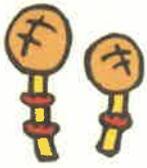
- 音量は“周りの会話が聞こえる程度”に
- 少なくとも、1時間に1回、10分程度は耳を休める(入れたままにしない)
- 音量と視聴時間をモニターして、長時間の使用を避ける
- 症状があつたり、様子が気になれば早めに耳鼻科へ相談・受診する



「ヘッドホン難聴について  
(厚生労働省)」

乳幼児期は、ことばやコミュニケーションの力を育てる大切な時期でもあり、**聞こえの低下は発達や学びにも影響する可能性があります**。

ヘッドホンやイヤホンを「使用しない」「禁止する」のではなく、**安全に使う習慣を、保護者の方も一緒に小さい頃から身につけることが大切です**。毎日のちょっとした声かけと見守りで、子どもの大切な「聞こえ」、さらには保護者自身の「聞こえ」を守りましょう。



## はまだファミリー・サポート・センターだより



### おねがい

おねがい会員→どっちも会員  
どっちも会員→まかせて会員 など  
会員種別の変更もOKです！

子どもさんのご卒園ご入学等、状況の変化に伴い、援助内容の変更を希望される方や、これから援助が必要になる方は、早めのご連絡をお願いします。  
まだ登録されていない方は早めのご登録をお勧めします。

また、転勤の季節になってきました。浜田市外へのお引越しが決まりましたら、退会手続きが必要となりますのでセンターまでご連絡ください。  
おねがい会員で末の子どもさんが小学校卒業の方も同様に退会届が必要になります。

いろいろお忙しい時期と思いますが、よろしくをお願いします。



◎令和7年度に新規登録された生後3か月～小学6年生の児童の預かりの援助については、1時間(600円)のお試し無料券が利用できます。  
詳細は、登録時にご説明させていただきますので、この機会にぜひご登録お待ちしております！

※令和7年度に新規登録された方は、お試し無料券のご利用期限が令和8年3月末になりますので、援助依頼のご予定がある方はそのことも考慮してご利用ください。

〈お問合せ〉〒697-0016 浜田市野原町 859-1

浜田市子育て世代包括支援センター内

はまだファミリー・サポート・センター

TEL 0855-22-8912 FAX 0855-22-9810

(月曜日～金曜日 8時30分～16時30分)





# 3月の予定



<遊べる時間>

月曜日～日曜日

8:30～17:00



(水曜日は親子の遊びはお休みです。)

窓口は開設しています。)



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 親子の遊びのお休み日 ★1歳6ヶ月健診 【対象:R6.8生】	5 ★音楽リラクゼーション (7ヶ月未満) 14:00～15:00	6 ★育児相談 ★おペース・ひだまり 10:00～	7 ★おもちゃの病院 13:30～14:30
8	9 ★作ってあそぼう! 10:00～11:00 (時間内に来られた方で10分程度で出来る簡単なものを作ります。予約不要)	10 ★食育講座 10:00～	11 親子の遊びのお休み日 ★乳児健診 【対象:R7.10生】	12	13 ★育児相談 ★絵本の会 10:30～10:45	14 育児相談… ★9:30～11:00 ★13:30～14:30 バスタオルを2枚ご持参ください
15	16 ★こころの相談 13:00～	17 ★ママパパ学級 14:00～15:30	18 親子の遊びのお休み日	19 ★わくわくタイム 10:00～	20 春分の日 休館日	21
22	23 ★石見ケープル アナウンサーによる 読み聞かせ 10:30～	24 ★離乳食講座 1回～完了期 10:00～ はじめての離乳食 13:30～14:00	25 親子の遊びのお休み日 ★3歳児健診 【対象:R4.11生】	26 ★ひよこの会 10:00～ ★手作りおもちゃの会 13:30～15:00	27 ★育児相談	28
29	30	31	<p>★遊びに来るときは、事前予約不要です。 行事の参加は事前にご予約ください。 ★予約は2日(月)から開始します。 ★音楽リラクゼーションは予約を開始しています。 ★歯UP-タイム、絵本の会(4週目)はお休みです。</p>			

## ★地域の子育て広場

(会場:各地域まちづくりセンター)

(10:00～11:00)

※参加には事前申し込みが必要です。

- ★長浜…… 5日(木) 折びな作り
- ★周布…… 12日(木) お楽しみ会  
～みんなでワッフルを食べよう～
- ★美川……
- ★石見…… } お休み
- ★国府…… }

## ★各地域の子育てサロン(10:00～12:00) & ♥育児相談

- ★金城…… 12日(木) フリースペース  
(さんあいホーム) ☎42-2300
- ★旭…… 5日(木) おひなまつり  
(旭支所3階フリーホール) ☎45-0188  
♥2日(月) 育児相談(旭支所、9:30～11:00)  
♥19日(木) 育児相談(あさひなないろクラブ)  
9:30～11:30 ☎45-8181
- ★弥栄…… お休み
- ★三隅…… ♥10日(火) 育児相談(おひさま、受付11:30まで)  
♪ひよこクラブ・・・毎週木曜日  
(岡見まちづくりセンター)

## 【子育て広場の申し込み先】

浜田市社会福祉協議会

☎22-0094

※参加費……1家族100円

★子育て広場・子育てサロンともに事前申し込みが必要です。(♥育児相談は予約不要です)  
★内容変更の可能性があります。

