



りんごっこ通信<9月号>

令和8年9月 上山田子育て支援センター



まだまだ残暑の厳しい日が続きますが、虫の音や涼しい風に秋の気配を感じる頃になりました。9月は夏の疲れが出る時期なので、親子共々健康に気をつけてくださいね。

9月の予定

★誕生日会(予約制)

日にち 9月28日(月)
時間 10時30分～

誕生日を支援センターでお祝い
しませんか？

身長・体重・手型をのせて
お誕生日カードをお作りします。



★栄養相談

(1日8組 30分ごと 予約制)

相談日 9月10日 木曜日

時間 午前 10時～12時

午後 1時30分～3時30分



★移動図書館さとちゃん号来館

日時 9月11日(金) 25日(金)
10時30分～10時50分



★1歳児ルーム(予約制)

1歳児のおともだち、あつまれ～！

9月25日(金)
午前 10:00～10:40

★ベビーマッサージ・ふれあい遊び

赤ちゃんとお母さんのスキンシップを基本としたエクササイズで楽しい時間を過ごしながらお子さんの発達を促します。

日にち 9月14日 月曜日 予約制

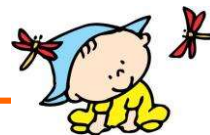
時間 10時00分～10時40分 ベビーマッサージ
10時50分～11時30分 ふれあい遊び

★育児相談・身体測定も行なっています。

子育てでお困りのことや、疑問に思っている事がありましたら、お気軽にセンタースタッフに声をかけてください。



子育てひろばにご参加ください！



千曲市公式 LINE アカウントから予約をお願いします。完全予約制で予約は 3 週間前からです。
児童館・児童センターは電話予約をお願いします。詳しくは市報をご覧ください。

- | | | |
|-------------|-------------------------------|-------------|
| 9 月 1 日(火) | 運動あそび… 戸倉創造館 | 8/11 から受付開始 |
| 9 月 8 日(火) | 0歳児のつどい…戸倉創造館 | 8/18 から受付開始 |
| 9 月 15 日(火) | 戸倉児童館(ベビーリズム)上山田児童館(0 歳児のつどい) | 8/25 から受付開始 |
| 9 月 16 日(水) | 屋代児童センター(親子リズムレク) | 8/26 から受付開始 |
| 9 月 29 日(火) | スマイルママ…ことぶきアリーナ千曲 | 9/8 から受付開始 |

もしものときの食料は？

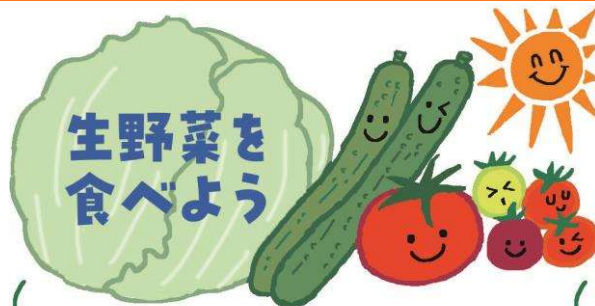
9月1日は防災の日。この日をきっかけに、ご家庭でも備蓄食料のチェックをしてみてもいかがでしょうか。非常時、最低3日分の食料備蓄が望ましいとされています。

用意しておきたい物 (大人1人1日分の目安)



- ☐ 飲料水
3リットル
※乳児がいるご家庭は、調乳用に多めに備蓄。
 - ☐ ご飯 (アルファ米)
3食分
 - ☐ 缶詰 2～3缶
 - ☐ レトルト・インスタント食品 2～3種類
 - ☐ お菓子 (自分の好きな物でOK)
- ※必要な年齢の場合は離乳食・ミルクも忘れずに。

生野菜も食べよう

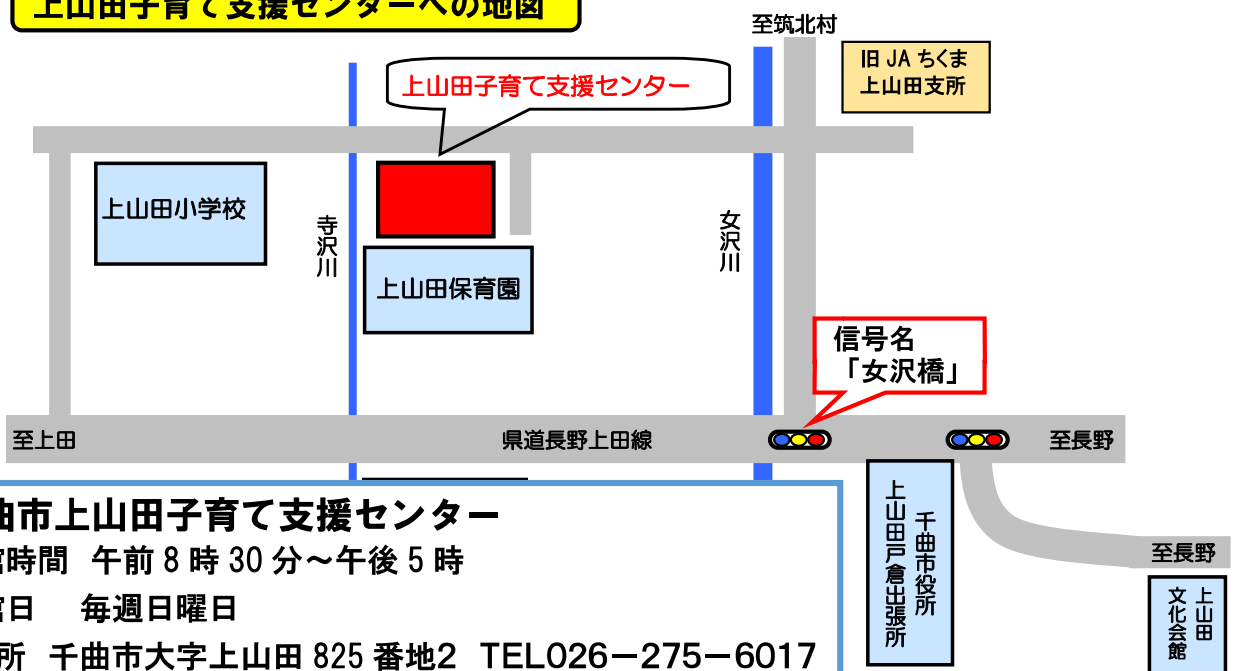


9月といってもまだまだ残暑は厳しく、夏の疲れも出てくる頃。生野菜サラダで、さっぱりしてみてもいかがでしょうか。夏に野菜を収穫しても、衛生管理上、園では生のまま食べることができません。ぜひご家庭では、生の野菜のおいしさを十分に味わってください。



プチトマトは、丸ごと食べるのどに詰まらせる危険があるので、4等分くらいに切り、皮をむいてあげるようにしましょう。

上山田子育て支援センターへの地図



千曲市上山田子育て支援センター

開館時間 午前 8 時 30 分～午後 5 時

休館日 毎週日曜日

住 所 千曲市大字上山田 825 番地2 TEL026-275-6017