

# りんご通信<1月号>

令和8年1月 上山田子育て支援センター



明けましておめでとうございます  
今年もよろしくお願いいたします



新しい年を迎え、今年も皆さまの健康とお子さまのすこやかな成長を願い、子育てのお手伝いをさせていただきたいと思います。

今年もいっぱいセンターにお越しくださいね。

## 1月の予定

### ★ベビーマッサージ・ふれあい遊び

日にち 1月19日(月) 予約制

時間 午前 10:00~10:40

午前 10:50~11:30

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す。

親子で触れ合い、楽しい時間を過ごしましょう！



### ★栄養相談

相談日 1月8日(木)

時間 午前 10時~12時

午後 1時30分~3時30分

1日8組 30分ごと予約制



### ★誕生日会

日にち 1月26日(月)

時間 10時30分~11時

予約制

誕生日を支援センターでお祝いしませんか？

身長・体重・手型を載せて、お誕生日カードをお作りします。



★プチ相談・身体測定なども行なっています。気軽に声をかけてください。

## 心配な インフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症で特に気をつけたいのがインフルエンザ脳症。特に0、1、2歳児は発症しやすく、後遺症が残ったり、重症化すると命を落としたりすることもあります。万が一、下のような症状が見られたら、すぐに救急車を呼んでください。

### こんな症状は脳症かも？

- ☐ けいれんが5分以上続く
- ☐ けいれんを繰り返す
- ☐ 呼びかけても反応しない、ぼーっとしている、目がうつろである
- ☐ すっと寝続けている





## 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。

1 月 20 日 (火) 0 歳児のつどい…戸倉創造館 (12/30 受付開始)

1 月 27 日 (火) 体育あそび…ことぶきアリーナ千曲 (1/6 受付開始)

0・1・2歳児

これってどっち？

### 手づかみ食べとあそび食べ

生後 9 か月前後～1 歳半前に見られる「手づかみ食べ」。つい、「あそばないよ」と言いたくなりますが、発達のとても大事なプロセスなのです。「手づかみ食べ」と「あそび食べ」の見分け方と、かかわりのポイントを知っておきましょう。



#### 手づかみ食べのサイン

口に入れた物を取り出し、つぶして確かめたり、指で触ったりして、最後は口に入れる。



まずは見守って、味わった後に、「おいしいかな？」などの声をかけましょう。

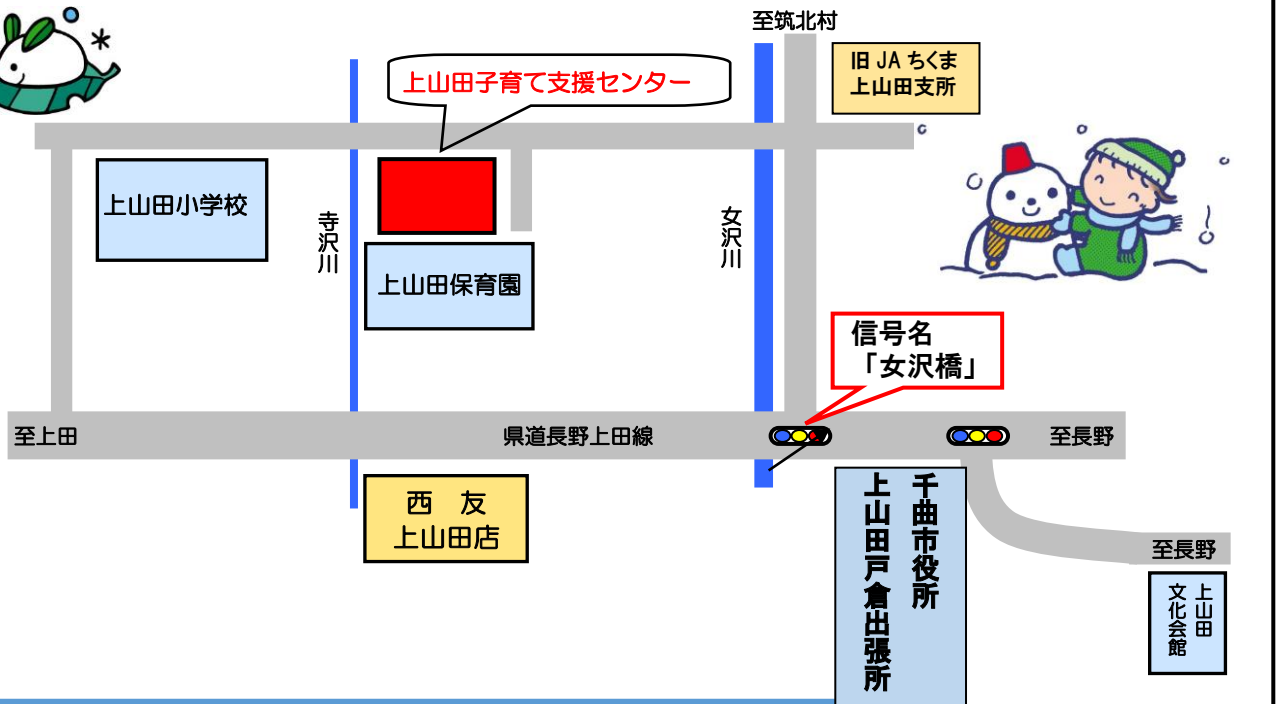


#### あそび食べのサイン

わざと食具を落として気を引いたり、食べ物を机につけたりと、「食べる」ことをしない。



「おなかいっぱいかな？ ごちそうさましようね」と声をかけ、終わりにしましょう。



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