



# りんご通信<10月号>

令和7年10月 上山田子育て支援センター



秋本番になりました。澄み切った青空の下で思いっきり遊んだり、散歩に出かけて自然に触れて楽しんでください。そして子育て支援センターにも遊びに来て楽しいひと時を過ごしてください。

## 10月の予定

### ★就労相談

相談日 10月15日(水)  
時間 午前10時～12時  
予約制

### ★栄養相談

相談日 10月16日(木)  
時間 午前10時～12時  
午後1時30分～3時30分  
予約制



### ★誕生日会



日にち 10月20日(月)  
時間 10時30分～ 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。

### ★ヨガ教室

日にち 10月27日(月)  
時間 10時00分～10時40分  
予約制

### ★移動図書館さとちゃん号来館

上山田子育て支援センターの駐車場に  
来館します

日時 10/3(金)、10/24(金)  
10時30分～10時50分



### ★防火教育

日にち 10月28日(火)  
時間 9:30～  
避難訓練、消火訓練を行います  
上山田保育園の園庭に消防車が来ます!  
9:30～9:50 写真撮影ができます。

### ★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。

- 10月7日(火) リトミック…ことぶきアリーナ千曲 (9/16 受付開始)  
 10月14日(火) 埴生児童センター(リトミック) 上山田児童館(親子リズム) (9/23 受付開始)  
 10月15日(水) 屋代児童センター(0歳児のつどい) (9/24 受付開始)  
 10月21日(火) 体育あそび…戸倉創造館 (9/30 受付開始)  
 10月28日(火) 0歳児のつどい… ことぶきアリーナ千曲 (10/7 受付開始)

### 苦手な味も食卓へ

「食べないから」と言って、食卓に出さなくなるのは NG。本当に、その食材を食べなくなってしまう。食べなくても、大人がおいしく食べる様子を見たり、頻りに食卓に出てきたりすることで、「おいしくな〜い」と言いつつ、口に運ぶことも。人は7回ほど口に入れたら、少しずつその味が食べられるようになるという研究データもありますから、長い目で見守っていきましょう。

### お・だ・しの力

「だし」は、食材の味やうま味を引き出す、最高の調味料。野菜も、そのままでは苦味やえぐみがありますが、だしで煮ると、まろやかで甘みが増して、子どもでも食べやすくなりますよ。

#### 昆布だし

前日の夜、ペーパーでふいた昆布を、水を入れた鍋にポン。翌朝、具材を入れれば、お味噌汁に使えます。

#### パックだし

忙しいときの味方のパックだし。できるだけ、添加物や化学調味料が少ない物を選ぶとよいでしょう。

### 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