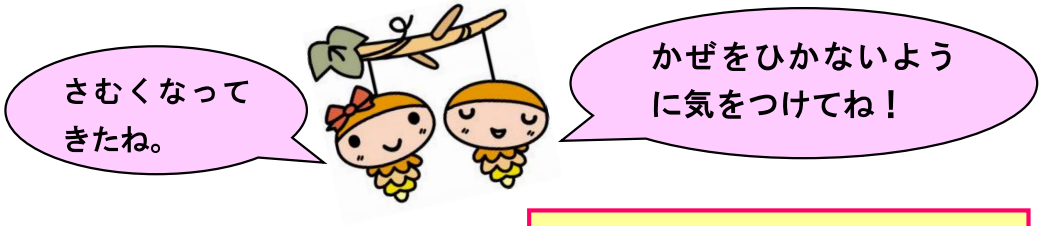


りんごっこ通信＜11月号＞

令和８年11月　上山田子育て支援センター



日に日に秋の深まりを感じる頃となりました。木々や山々も紅葉や落ち葉へ…と模様替え。自然の変化に触れながらお散歩をしたり、戸外で遊びたい季節ですね。
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。





11月の予定

★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す。
親子で触れ合い、楽しい時間を過ごしましょう！

日　時　11月16日（月）　予約制
時　間　ふれあい遊び　10:00～10:40
　　ベビーマッサージ 10:50～11:30

★誕生日会



日にち　11月18日(水)
時間　午前 10:30～11:00
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。



★栄養相談

相談日　11月12日(木)
時　間　午前　10:00～12:00
　　午後　1:30～3:30
　　1日8組　30分ごと完全予約制

★親子で作ろう

「ゆきだるまのパリパリおもちゃ」

申し込み　11月4日(水)～11月24日(火)
実施期間 11月25日(水)～11月27日(金)
お楽しみに！

★移動図書館さとちゃん号来館

日にち　11月13日・27日（金）
時間　10:30～10:50

★防火教育

日にち　11月5日（木）
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。

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でお願いします。詳しくは市報をご覧ください。

11 月 10 日（火）　東部児童センター（歯科相談・お話会）稲荷山児童センター（0 歳児のつどい）（10/20 受付開始）
11 月 11 日（水）　八幡児童センター（親子リズムレク）上山田児童館（ベビーリトミック）（10/21 受付開始）
11 月 17 日（火）　スマイルママ（戸倉創造館）（10/27 受付開始）
11 月 24 日（火）　リトミック（ことぶきアリーナ千曲）（11/3 受付開始）



薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



大人より「少し遅く」「1 枚少なく」！

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもには 1 枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

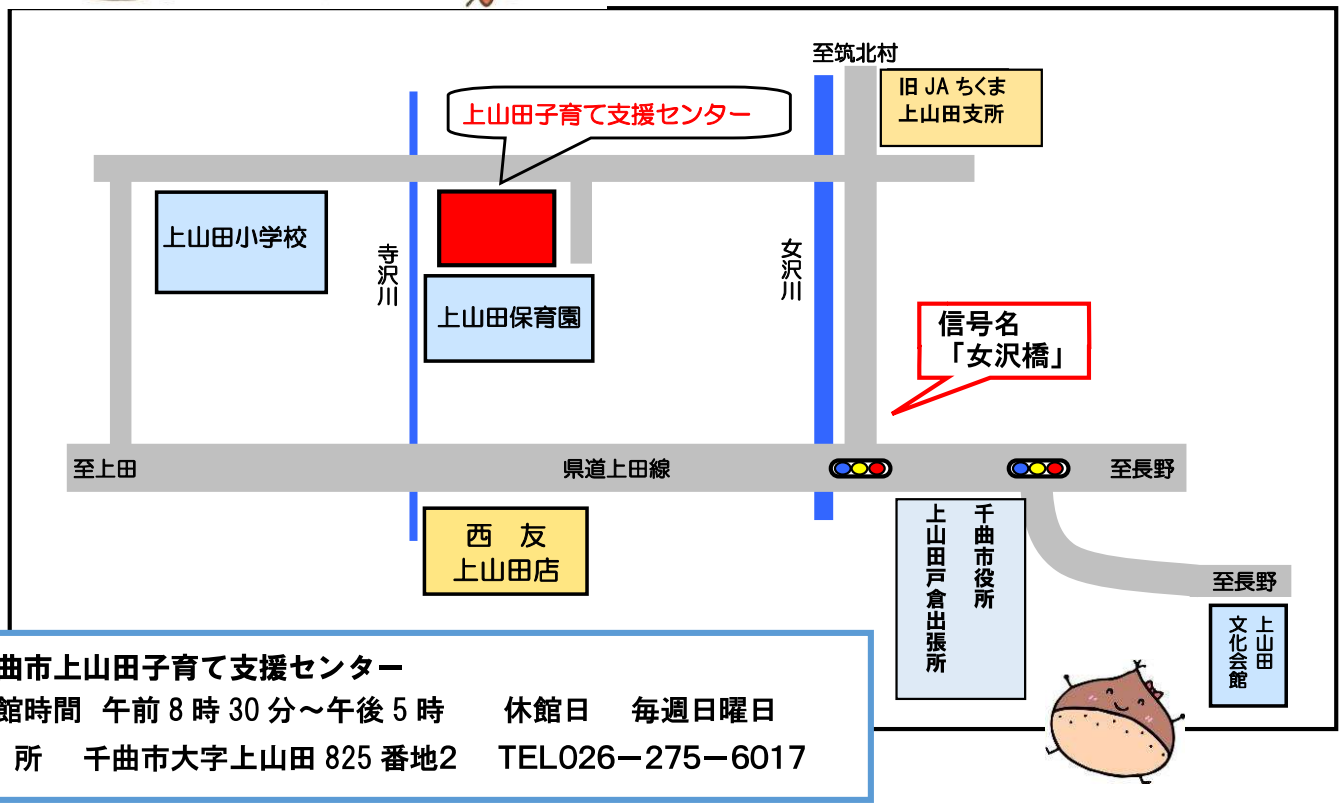
❶ たっぷり保湿
保湿剤は、おふろ上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。



❷ 清潔を保つ
顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。おふろではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

❸ 刺激を少なくする
直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。





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