



# いんごっこ通信<4月号>

令和8年4月 上山田子育て支援センター



花壇のピオラが咲き誇り、暖かな春になりました。

子育て支援センターには楽しい玩具や子どもたちの大好きなお砂場もあります。親子で楽しく遊んだり、他のお家の方との交流を通して楽しいひと時を過ごしてくださいね。

どうぞみなさん遊びに来てください。大勢の方のご利用をお待ちしています。

お誕生会・ベビーマッサージ・ふれあい遊び・親子で工作・栄養相談・就労相談などの行事があります。  
お気軽にご利用、ご参加ください。

## 安全のためご協力をお願いします

- ◎子どもさんが支援ルームや砂場で遊んでいる時は、子どもさんから目を離さないようにしましょう。
- ◎駐車場では必ず安全を確認し、歩ける子どもさんは、車まで必ず手をつないで行くようにしましょう。

## ★栄養相談 (予約制)

相談日 4/16 (木)

時間 午前 10:00~12:00  
午後 1:30~3:30

1日8組 30分ごと予約制



## ★4月の誕生会 (予約制)

日にち 4/20 (月)

時間 10:30~11:00



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。

## 絵本・リサイクルコーナーをご利用ください

★絵本や育児書の貸し出しをしています。  
子育ての参考に、活用してください。

★リサイクルコーナーの衣服等のご自由にお持ちください。

衣服等のお持ち込みは期間やサイズなど規制があります。

「差し上げます」「譲ってください」でベビーカーなどの、大きなもののリサイクルのやり取りもしています。

## ★移動図書館さとちゃん号来館

毎月2回、上山田子育て支援センターの駐車場に来館します

4/10 (金)、4/24 (金)  
10時30分~10時50分

★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。



# 子育てひろばにご参加ください！

詳しくは市報をご覧ください。

予約は、千曲市LINE公式アカウントからお申し込みください。

4月21日（火）0歳児のつどい…ことぶきアリーナ千曲（3/31 受付開始）

4月28日（火）スマイルママ…戸倉創造館（4/7 受付開始）



**はいえん 肺炎は3歳までが要注意**

肺炎は、かぜをこじらせてかかることが多い病気。肺に炎症が広がり、空気が入りにくくなるので、体の小さい0、1、2歳児は、呼吸困難になることも。「かぜかな？」と思ったら、早めに病院へ。

**こんなときは病院へ**

- かぜと診断された後も、せきや発熱が続く
- かぜ気味で、いつもと違う泣き方をしている
- 「ゴホゴホ」と湿ったせきをしている

小さい子は、泣いたりぐずったりして不調のサインを出します。「いつもと違う」と感じたら、お医者さんに診てもらいましょう。

◆◆◆ 忘れて、水分補給 ◆◆◆

## 下痢のときの食事

子どもは下痢を伴う病気になりやすいもの。下痢をすると水分を控えたいくなりますが、子どもは脱水症状を起こしやすいので、適切な水分補給が大切です。

**症状がひどい間は**

子ども用イオン飲料・麦茶  
・白湯・水・野菜スープなど  
最初はスプーンで  
ゆっくり飲みます。

↓

**下痢の回数が減ってきたら**

おかゆ・煮込みうどん・すりおろし  
リンゴ・ダイコンの煮物など  
温かく消化のよい物を、  
少量ずつ始めて。



## 上山田子育て支援センターへの地図

至筑北村

旧 JA ちくま 上山田支所

上山田子育て支援センター

上山田小学校

寺沢川

上山田保育園

女沢川

信号名 「女沢橋」

至上山

県道長野上山線

至長野

西友 上山田店

千曲市役所  
上山田戸倉出張所

至長野

上山田 文化会館

**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