



りんご通信<9月号>

令和7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8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18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19日(金)
10時30分～10時50分

★9月13日(土)は、ジュータ
ンクリーニングのため午前中のみ
ご利用可能です。ご協力をお願い
します。



★1歳児ルーム(予約制)

1歳3か月～1歳11か月の
おともだち、あつまれ～!

9月22日(月)
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。

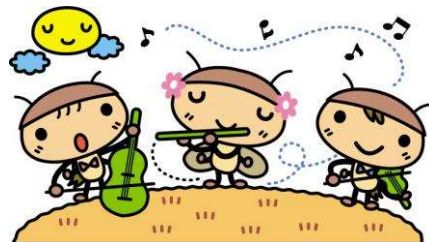
日にち 9月29日 月曜日 予約制

時間 午前 10時00分～10時40分

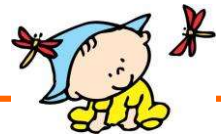
午前 10時50分～11時30分

★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2日(火) | 体育あそび… ことぶきアリーナ千曲 | 8/12 から受付開始 |
| 9月9日(火) | 八幡児童センター(親子リズム)戸倉児童館(0歳児のつどい) | 8/19 から受付開始 |
| 9月10日(水) | 稲荷山児童センター(歯科相談・お話会)五加児童館(リトミック) | 8/20 から受付開始 |
| 9月30日(火) | 0歳児のつどい…戸倉創造館 | 9/9 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いかもしれません。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。

あと一皿の野菜を



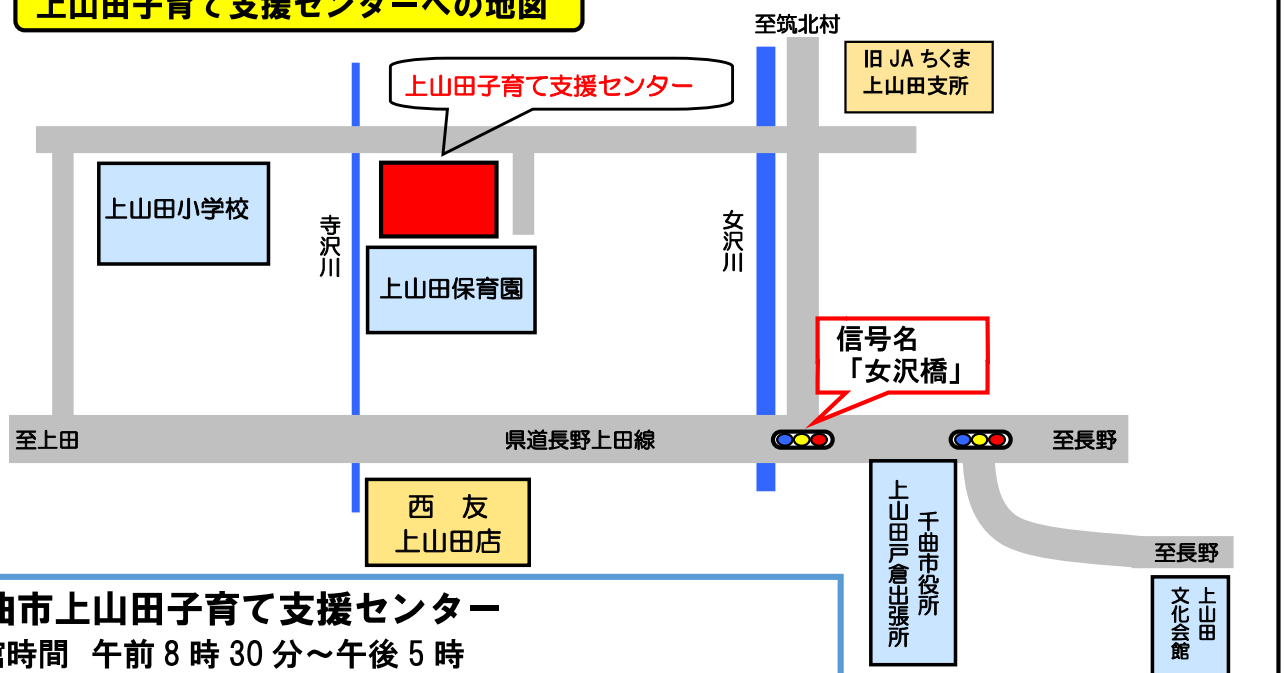
近年、野菜の摂取量の減少が問題になっています。大人が一日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう一皿加えた量に相当します。毎日の食事に、野菜の小鉢を一皿プラスできるといいですね。



貝だくさんのみそ汁やスープもおすすめです！



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