



軽井沢町子育て支援センターだより

令和8年

るるぱる 9月号

軽井沢町大字長倉2859-3

☎0267-45-5744

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 びよびよ	3 びよびよ	4	5
6	7 びよびよ おねんねアート	8 作ってあそぼう	9 リズムあそび びよびよ	10 びよびよ	11	12
13	14 びよびよ おねんねアート	15 子育て講演会 ※AM予約した方のみ	16 リズムあそび びよびよ	17 びよびよ	18 図書館の先生による おはなしでてこい	19
20	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 びよびよ	25	26
27	28 びよびよ	29	30 びよびよ	びよびよ...びよびよベビー相談 子育てダイヤル...随時行っています 〇印...日曜・祝日は休館です		



子育て支援センター「るるぱる」は、お子さんを遊ばせながら、子育てに関する相談や情報交換など 親子同士の交流を 楽しんでいただける場所です。

- 開館時間は9時30分～16時です。12～13時の間は消毒・清掃を行っています。
- ご利用のできる方は、町内に住所がある未就学児及び保護者です。
- 日曜・祝日は休館日です。里帰りの方もご利用できます。
- ご来館の際には、水分補給の飲み物をお持ちください。
- 子育て講演会を行っている時間は、予約された方のみご利用となります。

子育て講演会【予約制】

9月15日(火) 10時30分～11時30分

〈演題〉 子どもの命を守るために
～心肺蘇生法講習会～

〈講師〉 軽井沢町消防署

〈対象〉 未就学児とその保護者

〈申込み〉 9月1日(火)～9月14日(月)

〈定員〉 10組 お申込みは、お電話または
貸付カウンターにてお待ちしております。

びよびよベビー相談

毎週(月)13時～16時

毎週(水)(木) 9時30分～12時

お子さんを遊ばせてあげながら、産後の悩み・不安の
ご相談に助産師が応じます。

子育てダイヤル ☎ 0267(45)5744

保健師・管理栄養士・保育士が随時相談を
お受けしています。来所時にお声がけいただくか
お電話で ご連絡ください。

お気軽に
お声がけ
ください!

管理栄養士さんのミニミニ話

【秋の味覚をしよう!】

9月になると少しずつ秋の食べ物が増えてきます。

ぶどうや梨、さつまいも、きのこなど 秋にはおいしい食べ物がたくさんあります。

“旬”とは、その食べ物が一番おいしく食べられる時期であり、味や香りもよく栄養もたっぷりです!

「どんな色かな?」「甘いかな?」「どんなにおいがるかな?」など親子で話しながら食べてみると、食事がもっと楽しくなります。

また、よく噛んで食べることも大切です。よく噛むことで食べ物の味や香りをじっくり感じることが出来ます。

今年の秋は、いろいろな旬の食べ物を親子で見つけて「おいしいね!」をたくさん楽しんでみましょう♪

point



食育は、上手に食べさせることだけではなくありません。親子で 見て、 触って、 匂いを感じて、 味わう。そんな小さな体験の積み重ねが、食べることの楽しさに繋がります。

「大きな栗の

木の下で」の

童謡にあわせて、赤ちゃんの体にやさしく触れる。

“ふれあいあそび”をしてお楽しみくださいね



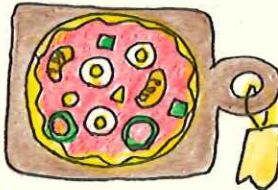
大きな栗の木の下で〜♪
あなたとわたし、仲良く
あそびましょ〜

ハッピー バースデイ 9がつうまれの

お子さんにバースデイカードを
随時プレゼントしています。
牛形・足形をとりますので、
スタッフまで お声がけください。

作ってあそぼう 9月8日(火)10時30分~11時

シールをペタペタ おいそうな
ヒョウを作っ
てあそびましょ



おはなしでこい

9月18日(金)10時30分~11時

図書館の先生が来て
0~3歳児さんにおすすめの
絵本を読み聞かせしてくれます。
大きな一冊がみつかる
ぎゅっけにふたり嬉しいです

リズムあそび

9月9日(木)・9月16日(木)

10時30分~10時45分

親子で簡単な わらべ遊び、
ふれあい遊びを楽しむ会です。
お子さんの様子に合わせて
無理なく ご参加ください。

おねんねアート

9月7日(月)~9月19日(土) * 10時~12時・13時~15時

季節のパネルをバックに
お子さんの記念撮影を
楽しんでください。
9月のおねんねアートは、
「とんぼ、つかまえた」です。

