

軽井沢町子育て支援センターだより　令和8年

るるぱる 11月号

軽井沢町大字長倉2859-3　☎0267-45-5744

日	月	火	水	木	金	土
1	2 ぴよぴよ	3 文化の日	4 ぴよぴよ	5 ぴよぴよ	6	7
8	9 ぴよぴよ おねんねアート	10 作ってあそぼう	11 ぴよぴよ リズムあそび	12 ぴよぴよ	13	14
15	16 ぴよぴよ	17 子育て講演会	18 ぴよぴよ	19 ぴよぴよ	20 おはなしでてこい	21
22	23 勤労感謝の日	24	25 ぴよぴよ	26 ぴよぴよ	27	28
29	30 ぴよぴよ	ぴよぴよ…ぴよぴよベビー相談 子育てダイヤル…随時行っています ○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時～13時の間は準備・清掃を行っています。
ご利用できる方は、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】

11月17日(火)　10時30分～11時30分

〈演題〉 ベビーマッサージ（定員10組）
〈講師〉 ベビーマッサージインストラクター 岡峰 美保 先生
〈対象〉 6ヶ月～12ヶ月になるまでの乳幼児とその保護者
〈申込み〉 11月2日(月)～11月16日(月)

ぴよぴよベビー相談

毎週(月)曜日 13時～16時
毎週(水)(木)曜日 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。

助産師さんのミニミニ話

『味のない水を嫌がる』『水や薄いお茶が飲めない』

ある日、観るともなく付けっぱなしにしていたテレビから、こんな言葉が私の耳に飛び込んできました。この話題を取り上げていた番組によると、小学校では1クラス（20～30人程度）に 2～3人は水を飲むのが苦手で飲みたがらないと報告されているそうです。

原因としては、清涼飲料水やジュースが日常化していること、熱中症予防にスポーツ飲料や経口補水液という意識の高まりもあり、日常の水分補給に水を選ばない傾向にあることがあげられるそうです。

では、水が嫌い、飲めないとどんな影響があるでしょうか。

一つには、糖分の取り過ぎから虫歯・肥満・小児期の生活習慣病を引き起こす可能性が高くなります。また、今年のように地震や水害などの災害が起き、水すらも十分に手にはいらない時、水を飲んでくれなかったら生死にも関わる可能性も出てきます。

影響の大きさを考えると薄味に慣れさせることは、大切だな、と思います。

赤ちゃんの味覚は、大人の3倍とも言われ、薄味でも十分おいしさを感じられます。ですから、水のおいしさを感じられる人になるためにも、小さい時の繊細な味覚を大事に育てていきたいですね。





ハッピーバースデイ 11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。手形・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 11月10日(火)

10時30分～11時



マカロニやリボンを使って、可愛いクリスマスリースを作りましょう

おはなしでてこい 11月20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。大好きな一冊がみつかると良いですね

リズムあそび 11月11日(水)

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。お子さんと心通わせるあたたかな時間をお過ごしください。

おねんねアート 11月9日(月)

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。

