



軽井沢町子育て支援センターだより

令和7年

るるぽる

10月号

軽井沢町大字長倉2859-3 ☎0267-45-5744

日	月	火	水	木	金	土
	ひよひよ... ひよひよベビー相談 子育てダイヤル... 随時行っています ○... 日曜・祝日は休館です	1 ひよひよ	2 ひよひよ	3	4	
5	6 おねんねアート リズムあそび	7 ひよひよ 収穫祭	8 ひよひよ	9 ひよひよ	10	11
12	13 スポーツの日	14 ひよひよ	15 ひよひよ 作ってあそぼう	16 ひよひよ ハッピーバースデー	17	18
19	20	21 ひよひよ 子育て講演会	22 ひよひよ	23 ひよひよ	24 おはなびてい	25
26	27	28 ひよひよ おねんねアート リズムあそび	29 ひよひよ	30 ひよひよ	31	



子育て支援センター「るるぽる」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時の間は消毒・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。

里帰りの方も ご利用いただけます。

日曜・祝日は休館です。

水分補給の飲み物をお持ちください。(水又は麦茶)



子育て講演会〈予約制〉

〈演題〉「子どもの命を守るために」
～心肺蘇生法講習会～

〈講師〉軽井沢消防署 救急救命士

〈日時〉10月21日(火)
10時30分～11時30分

〈対象〉未就学児とその保護者
定員10組

10月1日(水)から予約スタート、20日(月)しめきりです!
心肺蘇生法をはじめ、乳幼児に起こりやすい
けがや処置法についてなどを
教えていただきます。

ひよひよベビー相談

毎週(火)(水)曜日 9時30分～12時

毎週(木)曜日 13時～16時
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。
お気軽にお声がけください。

子育てダイヤル

保健師・管理栄養士・保育士が随時
育児相談をお受けしています。
来所時にお声がけいただくか またはお電話で
ご連絡ください。☎ 45-5744





夏の暑さも おさまり過ぎやすい気温となりましたね。秋は「食欲の秋」と言われますが、その由来は諸説あるようです。

1つ目は、日光を浴びると脳から分泌される「セロニン(幸せホルモンと呼ばれるそうです)」には、「食欲を抑える働き」や「精神を安定させる働き」があるそうです。日照時間が短くなり、日光を浴びる時間が短くなるとセロニンの分泌量が減り、食欲が増すと考えられています。

2つ目は、人の体は体温を維持するためにエネルギーを消費しますが、気温が低くなることで体温を維持するため エネルギーが多く消費されます。そのエネルギーを確保するために食欲が増すと考えられています。

3つ目は、秋はおいしい旬の食べ物が多く、食欲が増します。

酷暑の影響で 果物の実りが少なくなるなど 様々な影響がありますが、旬の野菜や果物などの食べ物には栄養が多く含まれますので、おいしく楽しく食べたいですね! そして、おいしく食べたあとは「運動の秋」も忘れずにしたいですね!

収穫祭

10月7日(火) <予約制>

るるぽる農園で穫れた野菜でカレーを作ります。みんなでおいしく食べましょう!
同日にさつまいもの収穫もします。
詳しくはホームページをご確認ください。
ご参加お待ちしております!

1グループ

イモ掘り 10:30

カレー試食

11:30~12:20

2グループ

カレー試食

12:40~13:30

イモ掘り

13:45

作ってあそぼう

10月15日(水)

10時30分~11時

14時~14時30分



牛乳パックで可愛い「お散歩バック」を作りましょう!

手作りのお散歩バックに
どんぐりや葉などをみつけて
入れてみてね!



うらがわ

おねんねアート

10月6日(月)~10日(金)

10月28日(火)~31日(金)

10時~12時 / 13時~15時

季節のパネルをバックに写真を
撮って記念に残そう!

10月のおねんねアートのテーマは
「ハロウィン」です。



おはなしでこい

10月24日(金)

10時30分~10時45分

♡ 0~3歳児さんにおすすめの絵本を
ご紹介します!

大好きな1冊が見つかる
キッカケに なれたら
嬉しいです。

リズムあそび

10月6日(月)・10月28日(火)

♪ 10時30分~10時45分

♪ 14時~14時15分

親子で簡単なわらべ遊びや
リズム遊びを 楽しむ会です。



ハッピー バースデー

10月16日(木) 10時~12時・13時~15時

10月うまれのお子さんにバースデーカードを
プレゼントします! 記念に手型・足型をとり
身長・体重を測りましょう。

