



軽井沢町子育て支援センターだより

令和8年

るるぽる 1

月号

軽井沢町大字長倉2859-3

☎0267-45-5744

1月は5日(月)から開館します

日	月	火	水	木	金	土
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 ○...日曜・祝日は休館です				① 元旦	②	③
④	5	6 びよびよ	7 びよびよ おねんねア リズムあそび	8 びよびよ	9 おはなほでこい	10
⑪	⑫ 成人の日	13 びよびよ 作ってあそぼう	14 びよびよ	15 びよびよ ハッピーバースデー	16	17
⑱	19	20 びよびよ おねんねア リズムあそび	21 びよびよ	22 びよびよ	23 おはなほでこい	24
⑳	26	27 びよびよ 子育て講演会	28 びよびよ	29 びよびよ	30	31

あけましておめでとう
ございます
本年もよろしく
お願い致します
2026
子育て支援センター
るるぽるスタッフ一同



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・清掃も行っています。
- 日曜・祝日は、休館です。
- ご利用できる方は、田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。

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

〈演題〉 乳歯を守ろう
 〈日時〉 1月27日(火)
 10時30分～11時30分
 〈講師〉 長野県 歯科医師会
 〈対象〉 0～3歳とその保護者
 〈もちもの〉 歯ブラシ・コップ・ハカチ
 〈申込先〉 1/5(月)～1/26(月)
 予約制! 定員10組

びよびよベビー相談

毎週 火・水 曜日 9時30分～12時
 13時～16時
 毎週 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。お気軽にお声かけください。

子育てダイヤル

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

☎ 45-5744

おまちしています

管理栄養士さんのミニミニ話「お雑煮について」



あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。
元気に新年を迎えることはできましたか？ お正月はおいしいものを食べまじか？

今回は、お正月に多くの方が召し上がったかなと思う「お雑煮」についてお話したいと思います。
お雑煮は、お正月に食べる、お餅が入った汁物で日本の伝統料理です。地域によってお餅の形や味付け、入れる具材などに様々な違いがあります。

まずお餅の形ですが、日本の西側では丸餅、東側では四角い切り餅が使われることが多いそうです。日本のお餅はもともと丸い形をしていましたが、江戸時代の頃に、江戸の人口が増え始めたことで一っ一丸めて作るよりも、お餅をのし、切り分けて作る方が早くできるという事で四角い切り餅が広まったといわれています。

味付けに関しては、しょうゆをベースとしたあまじ汁とお味噌をベースとした汁の大きく2種類に分けられ、日本の東側ではすまし汁、西側ではみそ味が食べられることが多いそうです。具材は山側の地域ではきのこなどの山の幸、海側では魚介類などの海の幸というように、その地域でとれる食材や特産品を入れるそうです。

皆さんが食べたのは、どんなお雑煮だったでしょうか。自分の食べ慣れているお雑煮にも地域によってたくさんの違いがあり面白いなと思いませんか。

そんなことを思いながらお雑煮を食べてみるのもいいですね。

1月は1年の中で最も寒い月とされています。

体調管理に気を付けて元気に過ごしてくださいね。



♪リズムあそび

おはなしでてこい

作ってあそぼう

1月7日(水)・1月20日(火)
♪ 10時30分～10時45分
♪ 14時～14時15分
親子で簡単なわらわ遊び
ふれあい遊びを楽しめます。
お家の方の、優しい肌のふれあいは、心の大切な栄養になります♡

1月9日(金)・1月23日(金)
10時30分～10時45分
0～3歳児さんにおすすめの絵本や、紙芝居をご紹介します。
たくさん並べてある絵本の中から、大好きな一冊をみつけてみてください。

1月13日(火)
10時30分～11時
14時～14時30分
①紙皿やペットボトルのふたを使って、コマを作ります！
「」
お待ちしています

ハッピーバースデー
1月15日(木)
10時～12時 由 13時～15時
1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！
1月うまれのお子さんの親御さんはスタッフにお声がけください

おねねアート
お子さんの成長の記念に写真を撮っていませんか？
「トトロとカマクラ」
1月7日(水)～1月10日(土)
1月20日(火)～1月24日(土)
10時～12時
13時～15時
＊おねねアートは廊下つきあたりのベビールームにあります！

