

## ゆいきっず講座

ママ同士の！

### 子育ておしゃべり会 〇託児あり！

子育てのこと、夫婦のこと、家族のこと…悩みやモヤモヤ、話してスッキリしませんか？

エアロビでおなじみ宮澤助産師さんとのおしゃべり

&体を気持ちよく伸ばせるストレッチの時間もございます！

日 時	2025 年 12 月 22 日(月) 10 時～11 時
講 師	助産師 宮澤 恵子 先生
場 所	橋南公民館(りんご庁舎 3 階)会議室 3
対 象	市内在住、就学前のお子さんと保護者
定 員	約 6～8 組 ※要予約
託 児	約 6～8 名 ※要予約

①12/22(月)  
おしゃべり会  
予約



- ・人数に限りがございます。
- ・予約される際は、講座の予約後に託児をご予約ください。

#### 託児持ち物

水分補給できるもの(マグに名前シール)・着替え・ビニール袋



②託児予約



隣接する駐車場が満車になる場合がございます。動物園横の扇町駐車場や、中央公園下の中央駐車場も 2 時間無料ですので、満車の際はそちらをご利用ください。

#### 『ながの電子申請サービス』での予約について

- 申込みから事前キャンセルまで、全て『ながの電子申請サービス』ですることができます。
- 予約が満員になった場合は入力できません。キャンセルが出た際は入力できるようになりますので、申込みができなかった時は、時折ページを確認してみてください。
- 当日キャンセルの場合は電話にてご連絡ください。



#### ゆいきっず広場 年末年始の開館スケジュールについて

12/27(土)	12/28(日)	12/29(月)	12/30(火)	12/31(水)	1/1(木)	1/2(金)	1/3(土)
開館	開館	お休み	お休み	お休み	お休み	お休み	お休み

※広場横のこども課事務所は 12 月 27 日(土)～2025 年 1 月 4 日(日)までお休みさせていただきます。あらかじめご了承ください。



☆年明けは 1 月 4 日(日)から開館いたします！

最新情報はゆいきっず広場公式 Instagram にて更新いたします。ぜひご活用ください♪



## 離乳食のこと

令和7年10月17日に開催した  
ゆいきっす講座『離乳食相談会』より、  
内容の一部をご紹介します。

離乳とは、母乳やミルクなどの乳汁栄養から幼児食になる過程のことです。  
赤ちゃんは母乳やミルクを飲むことは生まれながらに身に付けていますが、  
食べることは「体験による学習」によって覚えていきます。

### 離乳食は…

- ◎成長に必要な栄養をとる
- ◎消化・吸収する力をつける
- ◎味覚をつくる
- ◎食に対する意欲を育てる
- ◎ひとりで食べる練習をしていく



### 離乳食を始める時は



- ・赤ちゃんの体調がよく、機嫌がいい日に始めましょう。
- ・異常が起きた場合に、病院に受診しやすい平日の午前中に
- ・親子ともに落ち着いて食事ができる環境を整える  
(テレビを消す、おもちゃを片付けるなど)

### 注意点

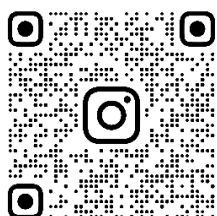
- ・1歳を過ぎるまでは生ものに気を付けましょう。
- ・**はちみつ**や**黒砂糖**は乳幼児ボツリヌス症予防のため、**満1歳まではあげないようにしましょう。**
- ・赤ちゃん用のスプーンを用意し、口移しはしないようにしましょう。  
(感染症にかかるリスクを抑えるため)



赤ちゃんによって個人差があります。体調や機嫌を見ながら  
あせらずに進めていきましょう！



★離乳食・幼児食についてお悩みのある方は、  
保健課(保健センター)栄養士までお気軽にご連絡ください♪  
0265-22-4511 (内線 5537)



○飯田市本町1-15 りんご庁舎2階 電話：0265-22-4511(市代表)  
(内線：ゆいきっす広場・講座…5349/子育てに関する相談…5343)

○土日祝のゆいきっす広場開所状況に関するお問合せ：090-2699-5349  
(↑平日は電話に出ることができません。市代表の電話番号にご連絡ください)

○こども課子育て相談窓口…平日(月～金曜日)8:30～17:15

※窓口へ相談にお越しの場合は事前にご連絡ください。

○駐車場は2時間無料(以降30分ごとに100円がかかります)