

いっきす 通信

2026



ゆいきす講座のお知らせ

ママのためのヨガ ○託児あり

山越えを眺めながらリフレッシュ！

大人気のヨガで身体を動かして心をスッキリさせましょう♪

日時	2026年7月17日(金) 10時～11時
講師	森下 晏希 先生
場所	橋南公民館(りんご庁舎3階) 会議室1・2
対象	市内在住、就学前のお子さんをもつお母さん
定員	～8組 ※要予約
託児	～8名 ※要予約。人数に限りがございます。

★託児持ち物：水分(マグに名前シール)、
着替え、ビニール袋

★参加者は、動きやすい服装で、ヨガマット or バスタオル
と水分を用意してお越しください。

①7/17(金)
ヨガ講座
予約



講座の予約の後、
託児の予約をしてください

②7/17(金)
ヨガ託児
予約



トイレトレーニングのはなし

トイレトレーニングを始めるタイミングは？方法や手順は？

トイレトレーニングについてのアレコレを、保健師さんにお話しいただきます。

そろそろ始める予定の方や、お悩みがある方もぜひご参加ください★



日時	2026年7月22日(水) 10時～11時
講師	飯田市役所 健康づくり推進室 保健師
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その保護者
定員	10組 ※要予約

7/22(水)
トイレトレーニング
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。

いっきす 広場



0歳～就学前のお子さん
(保護者同伴)
利用料無料・予約必要なし

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

○土日祝のゆいき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円かかります)



Instagram



熱中症に 気を付けよう！



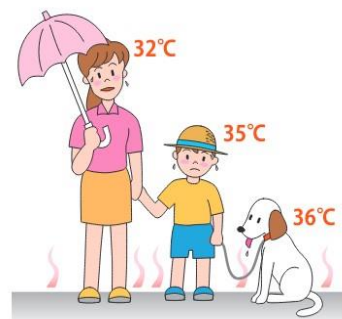
今年も暑い夏がやってきました。
強い日差しと高い気温のなか気になるのが熱中症。
こどもの熱中症について注意するポイントを
みていきましょう。



こどもは体温調節が苦手



こどもは体温調節能力がまだ十分に発達していないほか、体が小さいため体が熱しやすく冷めにくく、熱中症のリスクが高くなります。
また、天気の良い日は地面に近いほど温度が上がるため、こどもは大人より暑い環境にいます。気温が高い日は特に注意し、飲水・休憩を適度に取りるようにしましょう。



出典：環境省熱中症環境保健マニュアル



こどもの熱中症のサイン



「疲れた」

「お腹痛い」

顔が赤い

「気持ち悪い」

汗がいっぱい

「疲れた」「気持ち悪い」等の発言や、いつもと違う様子があれば熱中症を疑いましょう。

- ① 日陰や涼しい室内へ避難
- ② 冷えたタオルや保冷剤で首回り・脇等を冷やす。
- ③ 水分・塩分の補給

といった対処をして様子を見、改善しなければ受診しましょう。

こども自身では予防できません 大人が様子を観察してあげましょう



熱中症対策のポイント



- ① 水分を多めにとりましょう
- ② 熱や日ざしからまもりましょう
- ③ 地面の熱に気を付けましょう
- ④ 暑い環境に置き去りにしないようにしましょう
- ⑤ 室内あそびも油断しないようにしましょう
- ⑥ 周りの大人が気にかけてあげましょう
- ⑦ 外で夢中になりすぎないようにしましょう



環境省公式 LINE



☆環境省の公式 LINE
では暑さ指数に応じて危険度を通知するサービスがあります。利用しやすい方法で情報収集をしましょう。

(LINE は長野県単位)

日傘や帽子の着用

通気性の良い衣服

こまめな休憩・水分補給

親子でしっかり対策を！！