

# わいわい広場 1月だより

令和8年1月1日



あけましておめでとうございます。今年はどんな一年になるのか楽しみです。2026年も元気に過ごすために食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう♪

## 1月のわいわい広場行事予定

- 開催時間8：30～13：30
- 保険料…子ども一人につき月150円  
(東部・北部・猪調共通の保険です。)
- ☆は事前に予約が必要です。詳しくは各子育て支援センターへお問い合わせください。
- 誕生者の方はスタッフにお知らせください。  
誕生日カードをプレゼントいたします。



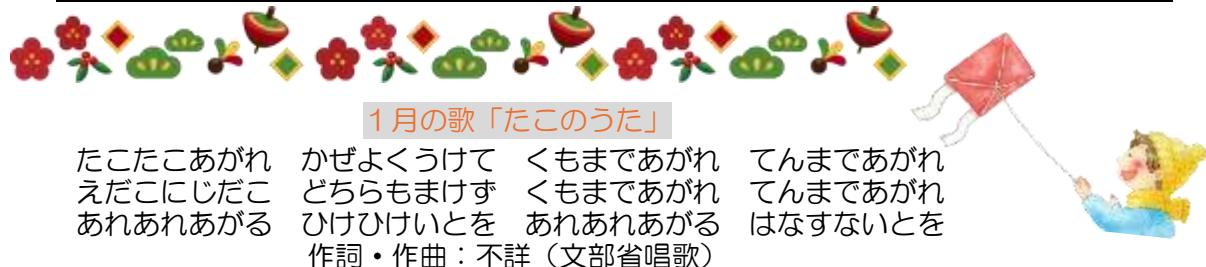
佐世保市HP  
二次元コード



子育て応援web予約  
サービス「ジモイク」  
二次元コード



	東部	北部	
	子育て支援センター (市立早岐保育所)	子育て支援センター (市立上相浦保育所)	猪調住民センター
わいわい広場	月曜日～金曜日 8：30～13：30	月曜日～金曜日 8：30～13：30	金曜日 10：00～11：30
センター シーキュ	23日（金） 音楽遊び	☆22日（木） 親子クッキング 「ベジタブルパン作り」	
育児講座等	☆14日（水） 「アンガーマネジメント ～子育てを楽しむヒント～」 講師：合田 優子氏	28日（水） 「保健師がまいります」 講師：佐世保市 健康づくり課保健師	☆23日（金） 「元気な体をつくろう ～ごはんを食べる大切さ～」 講師：佐世保市 健康づくり課栄養士
給食試食会	☆14日（水） ☆28日（水） 各4組定員（1家庭1食310円）		



## 1月の歌「たこのうた」

たこたこあがれ かぜよくうけて くもまであがれ  
えだこにじだこ どちらもまけず くもまであがれ  
あれあれあがる ひけひけいとを あれあれあがる  
作詞・作曲：不詳（文部省唱歌）

てんまであがれ  
てんまであがれ  
はなすないとを

## たんぽぽ（0歳の会）



	東部子育て支援センター (市立早岐保育所)	北部子育て支援センター (市立上相浦保育所)
5日 (月)	つくってかざろう！ ～ゆらゆらひよこ～	つくってみよう！ ～お正月の手型アート～
12日 (月)	※成人の日でお休みです。	※成人の日でお休みです。
19日 (月)	食べてみよう！聞いてみよう！ 離乳食体験	五感を刺激する タオル遊びを楽しもう♪
26日 (月)	「歯」について考えよう 佐世保市歯科衛生士	「ホッとひと息 育児相談室」 佐世保市保健師・助産師

- 日程：毎週月曜日14：30～16：00
- 対象：1歳未満の第1子の赤ちゃんとその保護者、妊婦。
- 事前に予約が必要です。各子育て支援センターへお問い合わせください。



## インフルエンザについて

### インフルエンザ対策をしよう！



- 食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
- バランスのよい食事、睡眠をしっかりとる。
- 肌着をきちんと着用し、気温に合わせた衣服の調整をする。
- 部屋の換気をし、人ごみをなるべく避ける。
- 体をしっかり動かす。

## インフルエンザにかかったら・・・

インフルエンザは高熱や下痢が続くと脱水症状を起こしやすくなるため、こまめな水分補給が大切です。

また、特に5歳以下の子さんはインフルエンザ脳症を併発することがあります。けいれんを起こす、呼びかけても反応しない等の意識障害の他に、急に怒る、おびえる、うわごとを言う等の言動がみられることがあります。このような症状が出たらすぐに医療機関を受診しましょう。（楽しい！ほけんだよりイラスト&例文集 参照）