



いっ子センターだより

2025年 9月予定表



月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 ベビーヨガ教室(い)	5 就業相談(い)	6
8	9 図書館読み聞かせ(い)	10	11	12 避難訓練(い)	13 土曜開所日
15 敬老の日	16	17 パッククッキング(い)	18 ママヨガ(い)	19 誕生日会(い)	20
22	23 秋分の日	24	25	26	27 土曜開所日
29 月曜休所日	30 リトミック(い)	(い)・・・いっ子センターにて いっ子広場 月曜日～金曜日・・・午前9:30～午後4:00 第2・4土曜日・・・午前9:30～午後3:00			

9月のいっ子広場

ベビーヨガ (要予約)

と き：9/4 (木)
10:00～10:45
ところ：いっ子センター
講 師：森下晏希先生
持ち物：ヨガマット・飲み物・
汗ふきタオル
(貸出用ヨガマットありますのでお声がけください)
※予約受付中

就業相談 (要予約)

と き：9/5 (金) 9:00～15:00
担 当：原 章子さん
※転職、再就職、内職などの紹介、
履歴書の書き方 等

パッククッキング (要予約)

と き：9/17(水) 10:30～
ところ：いっ子センター
講 師：食生活改善推進協議会の方々
耐熱性のポリ袋に食材を入れて調理
するところを見せていただきます。
試食も少しあります。
災害時や、簡単調理としてお役立て
ください。
※ 鶏卵を使用する予定です
※予約受付中

ママヨガ (要予約)

(託児については、12名までです)
と き：9/18 (木)
10:00～10:45
ところ：いっ子センター
講 師：伊藤祐奈先生
持ち物：ヨガマット・飲み物 など
※ 貸出用マットがありますのでお声
がけください)
※ 今年度より、町民の方に限らせて
いただいております。
※予約開始 8/22～



親子リトミック (要予約)

と き：9/30 (火)
時 間：① 9:45～10:30 ベビー
② 10:45～11:30 キッズ
ところ：いっ子センター
講 師：木下妙子先生/宮澤美穂先生
持ち物：飲み物・汗ふきタオルなど
※予約開始 9/1～

9月誕生日会

9月 19 日(金) 11:00 から9月生まれのお子さんのお誕生日
会があります。誕生月のお子さんは、プレゼントの準備(手形・
写真)がありますので、10:00 までにお越しください。
誕生月でないお子さんも、是非お越しいただき、みんなで
お祝いしましょう。
※前月(8月)の誕生日で、参加できなかったお子さんも一緒
にお祝いします。是非お越しください。

避難訓練 9/12(金) ※毎月、避難訓練を行っています。
多くの方のご参加をお願いします。

救命救急講習会より

6/19 に南消防署の方を講師に迎え、救命救急講習会を開催しました。
以下に重要なポイントをまとめました。
万が一の時に参考にいただければと思います。



乳幼児の心肺蘇生方法

- ① 反応確認：声をかけて反応がないとき→すぐに助けを呼ぶ（119 番）
- ② 呼吸確認：胸と腹の動きを見、呼吸がない時→すぐに心臓マッサージと人工呼吸
心臓マッサージ 30 回と人工呼吸 2 回を交互に繰り返す

◎心臓マッサージの方法

- ・胸の真ん中を指 2 本で、しっかりと押す（胸の厚さの約 1/3 押す）
- ・速さは、1 分間に 100～120 回

「うさぎとかめ」
「アンパンマンのマーチ」
「信濃の国」等のリズムだよ

乳児は指 2 本
幼児は片手か両手
大人は 5 cm 沈む位

◎人工呼吸の方法

- ・頭を軽く後ろに反らし、気道を開く
- ・口と鼻の両方を覆って 1 秒間息を吹き込むを 2 回繰り返す

- ③ AED： AED があればすぐに使用 音声の指示に従って使用



誤飲による窒息時の対処法

ミニトマト等は、カットして食卓へ
食べる時は必ず見守りを

- ・誤飲しやすいもの：ミニトマト、ナッツ類、飴、ブドウ、ウインナー、
ボタン電池、薬、たばこ、小さいおもちゃ、硬貨など
- ※トイレットペーパーの芯(直径 4 cm)を通るものは、誤飲・窒息の危険性あり

・のどに詰まらせた場合の対処法：

- ① うつぶせにし、背中をたたく
- ② 肩甲骨の間を手のひらの付け根でたたく（5 回以下）
- ③ それでもダメな場合、心肺蘇生を行う

夜間の困ったときの電話相談窓口

- #8000（長野県小児救急電話相談）
19:00～8:00

いっ子センター TEL 86-8131
FAX 86-8132
E-mail iikko@town.iijima.lg.jp