



那霸市地域子育て支援センター

# うえぼる～むだよい

## 1月号

2026年1月発行 No.155

〒901-0153

那霸市宇栄原 4-17-10

うえぼる～む TEL・858-9233

宇栄原みらいこども園



TEL・857-0483

FAX・857-0483



あけまして おめでとうございます

今年も、子ども達の健やかな成長を願い  
楽しいひと時を過ごせる場となれるよう、担当員  
一同、関わっていきたいと思います。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。  
今月の製作では簡単たこ作りです。  
天気が良ければ広場で一緒にたこあげしませんか?  
お気軽にご利用ください。



## 1月の予定

★★第1月曜日の午前は「双子・三つ子ちゃん交流 day」です★★  
双子・三つ子以外の親子も利用できます。もちろん他の活動時間の双子・三つ子ちゃん  
のご利用も大歓迎です。お気軽に遊びにきてくださいね。

曜日	時間	利用日・時間
曜日	AM9:30 ~ 12:00 ランチタイム (11:30~12:00)	PM1:30 ~ 4:00
月・水	2~5歳の親子	0,1歳の親子
火・木	0,1歳の親子	6ヶ月未満の親子 プレママ（妊婦さん）
金・土	0~5歳の親子	来園相談（要予約）

電話相談 AM 9:00~PM 4:30  
来園相談 AM 9:30~PM 4:00  
(電話にて予約お願いします)

日	月	火	水	木	金	土
				R8.1/1	2	3
年末年始休み 令和7年12月28日～令和8年1月4日（年明け1月5日より開所）						
4	5 双子・三つ子ちゃん 交流 day AM 2~5歳 PM 0~1歳 製作	6 AM 0~1歳 PM 6ヶ月未満・プレママ	7 AM 2~5歳 PM 0~1歳	8 AM 0~1歳 PM 6ヶ月未満・プレママ	9 AM 0~5歳 PM 相談日(要予約)	10 パパも一緒day AM 0~5歳 PM 相談日(要予約)
11	12 AM 2~5歳 PM 0~1歳	13 AM 0~1歳 PM 6ヶ月未満・プレママ	14 AM 出前支援 おひさまる～む AM 2~5歳 PM 0~1歳	15 AM 0~1歳 PM 6ヶ月未満・プレママ	16 AM 0~5歳 PM 相談日(要予約)	17 パパも一緒day AM 0~5歳 PM 相談日(要予約)
18	19 AM 2~5歳 PM 0~1歳 身体測定	20 AM 出前支援 る～む公民館 AM 0~1歳 PM 6ヶ月未満・プレママ	21 AM 育児講座 食育について PM 0~1歳	22 AM 0~1歳 PM 6ヶ月未満・プレママ	23 AM 0~5歳 PM 相談日(要予約)	24 パパも一緒day AM 0~5歳 PM 相談日(要予約)
25	26 AM 2~5歳 PM 0~1歳	27 AM 0~1歳 PM 6ヶ月未満・プレママ	28 AM 出前支援 おひさまる～む AM 2~5歳 PM 0~1歳	29 AM 0~1歳 PM 6ヶ月未満・プレママ	30 AM 0~5歳 PM 相談日(要予約)	31 パパも一緒day AM 0~5歳 PM 相談日(要予約)

【子育て情報】「那霸市地域子育て支援センター」と検索すると、各支援センター・つどいの広場の毎月のたよりや  
リーフレット・出前支援について見ることができます。ぜひご活用ください。



※担当員一同、うえぼる～むの部屋や出前支援先でお会いできるのを楽しみに待っています。どうぞよろしくお願ひいたします。

## 【第12回 育児講座】

### 「食べることで脳がのびる！子どもの発達を支える食」

毎日の食事は、子どもの体だけでなく、脳や心の成長にも大きく関わっています。『体を作る基本の食』『脳の発達を育てる食』『朝ごはんは賢い子を育てる』をテーマに家庭で実践しやすい食のヒントのお話しです。ちょっとした工夫で栄養アップ！のお話しもありますよ。

日時：令和8年1月21日（水）10:00～11:00

場所：うえらる～むの部屋

内容：基本の食・脳の発達を育てる食について

講師：植月 麻幹子氏（管理栄養士）

対象：0～5歳の親子 6組

\*この時間帯は、育児講座に予約した方のみの利用となります。

\*未就園の親子が優先となります。ご了承ください。

申込開始：1月7日 9:30より開始

定員に達し次第 締め切ります。

\*申込方法 ①来園申込み ②電話申込み

### ミニ誕生日会

- ・体調が悪くて誕生日会できなかった
- ・支援センター行きたかったけど寝ちゃったのでいけなかった
- ・県外に帰省していて誕生日会をやつていない…
- など、利用しようと考えていてもイレギュラーなことが多い子育て時期。
- 誕生日会を普段の活動日に行います。
- 気軽に声をかけてください。
- 1歳を迎えるお子さんは「タンカーユーエー」も楽しみましょう。

### 1月の製作

### 「ビニール風つくり」



ビニール袋に好きな絵を描き、紐をつければ完成！  
もう1つ欲しくなっても家庭で身近な物で、大きな準備もなく手軽に楽しむことができる手づくりの風を作ります。天気が良かつたら広場で一緒に走ってあげましょう！



### 今月の絵本「おめんです」だれがかぶっているのかな

お面をめくるといろんな動物が出てきます。登場するお面も豊富。単純な仕掛けで、年齢を問わずに何度も楽しめる人気絵本です。

「お面です」シリーズ4巻まであります。



作者：いしかわこうじ

### 1月の出前支援

近くに支援センターがない地域のお友達のところに行きます。遊びに来てください

利用の前に一度、うえらる～むへお電話ください。

### おおみねる～む

（大嶺自治会館）

年始休み期間の為お休みです

### おひさまる～む

（具志宮城西公園）

14日（水）・28日（水）

10:00～11:00

※天候により中止になる事があります

### る～む公民館

（小禄南公民館 和室）

1月20日（火） 10:00～11:30

### 500円玉転がし



遊び慣れたる～むのお部屋で 安心して 競技に参加。

親子ダンスをしたい玉入れをしたりとみんなで楽しみました。