



# うえばる～むだより

7月号



梅雨空から、気持ちのよい青空が広がり、  
いよいよ夏本番ですね。

たっぷりの睡眠・食事・水分補給・こまめな  
休息をとりながら夏の遊びを思いっきり楽し  
みましょう！

クーラーのきいているお部屋で、七夕の製作  
や夏ならではの遊びも準備していますよ。

お友達もみんな一緒に あそびましょうね！

おまちしていますね。(\*^▽^\*)



## 利用日・時間



| 時間<br>曜日 | AM9:30～12:00<br>ランチタイム<br>(11:30～12:00) | PM1:30～4:00                                               |
|----------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 月・水      | 0～5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<br>プレママ(妊婦さん)                                    |
| 金・土      | 0～5歳の親子                                 | 第4土曜のみ 0～5歳の親子<br>金曜日 来園相談(要予約)<br>土曜日 第1235<br>来園相談(要予約) |

✿ 育児相談 ✿ ・電話相談 AM 9:00～PM 4:30  
(電話にて予約をお願いします) ・来園相談 AM 9:30～PM 4:00

## 7月の予定

第4土曜日の午後の時間 0～5歳の親子の利用日となりました。  
る～むのお部屋で遊びを楽しみましょうね。園庭遊びはお休みです。

| 日  | 月                                              | 火                                                  | 水                                     | 木                             | 金                            | 土                                        |
|----|------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|------------------------------|------------------------------------------|
|    |                                                |                                                    | 1<br>AM 0～5歳<br>PM 0～1歳               | 2<br>AM 0～1歳<br>PM6カ月未満・プレママ  | 3<br>AM 0～5歳<br>PM 相談日(要予約)  | 4<br>パパも一緒day<br>AM 0～5歳<br>PM 相談日(要予約)  |
| 5  | 6<br>双子・三つ子ちゃん<br>交流 day<br>AM 0～5歳<br>PM 0～1歳 | 7<br>AM 0～1歳<br>PM6カ月未満・プレママ<br>製作                 | 8<br>AM 0～5歳<br>PM 0～1歳               | 9<br>AM 0～1歳<br>PM6カ月未満・プレママ  | 10<br>AM 0～5歳<br>PM 相談日(要予約) | 11<br>パパも一緒day<br>AM 0～5歳<br>PM 相談日(要予約) |
| 12 | 13<br>AM 0～5歳<br>PM 0～1歳<br>身体測定               | 14<br>AM 0～1歳<br>PM6カ月未満・プレママ                      | 15<br>AM 育児講座<br>「妊産婦栄養相談」<br>PM 0～1歳 | 16<br>AM 0～1歳<br>PM6カ月未満・プレママ | 17<br>AM 0～5歳<br>PM 相談日(要予約) | 18<br>パパも一緒day<br>AM 0～5歳<br>PM 相談日(要予約) |
| 19 | 20<br>海の日<br>(公休日)                             | 21<br>AM 出前支援<br>る～む公民館<br>AM 0～1歳<br>PM6カ月未満・プレママ | 22<br>AM 0～5歳<br>PM 0～1歳              | 23<br>AM 0～1歳<br>PM6カ月未満・プレママ | 24<br>AM 0～5歳<br>PM 相談日(要予約) | 25<br>AM 育児講座<br>「はじめてパパママ」<br>PM 0～5歳   |
| 26 | 27<br>AM 0～5歳<br>PM 0～1歳                       | 28<br>AM 0～1歳<br>PM6カ月未満・プレママ                      | 29<br>AM 0～5歳<br>PM 0～1歳              | 30<br>AM 0～1歳<br>PM6カ月未満・プレママ | 31<br>AM 0～5歳<br>PM 相談日(要予約) |                                          |

【子育て情報】「那覇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ができます。ぜひご活用ください。

※担当員一同、うえばる～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いいたします。



#### 【第4回 育児講座】「妊産婦栄養相談」

「妊娠、授乳期に必要な栄養はどのくらい?」「離乳食の進めかた、移行の目安は?」「親の食事からのとりわけの仕方は?」など、疑問やお悩みを栄養士さんに聞いてみませんか。

個別相談で行います。ご希望の方は、担当員までお声かけください。

日時：令和8年7月15日(水) 各20分ずつ  
①10:00~10:20 ②10:30~10:50  
③11:00~11:20 ④11:30~11:50

場所：うえばる〜むの部屋

内容：妊産婦、乳幼児の栄養と食生活についての相談

講師：那覇市地域活動 栄養士

対象：妊産婦、未就園児(0~5歳)の親子 4組

\*育児講座の時間帯は育児講座申し込みの方のみの利用となります。

\*7月1日(水)申し込み開始  
定員に達し次第 締め切らせていただきます。

\*申し込み方法：

①来園 ②電話 よりお申込みください。

#### 【第5回 育児講座】はじめてパパ・ママの育児講座 「赤ちゃんが生まれる前にしておきたいこと!」

初めてのお子さんの誕生を心待ちにしている  
パパママのみなさん。

赤ちゃんが生まれてからの生活の変化や、ママの心と身体の変化、パパにできる事って何だろう?等、いろいろ気になる事を助産師さんに聞いてみませんか? 実技や情報交換もできますよ!

日時：令和8年7月25日(土) 9:45~11:45

場所：うえばる〜むの部屋

内容：【講話】赤ちゃんの産まれる前に知っておきたいこと

【実技】抱っこの仕方・あやし方 オムツの替え方他

講師：眞栄城 龍子氏 (助産師)

対象：第1子妊娠の妊婦さんとそのご家族

5組(1組2名まで)

\*育児講座の時間帯は育児講座申し込みの方のみの利用となります。

\*7月1日(水)申し込み開始  
定員に達し次第

締め切らせていただきます。

\*申し込み方法：

①電話②来園③QRコード

よりお申込みください。



#### 7月の出前支援

**る〜む公民館**  
(小禄南公民館 和室)  
7月21日(火)  
10:00~11:30

おひさまる〜むが暑い時期  
お休みになるので、冷房の  
効いた涼しい屋内で遊びま  
せんか?

公民館の30畳ほどの畳間  
で遊びます!

出前支援を利用の前に一度、うえばる〜むへお電話ください。

**おおみねる〜む**  
(大嶺自治会館)

7月よりお休みとなります

**おひさまる〜む**  
(具志宮城西公園)

7・8・9・10月はお休みです

#### 育児講座のようす(アロマスプレー)



#### 身体測定



#### 夏の遊びの案内

水遊び・感触遊びなど夏の遊びを予定しています。

#### ★★持ち物★★

○お子さん

・着替え・タオル・水分補給の飲み物・濡れた衣服  
を入れる袋

・水遊び用紙パンツ(プールの中で水に浸る場合)

○大人の方

乾きやすい服装・タオル・水分補給の飲み物

※詳しい事は担当員までお声かけください。



#### 今月の製作「七夕製作」

お子さんの足型を着物に見  
立てて壁掛け飾りを作ります。

7月1日(水)~7日(月)

