



那覇市地域子育て支援センター

2026年10月発行 No.164

〒901-0153

那覇市宇栄原 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



うえぼる～むだより

10月



利用日・時間



時間 曜日	AM9:30～12:00 ランチタイム (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 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 金曜日 来園相談(要予約) 土曜日 第1235 来園相談(要予約)



爽やかな秋風が吹き抜け、朝晩はめっきりと過ごしやすくなりました。沖縄にもようやく心地よい秋がやってきましたね。

今月の育児講座は、親子で音楽に合わせて楽しめる「リトミック」を予定しています♪心地よいリズムに合わせて、親子でいっしょに体を動かして、楽しい時間を過ごしませんか？



✽ 育児相談 ✽
(電話にて予約をお願いします)

・電話相談 AM 9:00～PM 4:30
・来園相談 AM 9:30～PM 4:00

10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 AM 0～1歳 PM6カ月未満・プレママ	2 AM 0～5歳 PM 相談日(要予約)	3 パパも一緒day AM 0～5歳 PM 相談日(要予約)
4	5 双子・三つ子ちゃん 交流 day AM 0～5歳 PM 0～1歳	6 AM 0～1歳 PM6カ月未満・プレママ	7 AM 0～5歳 PM 0～1歳	8 AM 0～1歳 PM6カ月未満・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 スポーツの日 (公休日)	13 AM 0～1歳 PM6カ月未満・プレママ 身体測定	14 AM 0～5歳 PM 0～1歳	15 AM 0～1歳 PM6カ月未満・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 0～5歳 PM 0～1歳	20 AM 出前支援 る～む公民館 AM 0～1歳 PM6カ月未満・プレママ	21 AM 0～5歳 PM 0～1歳	22 AM 0～1歳 PM6カ月未満・プレママ	23 AM 育児講座 「かみかみ講演会」 PM 相談日(要予約)	24 パパも一緒day AM 0～5歳 PM 0～5歳
25	26 AM 0～5歳 PM 0～1歳	27 AM 0～1歳 PM6カ月未満・プレママ	28 AM 0～5歳 PM 0～1歳	29 AM 0～1歳 PM6カ月未満・プレママ	30 AM 育児講座 「親子リトミック」 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いいたします。



【第8回 育児講座】「かみかみ講演会」

「離乳食を始めるサインって?」「あまり噛まずる飲みしてしまう・・・」「ちゃんと食べられているか心配・・・」など離乳食が始まると気になることや心配事が出てきますよね。

今回は歯科医師から、授乳期から離乳食後期のこどものお口の動きや発達について話を聴いてみませんか?

日時：令和8年10月23日（金）
10:00～11:30

場所：うえばる～むの部屋

内容：乳幼児の食べる機能の発達や離乳食のすすめ方

講師：嘉手納 一彦 氏

（那覇保健所口腔保健支援センター 歯科医師）

対象：乳幼児の親子 6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。

*未就園児の方が優先となります。ご了承ください。

*10月7日 9:30 より申込開始

定員に達し次第 締め切ります。

*申込方法

①電話 ②来園 ③QRコード

よりお申込みください。

QRコードで申込の方には受講可否を
10/19 までにご連絡いたします。



【第9回 育児講座】「親子リトミック」

子どもたちと一緒に、音楽やリズム遊びを楽しみませんか?今回はピアノ講師の先生をお招きし、親子で体験できる「リトミック講座」を開催します。

リズムに合わせて体を動かし、素敵な音楽に触れながら、表現する楽しさを体感してみましょう!

ぜひお気軽にお申し込みください!

日時：令和8年10月30日（金）

① 9:45～10:30

（0歳からよちよち頃まで 6組）

② 11:00～11:45

（歩き～2歳まで 6組）

場所：うえばる～むの部屋

内容：音楽に合わせてリトミック遊びを親子で楽しむ

講師：上原 真理 氏（ピアノ講師）

対象：未就園児0～2歳児の親子 12組

（入れ替え制）

*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。

*10月14日 9:30 より申込開始

定員に達し次第 締め切ります。

*申込方法

①電話 ②来園 ③QRコード

よりお申込みください。

QRコードで申込の方には受講可否を
10/23 までにご連絡いたします。



10月の出前支援

る～む公民館（小禄南公民館 和室）

10月20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。

おひさまる～む（具志宮城西公園）

7月～10月までお休みです。

10月の製作



絵本「おべんとうバス」のバスに親子の顔写真を貼って、楽しくピクニック気分になるように仕上げます。

秋の思い出の写真を貼って家庭で飾ってみてもいいですね。

期間：10月5日（月）～
9日（金）

10月の絵本



なにをたべてきたの

岸田衿子・文 長野博一・絵

りんごとメロンとぶどうをペロリと食べた後、今度は石鯀を食べてしまいます。食べていくごとに親子で会話がうまれる一冊です。

育児講座【親子ヨガ】



赤ちゃんと一緒にできるのもスキンシップが取れて楽しかったです。❤️



呼吸を意識しながらゆっくり、体を伸ばしていきます
身体がほぐれ、リフレッシュできました😊



誕生会



普段の利用時間を活用してケーキと一緒に記念撮影やちょっとした誕生児の紹介等のプチ誕生会をしています。

身体測定



毎月身体測定を行っています。まだ上手に立てない子は寝て測る身長計と体重計も用意しています。