



# うえばる～むだより

## 7月号



### 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      | 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<br>プレママ(妊婦さん) |
| 金・土      | 0～5歳の親子                                   | 来園相談(要予約)              |

✿ 育児相談 ✿

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

梅雨空から、青空に代わり、いよいよ夏本番ですね。

暑さに負けないよう、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！

うえばる～むでも夏の遊びを準備しています。クーラーの涼しい風でお部屋あそびも楽しめますよ。

ぜひお越しくださいね。ゞ(≥▽≤)ノ



## 7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也大歓迎です。お気軽に遊びにきてくださいね。

| 日  | 月                                              | 火                                                    | 水                        | 木                             | 金                                                 | 土                                        |
|----|------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------|
|    |                                                | 1<br>AM 0～1歳<br>PM6カ月未満・プレママ<br><br>製作               | 2<br>AM 2～5歳<br>PM 0～1歳  | 3<br>AM 0～1歳<br>PM6カ月未満・プレママ  | 4<br>AM 出前支援<br>おおみねる～む<br>AM 0～5歳<br>PM 相談日(要予約) | 5<br>パパも一緒day<br>AM 0～5歳<br>PM 相談日(要予約)  |
| 6  | 7<br>双子・三つ子ちゃん<br>交流 day<br>AM 2～5歳<br>PM 0～1歳 | 8<br>AM 0～1歳<br>PM6カ月未満・プレママ                         | 9<br>AM 2～5歳<br>PM 0～1歳  | 10<br>AM 0～1歳<br>PM6カ月未満・プレママ | 11<br>AM 0～5歳<br>PM 相談日(要予約)                      | 12<br>パパも一緒day<br>AM 0～5歳<br>PM 相談日(要予約) |
| 13 | 14<br>AM 2～5歳<br>PM 0～1歳<br><br>身体測定           | 15AM 出前支援<br>る～む公民館<br>AM 0～1歳<br>PM 育児講座<br>「タッチケア」 | 16<br>AM 2～5歳<br>PM 0～1歳 | 17<br>AM 0～1歳<br>PM6カ月未満・プレママ | 18<br>AM 育児講座<br>「子どもの発達について」<br>PM 相談日(要予約)      | 19<br>パパも一緒day<br>AM 0～5歳<br>PM 相談日(要予約) |
| 20 | 21<br>海の日<br>(公休日)                             | 22<br>AM 0～1歳<br>PM6カ月未満・プレママ                        | 23<br>AM 2～5歳<br>PM 0～1歳 | 24<br>AM 0～1歳<br>PM6カ月未満・プレママ | 25<br>AM 0～5歳<br>PM 相談日(要予約)                      | 26<br>パパも一緒day<br>AM 0～5歳<br>PM 相談日(要予約) |
| 27 | 28<br>AM 2～5歳<br>PM 0～1歳                       | 29<br>AM 0～1歳<br>PM6カ月未満・プレママ                        | 30<br>AM 2～5歳<br>PM 0～1歳 | 31<br>AM 0～1歳<br>PM6カ月未満・プレママ | 誕生会<br><br>普段の利用時間を利用して<br>プチ誕生会をしています。           |                                          |

【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】 「地域保健課出前教室 子どもの発達について」

子ども達の育ちには個人差があり、一人一人違います。成長とともに変化する子どもの「からだ」「こころ」「人とかかわり」「あそび」について那覇市地域保健課の保育士や保健師の方をお招きします。ぜひご参加ください。

日時：令和7年7月18日 10時～11時

場所：うえばる～むの部屋

内容：子どもの発達について・親子ふれあい遊び  
手作りおもちゃ紹介

講師：保健師・保育士・母子健康推進員

対象：就学前の親子 7組

申込開始：7月3日9:30より開始  
定員に達し次第 締め切ります。

※①来園申込み ②電話申込み  
③QRコード

QRコード申込の方には、  
受講可否を7/15までにご連絡いたします。



## 【第5回 育児講座】「タッチケアを体験しよう」

「タッチケア」には赤ちゃんの情緒の安定や発育の促進が期待できます。また親自身もリラックスした状態で過ごそうタッチケアは親子の絆も深めます。親にも子にもいいこといっぱい 興味のある方はぜひご参加ください！

日時：令和7年7月15日

① 14:00～14:30 (4組)

② 14:45～15:15 (4組)

場所：うえばる～むの部屋

内容：タッチケア体験

講師：佐藤 直美 氏 (看護師)

対象：寝返りはじめの頃までの親子 8組(入れ替え制)

申込開始：7月1日9:30より開始  
定員に達し次第 締め切ります。

※①来園申込み ②電話申込み  
③QRコード

QRコード申込の方には、  
受講可否を7/11までにご連絡いたします。



## 7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

### おおみねる～む

(大嶺自治会館)

日時：7月4日(金)

10:00～11:30

### る～む公民館

(小椋南公民館 和室)

日時：7月15日(火)

10:00～11:30

### おひさまる～む

(具志宮城西公園)

7月～10月はお休みです

11月から月に2回開催予定

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。

### 今月の畑の様子

先月からナス・おくら・うりずん豆を育てています。日差しが強くなる前の午前の活動時間に水かけの時間を予定しています。葉はたくさん出るかな？花はどんな色で形は？等、大人も一緒にわくわく楽しみましょう！



暑く戸外で遊べる時間も短くなると、部屋で過ごす時間が長くなりますね。感触遊びや、ボールプール、ミニトンネル等準備してお待ちしています。



### 水遊びの案内

水遊びを予定しています。詳しい事は担当員までお声かけください。



★★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

濡れる場合があります。タオル・着替え・水分補給の飲み物乾きやすい服装での来園

### 7月の製作「ビー玉アートで七夕飾り」



お子さんと一緒に、箱の中のビー玉を転がし、七夕の夜空を表現してみませんか？壁掛けにもなりますよ♡

1日(火)～4日(金)の期間で作成します。

### 今月の絵本「おふろでちゃぶちゃぶ」

「いいとこ いいとこ」おふろ大好きなあひるちゃんを見て、男の子も早くお風呂に行きたい様子が描かれています。最後の「あたまあらってきゅーピーさん」に笑うお子さんも多いようです。



さく・松谷みよこ  
え・いわさきちひろ