



那覇市地域子育て支援センター

2025 年 10 月発行 No.152

〒901-0153

那覇市宇栄原 4-17-10

うえばる～む TEL・858-9233

宇栄原みらいこども園

TEL・857-0483

FAX・857-0483



うえばる～むだより

10月号



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	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)

＊ 育児相談 ＊

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

10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
誕生会 普段の利用時間を利用して プチ誕生会をしています。			1 AM 2～5歳 PM 0～1歳	2 AM 0～1歳 PM6カ月未満・プレママ	3 AM 出前支援 おおみねる～む AM 0～5歳 PM 相談日(要予日)	4 パパも一緒day AM 0～5歳 PM 相談日(要予約)
5	6 双子・三つ子ちゃん 交流 day AM 2～5歳 PM 0～1歳 製作	7 AM 0～1歳 PM6カ月未満・プレママ	8 AM 2～5歳 PM 0～1歳	9 AM 0～1歳 PM6カ月未満・プレママ	10 AM 0～5歳 PM 相談日(要予日)	11 パパも一緒day AM 0～5歳 PM 相談日(要予約)
12	13 スポーツの日 (公休日)	14 AM 0～1歳 PM6カ月未満・プレママ 身体測定	15 AM 2～5歳 PM 0～1歳	16 AM 0～1歳 PM6カ月未満・プレママ	17 AM 0～5歳 PM 相談日(要予日)	18 パパも一緒day AM 0～5歳 PM 相談日(要予約)
19	20 AM 2～5歳 PM 0～1歳	21 AM 出前支援 る～む公民館 AM 0～1歳 PM6カ月未満・プレママ	22 AM 育児講座 「筋膜リリース」 PM 0～1歳	23 AM 0～1歳 PM6カ月未満・プレママ	24 AM 0～5歳 PM 相談日(要予日)	25 パパも一緒day AM 0～5歳 PM 相談日(要予約)
26	27 AM 2～5歳 PM 0～1歳	28 AM 0～1歳 PM6カ月未満・プレママ	29 AM 2～5歳 PM 0～1歳	30 AM 0～1歳 PM6カ月未満・プレママ	31 AM 育児講座 「かみかみ講習会」 PM 相談日(要予日)	

【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8回 育児講座】「筋膜リリース」

筋膜リリースとは・・・「第二の骨格」とも呼ばれる全身を覆っている筋膜。筋膜が癒着やねじれをおこすことで痛みや不調につながります。それを正しい状態に整えるものが「筋膜リリース」です。自分でできるセルフケアを習ってみませんか？

日時：令和7年10月22日（水）10:00～11:00
肩回り①9:30～10:00 ②10:10～10:40
腰回り①10:50～11:20②11:30～12:00
場所：うえばる～むの部屋
内容：子育て支援センターうえばる～む
講師：呉屋 優氏
対象：就学前の親子 12組（各3組）

申込開始：10月7日 9:30より開始
定員に達し次第 締め切ります。
※来園 電話（858-9233）でお申込みください。
*産後6ヶ月以上経過し、産後の体調が良い方の参加を推奨します。動きやすい服装でお願いします

【第9回 育児講座】「かみかみ講習会」

「離乳食を始めるサインって?」「あまり噛まず飲みしてしまう・・・」「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お話を聞いてみませんか？

日時：令和7年10月31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

申込開始：10月16日 9:30より開始
定員に達し次第 締め切ります。
※来園 電話 QRコードから
お申込みください。
QRコード申込の方には、
受講可否を10/24までにご連絡します。



10月の製作「パステルアート de カード」



パステルの粉を指でくるくる回しながらこすり絵を描き進め、消しゴムで修正しながら立体感や軟らかい質感を表現します。今回はお子さんの手形のカードを作る予定です。
*材料費がかかります。

今月の絵本「たべるのだあれ?」とびだすえほん

ページを開いたり閉じたりすると、動物たちの口が「モグモグ」「ムシャムシャ」と動きます。読み聞かせながら親子で一緒に口を動かしてみたり、動物たちの口に食べ物を入れる真似をしたり楽しめます。



作：すぎはらけいたろう

10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、うえばる～むへお電話ください。

おおみねる～む（大嶺自治会館）
10月3日（金）10:00～11:30

おひさまる～む（具志宮城西公園）
暑さが厳しいので今月までお休み。
11月から月2回の開催予定です

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

育児講座 「親子で音楽を楽しもう」 たくさんの楽器で遊べ、風船や布遊びも 楽しめましたよ！



育児講座 「いろんな紙であそぼう」 なはーと ベイビーシアタープロジェクト 新聞紙や軟らかい素材のカラー紙を破いたり くしゃくしゃにしたり、クラフトテープでペタ ペタ貼る等、紙の感触を楽しみました。

