



上田市子育て支援センター

- 中央 26-3096
- 神科 21-1222
- 泉田 23-3320
- 中丸子 42-2678
- 西内 44-2200
- 真田 73-2140

発行：ひとまちげんき・健康プラザうえだ  
上田市子育て・子育て支援課 中央子育て支援センター

梅雨の季節を迎え、アジサイが色鮮やかに咲き、カエルやカタツムリが元気な姿を見せてくれるようになりました。梅雨に入っても楽しいことを見つけたり、豊かな上田の自然の中で発見や感動などたくさんの体験ができたりするといいですね。

## 赤ちゃんふれあい講座のご案内

☆日時：6月5日(水)・6月19日(水)の2回で1コース  
10:00～11:30(受付は9:45～)  
☆場所：中丸子育て支援センター  
☆予約・問合せ先：中丸子育て支援センター Tel42-2678  
☆予約受付：5月22日(水)9:00～

☆講師：田中宏美さん(保育士)・中島東美さん(助産師)  
☆募集組数：15組(要予約)  
☆2回で1コースです。  
☆10:00～11:30までの1回約1時間半です。  
☆内容：あかちゃんとのふれあいあそび、参加者同士の座談会、助産師さんへの相談など  
☆持ち物：バスタオル・ガーゼまたは薄手の柔らかいハンカチ・お茶など(水分補給のため)

☆日時：7月17日(水)・7月31日(水)の2回で1コース  
10:00～11:30(受付は9:45～)  
☆場所：泉田子育て支援センター  
☆予約・問合せ先：泉田子育て支援センター Tel23-3320  
☆予約受付：7月3日(水)9:00～

※受講対象者は1か月健診終了から寝返りの頃までの赤ちゃんとお母さんで、赤ちゃんふれあい講座が初めての方(上田市在住)とさせていただきます。



## サークル体験会 ～子育てサークルに遊びに行こう♪～

子育てサークルってどんなところ？気になるけどちょっと行きづらい…。そんなみなさん！この機会に実際のサークルに遊びに行って、親子で子育てサークル体験してみませんか？

### 《たまご・おたまじゃくしの会》

\*日時：6月7日(金) 10:00～11:00  
\*場所：中央公民館 3階 大会議室  
長野県上田市材木町1-2-3  
\*対象：1～3歳のお子さんと保護者  
\*持ち物：上はき(親子)、飲み物(親子)  
\*参加費：無料

### 《にこにこクラブ》

\*日時：6月28日(金) 10:30～11:20  
\*場所：上野が丘公民館 2階 大ホール  
長野県上田市住吉378-1  
\*対象：未就園のお子さんと保護者  
\*持ち物：上はき(親子)、飲み物(親子)  
\*参加費：無料

※サークル体験ご希望の方は、開催日の3日前までに申し込みをお願いします。  
申し込み先：子育て支援団体 With:mom  
Eメールアドレス：12with.mom06@ezweb.ne.jp

## 「あつまれ！わんぱくパーク」 ～遊ぼう！楽しもう！芝生広場で～

★日時：6月12日(水) 10:15～11:45  
受付 10:00～10:15  
★場所：山王山公園  
長野県上田市古安曾3507-1  
雨天：自然運動公園体育館内サブアリーナ  
長野県上田市下之郷乙935  
★持ち物：水筒・帽子・着替え(必要な方)・歩きやすい靴  
雨天：上履き(親子とも)  
★問合せ：チャレンジママプロジェクト  
澤路 080-3080-0756 (平日13:00～17:00)  
Eメールアドレス challenge-mamma-415@ezweb.ne.jp  
※予約は不要です。  
当日、お天気が心配な場合は上記の連絡先にお問合わせください。



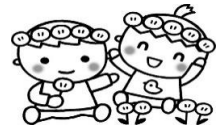
## ～ひろばお休みの お知らせ～

\* 真田子育て支援センター \*  
6月18日(火)、6月25日(火)の  
午前はお休みとなります。  
午後1時から通常通り開催します。  
よろしくお祈りします。

中央子育て支援センター<にじいろひろば>6月のお休みは 4日(火)、21日(金) です。



# 子育て支援コーディネーター通信



「令和」新元号に慣れましたか。これから新たな気持ちであゆんでいきましょう。  
 子育て支援センター「にじいろひろば」では月1回、「栄養士相談」、「保健師相談」、「歯科衛生士相談」、「就労相談」を行っています。お母さん方がちょっと聞きたいことや不安、お子さんの成長のことで気になることが相談できます。受付は10時から、相談は10時半から11時半までです。お子さんをひろば内であそばせながら、気軽に話が聞けます。正面の玄関入り口左側に、予定表が置いてあります。ご覧ください。

## ZUMBAと温泉でママリフレッシュは水曜日

(年8回)



「ZUMBA」で楽しく汗を流しませんか？ZUMBAの後は温泉で心も体もリラックス！  
 生後6か月から1歳未満のお子さんは託児があります。1歳以上のお子さんはお母さんと一緒に参加できます。子育て支援コーディネーター、母子保健コーディネーター、保健師による育児相談も受け付けます。  
 開催日：4、5、7、8、10、11、1、2月の第3水曜日。(6、9、12、3月は開催しません)。  
 あいそめの湯に新しくオープンしたレストラン「比蘭樹(びらんじゅ)」でお食事もできます。

### 絵本の紹介



#### ☆「きんぎょが にげた」

金魚鉢からピンクのかわいいきんぎょがにげた「どこに にげた」、こんどはどこにかくれたのかな、いっしょにさがしてみよう。



五味太郎作

#### ☆「まる まる」

おもしろいいろんな絵にまるい同じ穴が、2つ開いています。ドキドキしながらページをめくってしまいます。

中辻悦子作

絵本っていつから読んだらいいのでしょうか。生後6か月からあぐらの中にお座りさせながら読んだ覚えがあります。お母さんの優しい声とぬくもりが感じられる穏やかな時間を作ってみてはどうでしょう。



### まねっこ あそび



お母さんや周りの人の顔やさまざまな動きや感覚を見て、まねをします。あかちゃんは、じっと見てちょっと考えてから同じ動作をします。この「まねっこあそび」を通して、あかちゃんは学んでいきます。動作に時間がかかるのは、頭のなかで考えて脳みそに記憶をしていると聞いています。ゆっくり、あかちゃんとの時間を過ごすことで、あかちゃんのかわいらしさを発見することができますね。毎日の生活大変ですが、小さな気づきを幸せに感じられるとうれしいです。

