



子育て支援コーディネーター通信



入園申し込みのお知らせ

幼稚園…上田市には7か所の幼稚園があります。令和8年度の入園申込は、9月から始まるころもあります。それぞれの園(梅花幼稚園・たちばな幼稚園・聖マリア幼稚園・おひさまクラブ幼稚園・いずみ幼稚園・大屋幼稚園・上田短期大学付属幼稚園)がどんな特徴があるのか検討して、各園にお申し込みください。

保育園、認定こども園、小規模保育事業所…令和8年度の入園申込については、申込書等の配布10月から始まり、申し込みの受付は11月の予定です。詳しい内容は9月号の「広報うえだ」や上田市公式ホームページでお知らせします。「広報うえだ」がお手元に届かない方は、「にじいろひろば」の子育て情報コーナーにも掲示する予定です。まだ、入園先を決めかねている方は園の様子を見ることが大切だと思います。この園なら我が子を預けても安心だと思うところを見つけられるよう、園開放情報などを見て園に見学に行くこともお勧めします。



季節の変わり目に気をつけて !!

朝晩は涼しくなってきましたが、まだまだ暑い日が続きそうですね。

夜よく眠れないとか食欲がなくてどうしたらよいのかなど、少々夏バテ気味のお話をお聞きます。お子さんはお腹だけ冷えないような腹巻がおすすめのように。お子さんは寝ている間に動いています。敷布団はふわふわでないもので顔の周りにはタオル、毛布、ぬいぐるみなどの危険なものを置いていないか確認して就寝しましょう。

食欲不振は体調を整えるために、まずは朝食をとり脳と体が活動できる準備をしましょう。朝食を楽しく家族と食べることで最高のスタートになります。「頭もすっきり、体げんき」で一日を始められるように、ちょっと早起きをしてご飯と納豆やパン(ロールパン、食パン)はハム、スライスチーズ、きゅうりを挟んでサンドイッチで食べるのはどうでしょう。



体調を整える果物・野菜

秋の果物には免疫の向上と疲労回復に役立つビタミン、カリウム、ブドウ糖など様々な栄養素が含まれているリンゴ、梨、柿、ぶどうなどがあります。ヨーグルトに入れてもおいしくいただけます。

野菜はカボチャやサツマイモ、じゃがいもなどがあります。秋の旬のものを食べて体調を整えましょう。電子レンジでラップをしてチンすると素材そのものの味を楽しめます。ほんのちょっと塩をかけるとより一層おいしく感じられると思います。

塩は食塩ではなく天然塩を使うとミネラル(マグネシウム、カルシウム、カリウム)が豊富で体によいとされていますし、おいしいです。

どうぞ、試してみてください。



パパのベビーダンス&ママの骨盤ヨガ

パパは赤ちゃんを抱っこして音楽にあわせてステップを踏むベビーダンス、ママは別室で骨盤ヨガ。家族の絆を深めるきっかけに参加してみませんか。

対象: 市内在住の4か月頃(首がすわって)~1歳半頃の赤ちゃんとその父親と母親(赤ちゃん、パパ、ママそろって参加)

日時: 9月7日(日) 10:30~12:00(受付10:15~) 申し込み8月22日(金)から

場所: ひとまちげんき・健康プラザうえだ 2F 多目的ホール

持ち物: 抱っこひも・飲み物・汗拭きタオル・着替え・ヨガマット(貸出もあります)

※パパ・ママともに運動できる服装でお越しください。(汗をかくので着替えも忘れずに!!)

