



子育て支援コーディネーター通信



コスモスが揺れ、さわやかな風に秋の気配を感じる季節になりました。朝晩は涼しく過ごしやすくなりましたが、季節の変わり目は体調を崩しやすいのでお気をつけてお過ごしください。

おでかけ スポット



上田古戦場公園 下之条354-1

県営上田野球場を中心に、遊具のあるこども広場、一面の芝生グラウンド、テニスコートなどの施設があります。こども広場は小さな公園ですが、ジャングルジムやシーソー、斜面を利用した長めのローラー滑り台があり、芝生の斜面では段ボールなどで芝すべりが楽しめそうです。多目的グラウンド隣の芝生広場ではかけっこやボール遊びもできそうです。木陰もあるので少し涼しい日にはお弁当を持ってピクニックもいいですね。



お麩の黒ごまきな粉ラスク

材料(2人分)

- ・小町麩 ……10g
- ・菜種サラダ油 ……大さじ1
- ・きな粉 ……大さじ1
- ・黒すりごま ……大さじ1

1. フライパンに菜種サラダ油を入れて、中火で熱し、お麩を両面こんがり焦げ色がつくまで焼きます。
2. ボウルにきな粉、黒すりごま、きび糖を入れてよく混ぜます。
3. 焼いたお麩を熱いうちに2に入れてから混ぜます。

ごまは栄養価が高く、アンチエイジング効果もあると言われているので、ママにもおすすめです

絵本の紹介

『どんぐりとんぼろりん』

作：武鹿悦子
絵：柿本幸造

「とんぼろりん」とかわいい音を立ててどんぐりが木から落ちて転がります。まるで歌を歌っているようなリズムで、どんぐりと一緒に口ずさんでみたくなるかもしれません。季節感あふれるかわいらしいお話です。



「転入者のつどい」10月22日(水)開催

〈要申込〉

「小児科はどこに行っている?」「遊び場や公園はどこにある?」「ちょっと子どもを預けたいときはどうすればいい?」など、気軽に聞いたり話したり、転入者同士で交流しませんか?一度ご参加いただいた方でも何度でも歓迎です。

時間 10:00~11:30(受付9:45~)

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
2階「多目的ホール」

申込先 TEL 0268-75-2416

子育て支援コーディネーター



R8年度保育園・認定こども園・小規模保育事業所の入園申込みをされる方、10月に申請書配布が始まります。お申込みは11月4日~7日です。詳しくは上田市のホームページをご覧ください。

問合せ 保育課TEL0268-23-5132