



子育て支援コーディネーター通信



いつの間にか、日照時間が短くなり、朝晩は冷え込むようになりました。山の紅葉も始まり、周りの景色の変化に秋の深まりが感じられます。お天気の良いときは外で遊んでみたり、お散歩をしても楽しいですね。

公園で遊んでみませんか。



晴れた秋空の下で、色づいた木の葉やどんぐりを拾って遊ぶのも楽しいですよ！
広い芝生で思いきりかけ回るのもいいですね。

- ①上田城跡公園・・・コンビネーション遊具、砂場、ブランコなどがあり、小鳥などの小動物もいます。
(児童遊園地) 紅葉もとてもきれいで芝生広場もあります。
- ②長池公園・・・コンビネーション遊具、芝生広場、隣接の創造館にはプラネタリウムがあります。
- ③玄蕃山公園・・・見晴らしの丘広場では、天気が良いとアルプスが一望できます。大きな芝生広場や子ども遊戯広場があります。
- ④丸子ベルパーク・・・広い芝生の公園で、9台の遊具で遊べます。近くに丸子図書館があります。
- ⑤ともしび公園・・・武石ともしび博物館の隣にあり、アスレチックで思い切り遊べます。
近くに「武石温泉うつくしの湯」もあります。

※他にそれぞれの地域に公園があります。「子育て応援ハンドブック」のお出かけ情報などを

絵本の紹介



☆「どうぶつのおかあさん」

動物のおかあさんは子どもをどうやって連れて歩くのかな？本物そっくりな動物たちが 身近に感じられます。

☺小森 厚文 藪内 正幸 え

☆「もこ もこもこ」

もこもこっていったいなあに。「しーん」「もこもこ」と言葉のリズムや不思議な形のストーリーを楽しみましょう。ゆったりとした間がすてきです。

☺谷川 俊太郎 作 元永 定正 え

秋の夜長、お子さんを膝に乗せて絵本を読むのも楽しいですね。テレビを消してママの声が静かに聞こえるのは、お子さんにとってうれしいです。



夜間・休日



急な病気や事故の時

ママたちの声から・・・。

「これから朝晩の気温差があると、気をつけていても、急に夜中に発熱したり、休日に症状が悪化してしまったら、どうして良いか分からなくなってしまいます。そんなときはどこに聞いたら良いですか？」

◎午後7時から午後11時までは「上田市内科・小児科初期緊急センター」で電話相談が出来ます。

☎0268-21-2233

◎それ以外の時間でも診てくれる病院の情報を教えてもらえます。

- ・上田消防本部・・・☎ 0268-26-0119
- ・上田東北消防署・・・☎ 0268-36-0119
- ・上田南部消防署・・・☎ 0268-38-0119
- ・川西消防署・・・☎ 0268-31-0119

※ 緊急の場合は「119番」に電話をしてください。

