



子育て支援コーディネーター通信



梅雨が明けるといよいよ本格的な夏がやってきますね。暑さ対策は大丈夫でしょうか。水分補給をこまめにとったり、休息や栄養を十分にとり、夏を健康に乗り越えたいですね。暑さをしのげる水遊び場やプールをご紹介します。

水遊び場・プールのご紹介

●プール

【自然運動公園プール】

7/6(土)～8/25(日)
《営業時間》 9時～12時
13時～16時
《料金》 大人 300円
小・中学生 100円
未就学児 無料
・流水プールや幼児プール
もあります
上田市下之郷乙935
TEL 0268-38-7195
(自然運動公園管理事務所)

【依田窪プール】

7/1(月)～8/31(土)
《営業時間》 9時～12時
13時～16時
《料金》 大人 300円
小・中学生 100円
未就学児 無料
・ちびっこプールやスライダー
があります
上田市腰越418-3
TEL 0268-43-2250
(丸子総合体育館)

【材木町ちびっこプール】

7/1(月)～8/31(土)
《営業時間》
9時～12時(最終入場11:15)
13時～16時(最終入場15:15)
・駐車場5台程度、
臨時15台程度(隣の染谷第2公園の一部)
上田市材木町1-14-1
TEL 0268-22-8699
(上田城跡公園体育館管理事務所)



●水遊び場

【長池公園 親水施設】

6月下旬～8月下旬まで
・滝や噴水があり、川のよ
うに水が流れ、水遊びが
楽しめます
上田市上田原1641
TEL 0268-23-5135
(上田市都市計画課公園管理事務所)

【サントミュージゼ親水施設】

7/24(水)～8/26(月)の1か月間
・水深約15cmの親水施設があります
※サントミュージゼの定休日は駐車場が
閉鎖されます
上田市天神3-15-15
TEL 0268-27-2000
(上田市交流文化芸術センター)

【青木村営プール】

7/14(日)～8/25(日)
《営業時間》 9:00～11:45
13:00～16:30
《料金》 大人(高校生以上)200円
子ども(中学生以下)100円
・流水プールや子どもプール
があります
青木村田沢3267
TEL 0268-49-2224
(青木村教育委員会)

食事で熱中症を予防しましょう！

夏は暑さで食欲も落ちますが、熱中症予防のためにも食事で栄養をしっかりと摂って、暑さに負けない体をつくりましょう。そこで熱中症対策におすすめの食べ物を紹介します。

バナナ・・・バナナにはエネルギーのもとになる糖質が含まれるほか、汗をかくと失われるカリウムなども豊富に含まれています。

スイカ・・・90%以上が水分で糖分やカリウム・マグネシウムなどのミネラルが多く含まれています。塩をかけて食べると塩分も補えます。

豚肉・・・疲労回復効果があるビタミンB1を多く含む代表的な食材です。

柑橘類・・・レモン、グレープフルーツなどの柑橘系の果物にはクエン酸が含まれ、ミネラルの吸収をサポートする役割があるため熱中症対策におすすめです。



簡単バナナアイスレシピ

【材料】

- バナナ 3本
- 牛乳 150ml



【作り方】

- バナナ3本をフリーザーバックに入れて揉み、つぶします
- 牛乳150mlを①の中に入れます
- 冷凍庫に入れ2時間半で完成
(冷凍庫から出して少しモミモミして食べてください)

ポイント

時間があれば、冷凍庫に入れ1時間で1度モミモミするとよいです。なお、1時間ですとシェイクになります。

砂糖無しなので安心です！お子さんと一緒にモミモミつぶして作れます 😊