

いつでも おいで

みんなの

PLAY
Ma-chil-da

- Toy & Friends -

浦添市立
内間児童センター

開館

月・火・水・木・金・土 10:00-18:00

(火・木のみ夜間解放 18:00-22:00)

※祝祭日・慰霊の日・年末年始を除く

センターのルール

みんなで楽しく遊べるよう
ルールを守って来館しよう!

◎必ず水筒(マイコップでもOK)
とタオルを持ってくる

◎自転車・リップステックは禁止

◎おもちゃやお金、貴重品は
持ってこない

◎センター内では携帯電話は
使用禁止です

◎マイシューズ・マイボールは
夜間のみOK

センターの利用には
浦添市公式LINEから
利用登録が必要です



浦添市公式LINE

Information -お知らせ-

星にねがいを★七夕月間 7/1 水 ~ 7/31 金

短冊にねがいごとを書いて、夜空のお星さまにとどけよう!

図書の日

7/18 土

普段とはちがう児童センターの雰囲気を感じながら、読んでみたい本を読んでみよう!
何か新しい発見があるかも。



もうすぐ夏休み!

夏休みに「やってみたいこと」ある?
センターの意見箱に書いてみてね

クラブ参加者募集中



◎たいこクラブ 琉球古典太鼓

火曜日16:30-17:30 講師:天久 和子先生

初めてのお友達も大歓迎! 詳しくは先生に聞いてね♪

Hot -最新情報-

平和月間 千羽鶴

6月中、平和への願いをこめて千羽鶴をおりました。
一羽一羽に子どもたちのやさしい気持ちがいっぱい。
若草、浦城の鶴も合わせて見事に完成!

平和について考える、大切な時間となりました。



Dr.Bustosの脳あしび〜



心理・教育、脳の発達などを日本の大学にて研究し長年教鞭も取られていたアメリカ心理学会のメンバーでベテランの先生です!

脱水による頭痛

体内の水分不足によって血液量が減少し、脳への酸素供給が低下することで脱水による頭痛が生じる。特に暑熱環境や運動時、発汗量が増える場面では脱水が進みやすく、頭痛だけでなくめまい、倦怠感、集中力の低下、口渇、皮膚の乾燥などの症状が現れる。重度になると、血圧低下や意識障害を引き起こす可能性もあるため注意が必要だ。対策としては、こまめな水分補給が最も重要であり、喉の渇きを感じる前に水や電解質を含む飲料を摂取することが望ましい。予防には、日常的に水分摂取を習慣化し、長時間の屋外活動を避け、室内環境を涼しく保つ工夫が効果的である。センターに遊びにくる際、必ず水筒を持ってくるね。

参考文献: Maini, A. 『脱水による神経学的悪影響』 JIRASET, 2022年 5月

木育推進

木育は五感を刺激し、健やかな成長に不可欠です!

すこやか木育ひろば

木育体験が
無料でできます!



午前中は赤ちゃんもゆったり
過ごせますよ!!

小さなお友達も
いらっしゃい

Column -豆知識-

『海の日』ってどんな日?

海の日、海に「ありがとう」の感謝の気持ちを伝え、海に囲まれた日本がより豊かになりますようにとお願いをする日です。日本人は昔から、外国からの文化や人や物の出入り、産業や生活など、さまざまな分野で海と深く関わって生きてきました。とりわけ青い海に囲まれた沖縄に暮らすわたしたちにとって、海はとても身近な存在ですね。昨今は開発やマリンレジャーの普及で海の利用が増え、海洋汚染を考える必要性も高まっています。海の問題、そして海のすばらしさに目を向け、自然に親しむ一日として、家族でゆったりとした時間を過ごしてみたいはいかがでしょうか。

浦添市立 内間児童センター

発行元: 指定管理者(株)オフィスハート copyright©2026 Office Heart. All rights reserved.

〒901-2121 浦添市内間3-28-12 ☎ 098-876-1502

✉ uchima@officeheart.co.jp



instagram



FaceBook



HP



おうちでつくろう！夏のひんやりドリンク ～うめシロップ & 赤しそジュース～



★うめシロップ

詳しくはこちらをチェック！



材料(コップ約10杯分・約1L)

- ・青梅(あおうめ) 500g
- ・氷砂糖(こおりざとう) 500g
- ・お酢(純りんご酢おすすめ) 大さじ1
- ・保存瓶(消毒する)

作り方

1. 青梅を水でよく洗い、1～2時間水につけてアクをぬく。
2. 水気をよくふき、竹ぐしでへたを取る。
3. 瓶に梅と氷砂糖を交互に入れる。
4. ふたをしてすずしい所へ。1日1回瓶をゆする。
5. 10日～2週間で氷砂糖が溶けたらできあがり。
6. 水や炭酸で4～5倍にうすめて飲む。

コツ: 冷凍した梅を使うと、エキ스가はやく出ます！



洗ってへたとり



氷砂糖と重ねる



水割りで完成！

★赤しそジュース

詳しくはこちらをチェック！



材料(コップ約10杯分・約1L)

- ・赤しその葉 150g(1束ほど)
- ・水 750ml
- ・砂糖(素焚糖おすすめ) 200～250g(お好みで)
- ・お酢(純りんご酢おすすめ) 150ml

作り方

1. 赤しそを茎のまま洗い、鍋の湯で3～5分茹でる。
2. 葉を取り出し、煮汁に砂糖を入れてとかす。
3. 火を止めてお酢を入れると、パッと赤くなる！
4. 冷めたら瓶に入れて冷蔵庫へ。
5. 水や炭酸で3～4倍にうすめて飲む。

コツ: 色がパッと変わる瞬間が見どころ！

冷めたら、赤しその茎と葉に分ける。

葉っぱも茎もおひたしにして食べられるよ！



葉を煮る



お酢で赤く！



冷やして完成！

お家の方へ

青梅は生で食べないでください/熱い鍋、お湯は大人の方がそばにいきましょう/

瓶は熱湯かアルコールで消毒しましょう

毎週土曜は、 内間こども食堂



12時～



児童センター内で
ご飯が食べられます！

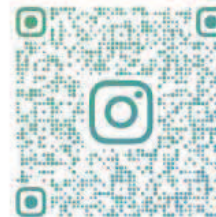


児童センターで食べる子は、
お弁当箱(タッパーなどでもOK)と
おはしを持ってきてね



持ち帰りも承っています。

詳しくは、センター職員に
お気軽にお声掛け下さい。



※台風等で中止の場合もございます
※詳しくはセンターInstagramでご確認ください。

内間児童センター
☎ 098-876-1502

@UCHIMA.ASOBO