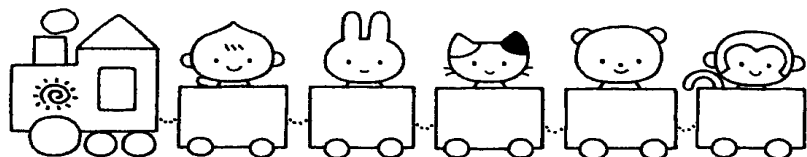


同年齢の子と遊ばせたい時、ママ友が欲しい時、不安や心配な事がある時、遊ばせ方がわからない時など、身近に相談できる場を提供しています。是非一度遊びに来てください。

詳細は下記の施設にお問い合わせください。



宮古市地域子育て支援センター「にこにこルームみやこ」

- *所在地 宮古市小山田2丁目7-3 (小山田保育所2F)
Tel 62-0884
- *開設時間 月～金 午前9時～正午、午後1時～3時
- *利用できる方 0～6歳のお子さんとその保護者
- *駐車場 マリンコープ・ドラ駐車場 (コインランドリー裏)

すくすくランド

- *所在地 宮古市神林3-1 Tel 63-8061
(宮古市地域創生センター [うみマチひろば] 1階)
- *開設時間 毎日 午前10時～午後6時
- *利用できる方 0歳～小学校2年生までのお子さんとその保護者
- *駐車場 宮古市地域創生センター うみマチひろば駐車場

ひよこクラブ「認定こども園宮古ひかり内」

- *所在地 宮古市西町3丁目3-26 Tel 62-6845
- *開設時間 月～土 午前9時～午後2時
- *利用できる方 0～6歳のお子さんとその保護者
- *駐車場 認定こども園宮古ひかり駐車場

のびっこクラブ「認定こども園そけい幼稚園内」

- *所在地 磯鶏沖4-20 Tel 62-8678
- *開設時間 月、水、金 午前9時～正午、午後1時～3時
- *利用できる方 0～6歳のお子さんとその保護者
- *駐車場 認定こども園そけい幼稚園駐車場
- *その他 毎回「リズム体操」、「絵本の読み聞かせ」

宮古市ファミリーサポートセンター「ふれあいステーション・あい内」

子育てのお手伝いをしたい人とお願いしたい人を結ぶ会員制の子育てネットワークです。利用にあたっては、会員登録が必要です。詳細は直接お問い合わせください。

- *所在地 西町1-2-13 Tel 64-4117
- *受付時間 午前10時～午後6時まで
(土、日、祝日、年末年始の12月29日～1月3日を除く)



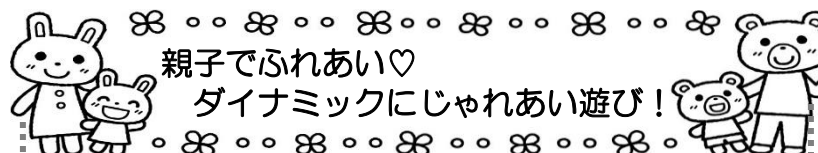
3月の宮古市子育て支援だより

令和6年2月22日
宮古市小山田2-7-3
宮古市地域子育て支援センター
0193-62-0884

木々や花が芽吹き始め、あたたかい日差しに春の訪れを感じる季節となりました。

早いもので今年度も終わりの月を迎えました。転勤等で宮古を離れる方、お子さんの入園など新しい生活がスタートされる方も多いことでしょう。皆さまの新しい門出にエールを送り、お子さんの健やかな成長を願っております。

来年度もまた、子育て情報を発信していきたいと思っております。引き続き、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



一人歩きが安定してくる1歳半頃は、より運動量のある遊びが楽しめる時期です。また、抱っこやおんぶなど、ふれあい遊びもさらにダイナミックに楽しめます。大人も子どもも体をたくさん動かし楽しみましょう。

① おんぶジャンプ



子どもをおんぶして歩きながら、ときどき「ビョン ビョン」と軽くジャンプする。

② 手つなぎ登り



向かい合って手をつなぎ、子どもは大人のひざから、腰へ登る。慣れると、大人の腰のあたりでぐるっと回転して着地できる。

③ 胸背中回り



おんぶされた子どもが、背中からおなか、また背中へと、大人の体を一周する。

④ コアラウォーク



子どもが大人の足の甲に座ったまま、しっかりしがみつくと、大人は、子どもが落ちないか注意しながら「ノッシ ノッシ」と歩く。

- ★ぶつかるような障害物がないか、十分に注意しましょう。
- ★成長に合わせて、無理のないように遊ばしましょう。

3月の図書館情報

- 【本館：こども映画会】
◇日にち：3月2日・9日・16日(土)
◇時間：午前11時、午後2時
- 【本館：おはなし会】
◇日にち：3月2日・9日・16日(土)
◇時間：午後2時30分
- 【田老分室：おはなし会】
※今月はこども映画会・おはなし会はありません
- 【新里分室】
※今月はこども映画会・おはなし会はありません
- 【川井分室】
※今月はこども映画会・おはなし会はありません
- 【休館日】
本館・田老分室・新里分室・川井分室…月曜日
3月21日(木)～3月31日(日)
※蔵書点検のため休館

～意欲のある子は早寝早起き～

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。

朝、「おはよう！」と気持ちよく起き、「行ってきま～す！」と元気に学校へ出かけて行く、そんな小学生だったらどんなにいいでしょう。そのために、乳幼児期にほんのちょっと手をかけてみませんか。

寝かしつけのコツ☆

- ◎電気を消して部屋を暗くする
- ◎9時頃までを目安にお布団へ
- ◎背中を軽くトントンしたりさすったりする
- ◎隣の部屋のテレビなどの音は小さくする
- ◎寝かしつける時間は15分から30分
- ◎暑すぎないか確認する

早寝早起きの子どもには、いいことがたくさん!

- ◎気分よく目が覚める ◎意欲的!
- ◎よく遊び機嫌が良い…眠りが足りていると情緒も安定します。
- ◎もりもり食べられる
- ◎病気に強い!