

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
(宮古市地域創生センター 「うみマチ広場」 1階)
Tel 63-8061
- *開設時間 毎日 午前10時～午後5時
※ただし、午後1時～2時は清掃作業のため、利用はお控えください。
- *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 うみマチ広場駐車場

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、祝日を除く)
(土、日、祝日、年末年始の12月29日～1月3日を除く)

家庭訪問型子育て支援【ホームスタート】「ふれあいステーション・あい内」
ボランティアがご自宅を訪問し、お話を聴いたり、一緒に家事や育児をします。無料で気軽に利用できます。詳細は二次元バーコードからホームページをご覧ください。

- *所在地 西町1-2-13 Tel 64-4117
- *受付時間 平日午前9時～午後5時
※問い合わせはLINEなどでも可



11月の宮古市子育て支援だより

日中のぽかぽかとしたお日様がより暖かく感じるほど、朝晩が冷え込むようになり秋の深まりを感じます。

実りの秋は一年中で一番食べ物の美味しい季節です。たくさん身体を動かして、お腹を空かせ旬の食材を食べたいですね。今月もイベントで体を動かしながら、親子で一緒に楽しみましょう。

おいしく味あう幼児食

0歳	1歳	2歳	3歳
手づかみで食べる	スプーンを使い始める	スプーンで上手に食べられる	はしを使うようになる
手づかみ食べは、目と口の協調運動。これが上達すると食器が上手に扱えるようになります。	食べこぼしが多いものの、自分で積極的に食べようとしてます。味や食感に関する言葉を掛けましょう。	食べ方が上手になる一方、好き嫌いや遊び食べも始まる時期。「美味しいな」と声をかけて興味を誘いましょう。	食材や調理への興味も生まれ、食の自立が進みます。食事のマナーや姿勢なども伝えて行きましょう。

乳児が使いやすいスプーンの選び方



1歳を過ぎた頃から、子どもはスプーンに興味をもち始めます。選ぶ時のポイントは口に入れるだ円形の部分が、子どもの口の1/3～2/3の大きさであること。柄の部分は、長すぎずに子どもがぎゅっと握って使える形の物を。

1歳で上から持つ「上握り」、1歳半を過ぎた頃から「鉛筆握り」と変わっていきます。年齢や成長に合わせて、使いやすい食具を選びましょう。

にこにこルームみやこで、「Instagram」を発信中

【アカウント名】nikoniko_room_miyako

【ハッシュタグ】#宮古市子育て

#にこにこルームみやこ

皆様のフォロー、いいね！をおまちしております。



@NIKONIKO_ROOM_MIYAKO

令和7年10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

薄着の習慣は「秋」からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたいくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

11月の図書館情報

【本館：子ども映画会】

◇日にち：11月1日・8日・15日・22日・29日(土)

◇時間：午前11時、午後2時

【本館：おはなし会】

◇日にち：11月1日・8日・15日・22日・29日(土)

◇時間：午後2時30分

【田老分室】

※今月は子ども映画会・おはなし会はありませ

【新里分室】

※今月は子ども映画会・おはなし会はありませ

【川井分室】

※今月は子ども映画会・おはなし会はありませ

【休館日】

本館・川井分室…月曜日(3日、24日は開館)、4日(火)
25日(火)

田老分室・新里分室…月曜日