

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)
Tel62-0884
*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)
Tel63-8061
*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

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 Tel64-4117
*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)

のびっこクラブ「認定こども園そけい幼稚園内」

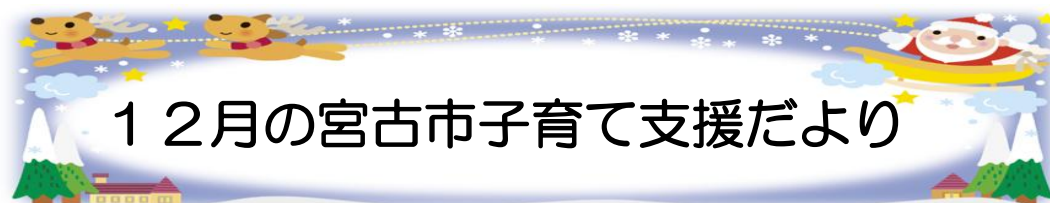
*所在地 磯鶏沖4-20 Tel62-8678
*開設時間 月、水、金 午前9時～正午、午後1時～3時
*利用できる方 0～6歳のお子さんとその保護者
*駐車場 認定こども園そけい幼稚園駐車場
*その他 毎回「リズム体操」、「絵本の読み聞かせ」

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 Tel62-6845
*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

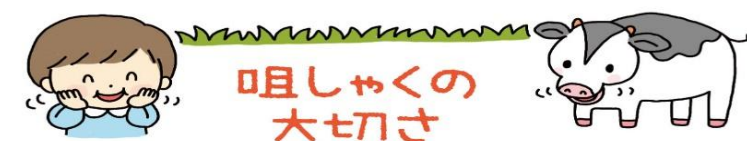
家庭訪問型子育て支援【ホームスタート】「ふれあいステーション・あい内」
ボランティアがご自宅を訪問し、お話を聴いたり、一緒に家事や育児をします。無料で気軽に利用できます。詳細は二次元バーコードからホームページをご覧ください。

*所在地 西町1-2-13 Tel64-4117
*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



12月の宮古市子育て支援だより

「ジングルベル～♪」12月はクリスマスムード一色。心が浮き立つのは子どもたちだけではないですね。プレゼントを何にしようと頭を悩ませているお母さんも多いのではないのでしょうか。サンタさんは大忙しです。クマに会わず、無事にプレゼントを渡せると良いですね！今月も各施設でクリスマスのイベントがもりだくさんです。ぜひ、カレンダーを参考に足を運んでみてください。



食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

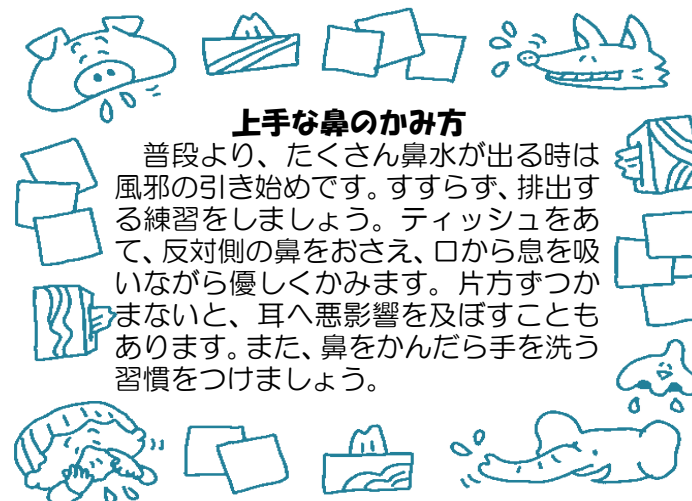
- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしいよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

お口を育てる遊び

- ・あいうべ体操…「あー」「いー」「うー」「べー」と口を動かす体操です。唾液の分泌を促進し、舌や口唇を鍛えることで鼻呼吸が可能になります。誤嚥や窒息の予防に繋がります。
- ・ぶくぶくうがい…口腔の機能だけでなく、舌を上キープする筋肉も鍛えられます。
- ・あっぱっぱ遊び…思いっきり頬を膨らませたり、唇を尖らせたり、色々な表情を作ってみましょう。
- ・顔マッサージ…お子さんの頬を両手で優しく包みマッサージしてあげましょう。
- ・シャボン玉遊び…口周りの筋肉を使うため、言葉の発達を促す効果があります。

令和7年11月21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



上手な鼻のかみ方

普段より、たくさん鼻水が出る時は風邪の引き始めです。すらすら、排出する練習をしましょう。ティッシュをあて、反対側の鼻をおさえ、口から息を吸いながら優しくかみます。片方ずつかまないと、耳へ悪影響を及ぼすこともあります。また、鼻をかんだら手を洗う習慣をつけましょう。

12月の図書館情報

- 【本館：子ども映画会】
◇日にち：12月6日・13日・20日・27日(土)
◇時間：午前11時、午後2時
- 【本館：おはなし会】
◇日にち：12月6日・13日・20日・27日(土)
◇時間：午後2時30分
- 【田老分室】
《映画会》12月24日(水) 午前10時30分
《おはなし会》12月20日(土) 午前11時
- 【新里分室】
※今月は子ども映画会・おはなし会はありませぬ
- 【川井分室】
※今月は子ども映画会・おはなし会はありませぬ
- 【休館日】
本館・田老分室・新里分室・川井分室…月曜日、30日(火)
～令和8年1月3日(土)

「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