

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。



## 2月の宮古市子育て支援だより

令和8年1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

### 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 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)

### 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」

### 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

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



寒さが一段と増す時期となりますが、もうすぐ暦の上では立春を迎えます。木の芽や花のつぼみは少しずつ膨らんで春の準備をしています。春の到来が待ち遠しいですね。

季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期でもあります。手洗い、うがいなどの予防はもちろん、食事、睡眠などの生活リズムを整え健康に過ごせると良いですね。



### もうすぐ節分です！

節分という言葉には「季節を分ける」意味があり、特に冬から春へと移り変わる立春の前日である節分は、一年の始まりを意味する大切な日として、邪気を払い、無病息災を願う行事が行われてきました。

季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気＝鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼を退治するために使うのが、大きな豆＝大豆です！みんなで豆まきをして、福いっぱい春を向かえたいですね！

### 今年の恵方は「南南東」です！

2月3日の節分に、この方角を向いて食べると、その年の福を呼び込むとされています。恵方は「歳徳神」がいる方角で毎年変わります。

### 成長の証！イヤイヤ期

1～2歳頃のイヤイヤは、「感情をつかさどる脳の前頭前野が未発達のために気持ちを抑えることが難しい」ということが原因で、「わがままになった」というわけではありません。子どもが「自分で！」と思いながらうまくいかない葛藤をイヤイヤで表しているのです。

気持ちをコントロールすることを学んでいく大切な時期、大変ですがいくつか対応を紹介します。

#### 気持ちを受けとめる

子どもが言ったことをオウム返しする。「そうだね」「○○したかったんだね」と気持ちを受けとめてみる。  
気持ちを受けとめてもらった経験が安心感と信頼感を育みます。



#### 選択できる声かけをする

「これが終わったら○○しよう」「こっちはどうかな？」と選択肢を持たせることで「イヤ」の気持ちが少し柔らかくなることもあるようです。

#### 気分転換や環境を変える

タイミングを見てお外の空気を吸ったり、好きな歌を歌ってみたり、気をそらして子どもの注意を別のものに向けてみるのも効果的です。



#### 予告してみる

お出かけ先などで「帰るよ」に大泣きすることもありますよね。「帰るよ」→「お家に帰って○○するの楽しみだね」など楽しい予定に繋げて声掛けすることで気持ちが切り替えやすくなる場合もあるようです。

### 2月の図書館情報

【本館：子ども映画会】

◇日にち：2月7日・14日・28日(土)

◇時間：午前11時、午後2時

【本館：おはなし会】

◇日にち：2月7日・14日・28日(土)

◇時間：午後2時30分

【田老分室】

《おはなし会》2月14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ん

【川井分室】

※今月は子ども映画会・おはなし会はありません

【休館日】

本館・川井分室・田老分室・新里分室…月曜日、16日(月)～24日(火)蔵書点検のため休館します。

### アンケートのお願い

子育て支援事業に対する満足度やニーズを把握し今後の事業に役立てるため、子育て支援センター、つどいの広場を利用する方対象に、子育て支援に関するアンケートを実施いたします。ご協力よろしくお願いいたします。

＊用紙は「にこにこルームみやこ」「すくすくランド」「ひよこクラブ」

「のびっこクラブ」にあります。

ご記入のうえ、2月中を目途に上記のいずれかの施設にご提出をお願いします。

「にこにこルームみやこ」で、「インスタグラム」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

