

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。

## 3月の宮古市子育て支援だより

令和7年2月19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)  
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〔うみマチひろば〕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 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

### 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」

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、年末年始の12月29日～1月3日を除く)

まだまだ寒さも残っていますが、少しずつ春に近づき、今年度も残すところあと1か月となりました。

3月は旅立ち、巣立ちの季節。春の訪れとともに、入園、引越し等新しい場所で新しい生活をスタートされる方も多いと思います。子育て親子の皆様の新しい門出にエールを送りながら、お子さんの健やかな成長をこれからも願っております。

来年度も、皆様に子育て情報をお届けしてまいります。引き続き、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

### ひなまつり

ひなまつりとは、3月3日の桃の節句のことで、女の子の健やかな成長や幸せを祈って、お祝いをする日です。

#### ◎ひな人形を飾ろう

ひな人形は、子どもたちのかわりに病気や事故から守ってくれるとされています



#### ◎ひなあられを食べよう

ひなあられの色には意味があります

桃色…生命 白……雪の大地 緑……木々の芽吹き  
この3色を食べることで、自然のエネルギーを得て元気で丈夫に育つとされています



#### ◎ちらし寿司やハマグリを食べよう

ハマグリは、対になっている自分の貝殻以外とは形が合いません。そのため「一生をその人と添い遂げる」という意味を持ちます。



#### ◎親子で遊ぼう『貝合わせゲーム』

貝を使って神経衰弱のように遊べます

貝に油性マジックでお絵描きすると、オリジナルの貝になり、さらに楽しく遊べます



### 乳幼児のための非常用持ち出し袋☆\*..

過去の震災を教訓に、いざという時の対応を普段から考えておきましょう。

乳幼児がいる家庭では、次のような物が非常時には必ず必要になります。最低3日分は用意しておきましょう。

- 紙おむつ ○着替え ○常備薬 ○体温計 ○履き替えの靴
- おやつ ○毛布 ○ミルク、哺乳瓶など

その他、かさばらない玩具や折り紙など、子どもが好きな遊び道具を入れておくと、避難所で役に立ちます。



### 3月の図書館情報

【本館：こども映画会】

◇日にち：3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：3月1日・8日・15日・22日・29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

### 子どもの花粉症について

近年、幼児の花粉症が増えてきているようです。中でも子どもの場合は、鼻づまりと目のかゆみに現れることが多いようです。鼻づまりは見た目ではわかりにくいので、口呼吸が多くなってきていないかが「観察のポイント」です。せきやくしゃみ、鼻水が出る、目がかゆくなるなどの症状は、風邪などにも似ています。気になる症状が現れたら早めに受診するようにしましょう。

花粉症かどうかを診断されたら、戸外に出る時はマスクをしたり、目を保護するゴーグルをしたりし、戸外から室内に入る時は、服に付いた花粉をはらって落とすなどして、症状を和らげたいですね。

