

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

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 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



8月の宮古市子育て支援だより

暑さも日々増し、梅雨明け前に夏の暑さがやってきました。これから夏祭りや花火大会、水遊びやキャンプなど、夏ならではの遊びやお出かけを計画されている方も多いのではないのでしょうか。気温、湿度ともに暑さのピークを迎える時期です。大人も子どもも熱中症対策をしながら楽しい思い出を作ってくださいね。

今月も各施設で楽しいイベントがあります。ぜひ足を運んでみてください。



お家で楽しく水遊び



水遊びが気持ちよい季節になりました。水の冷たさや感触など色々な感覚を経験できる水遊び。一緒に親子で水遊びを楽しむことで子どもは安心感を感じながら遊ぶことができます。お家の方も足を水につけて涼みながら楽しみましょう！

<お家にあるもので簡単！水遊びおもちゃ♪>

☆ペットボトル

きりで穴を開けると、しゅわ～と水が出てくるシャワーに大変身！水が出てくる様子が楽しいですよ。

☆ゼリーカップ

水を移して遊んだり、ひっくり返してジャーっと流したり、じっくり水の感触を楽しめます。

☆おたま

子どもは本物が大好き！お椀もあるととっても楽しいですね。お気に入りのおもちゃを浮かべたり、すくったりして遊びましょう。

☆スポンジ

スポンジを輪ゴムで留めると魚やキャンディなどに大変身！水を含むと感触が楽しいおもちゃになります。

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

令和7年7月18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

低年齢ほど危険な熱中症

本格的な夏がやってきました！強い日ざしの中で心配になるのが熱中症です。0、1、2歳のころは、体温調節の機能が未熟で、代謝も活発なので、多くの水分が必要です。こまめな水分補給を！

こんな様子が見られたら…急ぎ病院へ！

- 唇や皮膚がかかさしている
- おしっこが普段よりも少ない
- 暑いのに汗をかいていない
- 顔色が赤い、または青白い
- だっこをすると体がほてっている
- 一日中、うとうとしている
- ぐったりしている

こんなときは救急車を！

- 39℃以上の熱がある
- けいれんしている
- 意識がない
- 水をまったく飲まない



8月の図書館情報

【本館：子ども映画会】

◇日にち：8月2日・9日・23日・30日(土)

◇時間：午前11時、午後2時

【本館：おはなし会】

◇日にち：8月2日・9日・23日・30日(土)

◇時間：午後2時30分

【田老分室】

《おはなし会》 8月23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…月曜日(11日は開館)、12日(火)
田老分室・新里分室…月曜日