



桜もそろそろ葉桜になり、季節の移り変わりが感じられます。子育て支援センターでも、新しいお友達が遊びに来てくれるようになり、先輩さんと一緒に過ごす穏やかな時間が流れています。支援センターは、子育てに関わる皆さんが誰でも立ち寄れる場所です。悩み相談だけでなく、ただ誰かと話したい、話を聞いてほしい時にも利用してくださいね。

**毎日が「なんだりかんだり座談会」です。0226-46-3042 をプッシュ！&レッツゴー！**  
皆さんのお越しを心からお待ちしております！！



### 【こどもの日お楽しみ誕生会】をします

〇5/7（水）10：30～

地域子育て支援センターにて行います

5月生まれのお友達をお祝いします

こどもの日イベントとして、

こいのぼり顔出しパネルやこいのぼり壁面  
前での写真撮影会・大人のお楽しみ会など  
ご用意しています。



### 【6月のカレンダー作りの会】

〇5/21（水）来館順に作ります

定員：10組（要予約）

### 【栄養士さんと話そうの会】

〇5/1（木）11：00 過ぎ～

管理栄養士さんに直接話が  
できるチャンスです。心配なこと  
あれこれ聞いてみてね♡



## 始まります



### 【リラックスヨガの会】

★ヨガインストラクター千葉珠樹先生  
が今年も年5回、教室を開催します

★5月28日（水）10：30 から

★地域子育て支援センターで行います

★心身を十分にほぐし、リラックスヨ  
ガをたっぷり1時間体験してくださ  
い。

★お子さんは同室内でスタッフが託児  
します。

★定員：8組

★受講料：無料

★予約方法

①電話で予約（46-3042）

②センターに遊びに来た時に予約

### 『赤ちゃんの睡眠リズム』

生まれたころの赤ちゃんは、昼夜の区別がなく、  
ほぼ一日眠っていますが、出生後から4カ月ごろまでの間に、  
昼は大人がかかわってあそび、夜は暗くて静かな環境を整えることが大切です。

そうすると、5カ月を過ぎるころからは、「昼間起きて、夜眠る」という、睡眠リズムが整っていき  
ます。このころはママもご家族もお疲れの時期、明日できることは明日にして、赤ちゃんと一緒にす  
やすやす眠ってしまう日があってもいいと思いますよ。





#### 【問合せ先】

・地域子育て支援センター  
☎46-3042

・戸倉地区子育て支援センター  
☎28-9366

・歌津地区子育て支援センター  
☎28-9656

・子育て支援係  
☎46-1402

日	月	火	水	木	金	土
				1 開放施設 地域 栄養士さん と話そうの 会	2 開放施設 地域・歌子  リユースデ ー	3  憲法記念日
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 開放施設 地域 こどもの日 お楽しみ会 誕生会	8 開放施設 地域	9 開放施設 地域・歌子  リユースデ ー	10
11	12 開放施設 地域・戸子	13 開放施設 地域・戸子	14 開放施設 地域	15 開放施設 地域・歌子	16 開放施設 地域・歌子  リユースデ ー	17 南三陸町立 小学校 運動会
18	19 開放施設 地域・戸子	20 開放施設 地域・戸子	21 開放施設 地域 6月の カレンダー 作り	22 開放施設 地域・歌子	23 開放施設 地域・歌子  リユースデ ー	24
25	26 開放施設 地域・戸子	27 開放施設 地域・戸子	28 開放施設 地域 リラックス ヨガの会	29 開放施設 地域・歌子	30 開放施設 地域・歌子  リユースデ ー	31

○地域子育て支援センターでは南三陸町に住所のある1歳6か月から就学前までのお子さん  
「一時預かり事業」を実施しています。詳しい利用方法については、  
地域子育て支援センターへ連絡してください（☎0226-46-3042）

○「子育て相談」もお受けしております。電話相談・直接お会いしての相談を利用できます。  
一人で悩まず、ご連絡ください。（地域子育て支援センター☎0226-46-3042）

○カレンダーに記載されている地域・戸子・歌子は、その日に開館されている施設です。