



# たけのこだより 5月号

山の緑が美しい季節となりましたね。春の散歩は気持ちがいいですね。春の陽気に誘われて、ゆったり子育て支援センターでこどものかわりの場面を増やしてみませんか？幼稚園の入園待ちのお子さんや、生まれたばかりのお子さんが遊びに来ています。子育て支援センターは、子育てに関わる皆さんが誰でも立ち寄れる場所です。育児にかかわる皆さんの悩み相談だけじゃなく、ただ誰かと話したい、話を聞いてほしい、お得な買い物場所など（笑）情報交換も楽しみに来てくださいね！

**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！**

## 『5月の行事予定』

- 5/8(金) こどもの日お楽しみ誕生会  
10:00 開館 11:00 頃から**電話予約可**  
こいのぼり顔出しパネルなどのお楽しみを準備しています
- 5/11(月) リラックスヨガの会 定員:8組から10組  
毎年大好評！珠樹インストラクターと心と身体を整えます  
**予約は子育て支援センター予約簿に記入(5/1 から)**
- 5/14(木) 管理栄養士さんと話そうの会 11:00 頃から(栄養士さんがきます)  
マンツーマンでお話を聞いてくれます。**電話予約可**
- 5/27(水) 6月のカレンダー作りの会 10組限定  
10:00開館(来館した順に作り始めます)**電話予約可**

## 『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眠ってしまう日があってもいいと思いますよ。





# 子育て支援センター カレンダー



## 【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・歌子  リユースデ ー	2
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・歌子	8 開放施設 地域 こどもの日 お楽しみ会 誕生会 リユースデ ー	9
10	11 開放施設 地域 リラックス ヨガの会	12 開放施設 地域・戸子	13 開放施設 地域	14 開放施設 地域 栄養士さん と話そうの 会	15 開放施設 地域・歌子  リユースデ ー	16 南三陸町立 (志・戸・ 伊・名)小 学校 運動会
17	18 開放施設 地域・戸子	19 開放施設 地域・戸子	20 開放施設 地域	21 開放施設 地域・歌子	22 開放施設 地域・歌子  リユースデ ー	23 南三陸町立 (入小) 運動会
24  31	25 開放施設 地域・戸子	26 開放施設 地域・戸子	27 開放施設 地域 6月の カレンダー 作り	28 開放施設 地域・歌子	29 開放施設 地域・歌子  リユースデ ー	30

○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。