



矢本子育て支援センター
「ほっとふる」
☎84-2676
開館日 月～金曜日

子育て支援センター利用に関するお知らせ

開館時間 9時～16時(相談は17時まで)
※講座などの内容変更がある場合や、最新情報については
ホームページ(右記二次元コード)を確認ください。



鳴瀬子育て支援センター
「あいあい」
☎87-2338
開館日 月～木曜日



ほっとふるの7月の主な行事

○誕生スタンプDAY・おはなし会

■日時 7月11日(金)9時～15時

※おはなし会10時～10時30分

読み聞かせボランティア【おはなしのはなたば】さんによるおはなし会です。

○土曜オープン

■日時 7月26日(土)9時～16時

「キッズ&ファミリーわくわくフェスタ」開催

■日時 7月12日(土) 10時～12時30分

■場所 矢本西市民センター

※当日のほっとふるの土曜オープンは、矢本西市民センターで行います。

子育て講座「子どもを守る防災知識」参加者募集

要申込 先着12組

東松島消防署の方をお迎えして、防災の知識を教えてください。いざという時にお子さんをしっかり守れるよう「防災について」を一緒に学びましょう。

■日時 8月1日(金)10時～11時30分

■場所

矢本子育て支援センター ほっとふる

■対象 未就学児と保護者



あいあいの7月の主な行事

○誕生スタンプDAY・おはなし会

■日時 7月8日(火)9時～12時

※おはなし会10時～10時30分

読み聞かせボランティア【おはなしのはなたば】さんによるおはなし会です。

東松島ファミリーサポート事業

子どもを預かってくださる方募集中

市内在住の20歳以上の方、子育てのお手伝いできる方、ご興味のある方は気軽に問い合わせください。

■問 ほっとふる ☎84-2676

《赤ちゃん講座紹介》(5月開催)

赤ちゃん講座I期に参加していただいたママたちからの感想を紹介します。

- ・月齢の近い方々と知り合いになれて良かった。
- ・赤ちゃんがたくさん遊んで触れ合えて楽しかった。
- ・保健師さんや栄養士さんから専門的なお話を聞くことができて良かった。



〈保健師講話〉



〈栄養士講話〉



〈助産師講話〉



〈ベビーマッサージ〉

☆9月に赤ちゃん講座Ⅱ期を予定していますので、ぜひご参加ください(対象:令和7年3月～7月生まれ)

健康情報かわらばん



■問 健康推進課予防健診係 ☎内線3117

フライパンで旬の野菜を炒めてみませんか

夏野菜がおいしい季節です。体づくりに欠かせないタンパク質やビタミンを摂って、元気に夏を過ごしましょう。

ピーマンのマヨネーズ焼き 1人分 塩分:0.8g



ヒガマツ大学食育学部公式キッチン



■材料 1人分 ・鶏もも肉 40g ・ピーマン 1個 ・マヨネーズ 大さじ1/2 ・醤油 小さじ1/2 ・塩 ひとつまみ ・コショウ 少々

■作り方

- ①肉は一口大に切り、塩こしょうで下味を付け、ピーマンは食べやすい大きさに切ります。
- ②フライパンにマヨネーズをしき、①を入れて蓋をし、しっかり焼きます(ピーマンはしっかり加熱すると苦みが弱まります)。
- ③最後に醤油を加えたら出来上がり。

SportsParadise

～スポーツから笑顔が生まれるまちづくり～

東松島市スポーツ協会
スポパ通信



■問・申込 東松島市スポーツ協会 ☎82-9030 平日9時～17時

夏のジュニアスポーツフェア

今年の夏はリズム感を身につけよう。リズム感があると、正確なタイミングで動き出せるので運動パフォーマンスが向上しどんなスポーツにも活かすことができます。

■日時 7月30日(水) 10時～11時30分(受付開始9時30分)

■場所 市民体育館アリーナ

■講師 坂本佳那氏 ■対象 小学生(全学年)

■定員 30名 ■参加料 無料

■持ち物 動きやすい服装、運動靴(室内用)、飲み物、タオル

■申込 東松島市スポーツ協会窓口および電話で申し込みください。

■締切 7月25日(金) ※定員になり次第締切。

スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条

日本スポーツ協会では「熱中症予防5ヶ条」をよびかけています。スポーツをするとき参考にしてください。

- 1.暑いとき、無理な運動は事故のもと
環境条件に応じて運動強度を調整し、適宜休憩をとり適切な水分補給を心がけましょう。
- 2.急な暑さに要注意
急に暑くなったら軽い運動にとどめ、暑さになれるまでの数日間は軽い短時間の運動から徐々に運動強度や運動量を増やしていくようにしましょう。
- 3.失われる水と塩分を取り戻そう
暑いときには、こまめに水分を補給しましょう。汗からは水分と同時に塩分も失われます。スポーツドリンクなどを利用して0.1～0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。
- 4.薄着スタイルでさわやかに
暑いときには軽装にし、素材も吸湿性や通気性の良いものにしましょう。屋外で直射日光がある場合には帽子を着用するとよいでしょう。
- 5.体調不良は事故のもと
疲労、睡眠不足、発熱、風邪、下痢など、体調の悪いときには無理に運動をしないようにしましょう。