



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9月の主な行事

- 誕生スタンプDAY・おはなし会
- 日時 9月24日(水)9時～15時
- ※おはなし会10時～10時30分
ひだまりサロンの今野さんによる
おはなし会です。
- 土曜オープン
- 日時 9月6日(土)9時～16時
9月20日(土)9時～16時
- 赤ちゃん講座
- 日時 ①9月5日(金)、②12日(金)、
③19日(金)※全て10時～11時30分

すこやか学級合同企画

子どもと一緒にヨガを楽しもう!

【要申込・15組】

- 日時 10月9日(木)
10時～11時15分
 - 場所 市コミュニティセンター
 - 対象 未就学のお子さんと保護者
たかほしのろくす
 - 講師 高橋伸枝氏
- 運動できる服装で参加ください

保育所説明会募集【要申込・各日先着15組】

～保育所申込みに向けて疑問を聞いてみよう～

市内の保育所に入所するための手続きの仕方や、保育所生活の流れについて、東松島市子育て支援課行政専門員にお話をさせていただきます。

- 日時・場所 ※それぞれ10時～11時30分
10月 7日(火) 鳴瀬子育て支援センター あいあい
10月10日(金)、16日(木) 矢本子育て支援センター ほっとふる
- ※申込み案内は各保育所、子育て支援課で10月1日(水)から配布する予定です。
また、説明会当日も準備しています。

あいあいの9月の主な行事

- 誕生スタンプDAY
- 日時 9月9日(火)9時～12時
- ※おはなし会はお休みします。
- 赤ちゃん講座
- 日時 ④9月26日(金)
10時～11時30分



誕生スタンプDAY&おはなし会の紹介

絵本の読み聞かせや手遊び、パネルシアターなど親子でお楽しみいただけます。《予約不要》



誕生月のお子さんは身長体重測定、記念写真撮影、手形スタンプも行っていますのでぜひお越しください。

健康情報かわらばん

■問 健康推進課健康支援係 ☎内線3122

9月は健康増進普及月間で 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠 ～健康寿命の延伸～

厚生労働省では、生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性についての国民一人ひとりの理解を深め、健康づくりの実践を促進するため、9月を「健康増進普及月間」と定めています。

令和7年度の市の特定健診・後期高齢者健診の結果から、下記のような傾向が分かりました。

- 高血圧に該当する人が男女とも約4人に1人
- 肥満に該当する人が男性は3人に1人、女性は4人に1人
- 運動習慣がない人が男性は3人に1人、女性は2人に1人

高血圧や肥満の状態が続くと、動脈硬化を促進させ、心疾患や脳血管疾患など何らかの病気を発症する可能性が高まると言われています。健診結果を見直し、健康的な生活習慣を意識してみましょう。



- 自分の適性体重を知り、毎日体重計に乗りましょう
- 歩数計を活用し、歩数を計りましょう
- 禁煙したい人は、禁煙外来や禁煙支援薬局などを活用しましょう
- 自分にあったストレス解消法を見つけて実践しましょう

SportsParadise

東松島市スポーツ協会
スポパ通信

～スポーツから笑顔が生まれるまちづくり～

■問・申込 東松島市スポーツ協会 ☎82-9030 平日9時～17時

東松島市市制施行20周年記念 第33回リフレッシュフェスティバル開催

今年もスポーツの日にちなみ10月12日、13日にはスポーツイベントを開催します。子どもから大人まで楽しいイベントが盛りだくさん。参加無料ですので、ぜひこの機会に気になるスポーツにチャレンジしてみてください。詳しいイベント内容は9月中旬ごろ市内小学校や幼稚園、保育所、各市民センターで配布の予定です。東松島市スポーツ協会ホームページ(<https://h-taikyo.jp>)にも掲載しますのでご覧ください。「スポーツ健康都市」東松島市民の皆さん、楽しくスポーツをして健康になりましょう。



ぎっず広場開催日

市民体育館では、未就学児を対象とした「ぎっず広場」を開催しています。広い体育館に数種類の遊具を設置し自由に遊べる空間となっています。皆さんの利用お待ちしております。

- 日時 金曜日9時～11時30分
- 場所 市民体育館
- 対象 未就学児とその保護者
- 利用料 保護者1人200円(市外600円)※未就学児無料
- 持ち物 上靴(履けないお子さんは必要ありません)、飲み物、タオル

9月						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

10月						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		