



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1月の主な行事

○誕生スタンプDAY・おはなし会

■日時 1月28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 1月17日(土)・31日(土)※全て9時～16時。

○赤ちゃん講座

■日時 ①1月9日(金)②16日(金)③23日(金)

※全て10時～11時30分。

子育て講座「ひなまつり工作」【要申込 先着10組】

桃の節句に合わせてひなまつり工作を行います。

親子で一緒に楽しく作りましょう。

■日時 2月24日(火)10時～11時30分

■場所 矢本子育て支援センターほっとふる

■講師

絵画工房スピカ 鈴木麻衣氏

■対象 未就学のお子さんと保護者

(汚れてもいい服装で参加してください)



あいあいの1月の主な行事

○誕生スタンプDAY

■日時 1月20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 ④1月29日(木)

10時～11時30分

「着なくなった」
「誰かにもらってもらいたい!」

子ども服ありませんか

3月におゆずり会を開催します。それに先立ち子ども服を集めています。

■回収期限 3月12日(木)まで

■対象の物 子ども服や靴、未使用の靴下や肌着、通園グッズ、紙オムツ、未開封のミルクなど

■回収場所 ほっとふる
(9時～17時)

■問 子育て支援センター
☎84-2676

土曜オープン

寒い日が続いていますね。なかなか外に出れず、遊び場に困っていませんか?
ほっとふるでは、毎月2回土曜開館(9時～16時)をしています。
ぜひ、ご家族皆さんで遊びに来てくださいね



※1月の土曜オープンは1月17日・31日です。

健康情報かわらばん

■問 健康推進課子ども健康係 ☎内線3102



お正月モードから生活リズムをリセット! ～生活リズムを整えて元気いっぱいの1年にしよう～

睡眠は子どもの健康の維持・増進に欠かせません。心と体を休める効果のほか、脳と体を成長させる役割があります。一方で、睡眠不足は、肥満や、気分の落ち込み、学力の低下につながる事が報告されています。イベントの多い年末年始こそ、睡眠を含めた生活リズムを大切にしましょう。

睡眠時間のめやす

- ・1～2歳児 11～14時間
- ・3～5歳児 10～13時間
- ・小学生 9～12時間
- ・中学・高校生 8～10時間

※出典:健康づくりのための睡眠ガイド2023

生活リズムを整えるポイント

○毎日同じ時間に起きて、日光を浴びましょう。生活リズムは朝の時間から整えるのがコツです。

○朝食を毎日食べましょう。朝からしっかり食べると一日元気に過ごすことができます。

○散歩などの運動をしましょう。運動でストレスを発散すると気持ちよく眠ることができます。

○寝る前1時間はスマホ、タブレット、ゲームなどを使わないようにしましょう。画面の明るい光は、睡眠の質を悪くします。



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

旧年中は大変お世話になりました。
本年もよろしくお願いいたします。



ぎっず広場開放日

■場所 市民体育館アリーナ A・B

■日時 金曜日 9時～11時30分

■対象 未就学児とその保護者 ※保護者同伴が利用条件です。

■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(まだ履けないお子さんは必要なし)、飲み物、タオル

1月

日	月	火	水	木	金	土
				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

2月

日	月	火	水	木	金	土
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

社会体育施設の一般開放について

施設名	開放日時	利用料(市内)
市民体育館	火・金曜日 9時～12時 土曜日 19時～21時	一般(高校生以上) 200円 小中学生 100円
赤井地区体育館	日曜日 9時～17時	1回2時間 一般(高校生以上) 200円 小中学生 100円
矢本運動公園内 テニスコート	土曜日 18時～21時 日曜日 9時～17時	日中 1面1時間 一般(高校生以上) 300円 小中学生 200円
		夜間 1面1時間 一般(高校生以上) 400円