

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3月の主な行事

- 誕生スタンプDAY・おはなし会
- 日時 3月24日(火)9時～15時  
※おはなし会 10時～10時30分
- 土曜オープン
- 日時 3月14日(土)9時～16時  
3月28日(土)9時～16時
- おゆずり会
- 日時 3月13日(金) 10時～11時30分
- 持ち物 エコバッグや紙袋など

#### 世話やきセミナー「子どもに伝わる」伝え方

- 【要申込 先着12組】
- 子どもの成長に合わせた言葉のかけ方、関わり方について保健師にお話をさせていただきます。
- 日時 4月28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 東松島市健康推進課 保健師
- 対象 未就学児の保護者



#### あいあいの3月の主な行事

- 誕生スタンプDAY・おはなし会
- 日時 3月18日(水)9時～12時  
※おはなし会10時～10時30分



## 外遊びを楽しもう!

暖かい日が待ち遠しいですね。天気がいい日のほっとふるでは、**外遊び(遊具・砂場・乗り物)が楽しめます**



### ほっとふる・あいあいでは、 来館親子の支援を 一緒に行う仲間を募集しています

- 職種 支援センター指導員助手(パート)
- 勤務日 月～土曜日の間で週5日勤務
- 資格 保育士、幼稚園教諭、教員免許等いずれか所持  
※事前に電話連絡の上、履歴書を提出してください。
- 詳しい内容は二次元コードから子育て支援センターホームページを確認ください

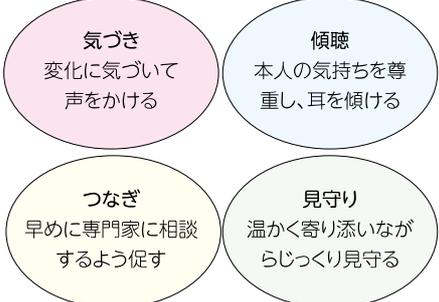


## 健康情報かわらばん

問 健康推進課健康支援係 ☎内線 3 1 2 0

### 3月は「自殺対策強化月間」です

### 大切な人、身近な人の悩みや変化に



### それがゲートキーパーです

- ◎変化を見逃さないで
- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 周囲との交流を避けるようになった
- 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)
- 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増えたが多くなる
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 飲酒量が増える
- (※厚生労働省:うつ対策推進方策マニュアルから)



相談窓口(市ホームページ)



声のかけ方などの動画(厚生労働省)

専門家だけでなく、誰でもゲートキーパーになることができます。大切な人の、身近な人の「悩み」や「変化」に気づいたら、まずは声をかけることから始めてみませんか。

## 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

### スポーツセミナー 参加者募集

#### 睡眠不足がアスリートに与える影響・睡眠改善対策 「睡眠の重要性とスポーツパフォーマンス向上」

「スポーツに適切な睡眠とは...」

睡眠不足がアスリートにどんな悪影響を及ぼすのか、またどれくらいの睡眠時間がスポーツパフォーマンス向上にとってベストなのか?スポーツと睡眠に関する関係性を今回のスポーツセミナーで詳しく紹介します。

- 日時 3月13日(金)19時～20時30分
- 会場 東松島市コミュニティセンター 2F 会議室
- 講師 金 瑞年 氏 仙台大学 体育学部体育学科  
2017年仙台大学大学院スポーツ科学研究科スポーツ科学専攻修士課程修了、2021年東北大学大学院医学部運動学分野医科学専攻博士課程修了・博士(医学)取得、2025年4月から 現職  
◎東北師範大学(中学)までショートトラックスピードスケートのプロスポーツ選手
- 対象 競技スポーツ行う方、指導者、部活を行う方などスポーツに関わる全ての方
- 定員 40名(定員になり次第締切) ■参加料 無料
- 申込め切 3月6日(金)
- 申込 スポーツ協会窓口または電話で申込みください。

#### さぎす広場開放日

- 日時 3月6日(金)・13日(金) 9時～11時30分
- 場所 市民体育館アリーナA・B
- 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ありません)、飲み物、タオル