



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

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6月の主な行事

- おひさまひろば(ぽかぽかタイム)
■日時 6月11日(木)
10時～10時30分

手遊びや絵本の読み聞かせなどが楽しめます。

○誕生スタンプDAY

- 日時 6月24日(水)9時～15時

おひさまひろばのお知らせ

7月のおひさまひろばは、図書館司書によるおはなし会です。手遊びや絵本の読み聞かせを楽しんだり、絵本選びのポイントなどを教えていただきます。予約不要ですので、気軽にお越しください。

■日時・場所

矢本子育て支援センター ほっとふる
7月9日(木)10時～10時30分
鳴瀬子育て支援センター あいあい
7月23日(木)10時30分～11時



あいあいの6月の主な行事

- おひさまひろば(のびのびタイム)
■日時 6月16日(火)
10時～10時30分

ふれあい遊びや体操でからだを動かして楽しめます。

○子育て講座「親子のための紫外線対策講座」【要申込】

- 日時 6月26日(金)
10時～11時30分

依頼会員(預けたい方)

市内にお住まいか勤務している、生後2カ月から小学校6年生までのお子さんがいる方

こんな時に利用できます

- ・仕事で子どもの送迎が難しい
- ・兄姉の学校行事に参加する間、下の子を預かってもらいたい
- ・美容室や買い物に行ったりフレッシュしたいなど

東松島市
ファミリーサポート事業

子どもを預かってほしい方と、
預かることができる方を結びます

利用には会員登録が必要です。詳しく知りたい方は気軽に問い合わせください。
ほっとふる内事務局 ☎84-2676

提供会員(預かり支援できる方)

子育て家庭を応援したいと思っている市内にお住まいの20歳以上の方

事前講習があるので安心です

- ・子どもと関わるのが好き
- ・子育ての経験を活かしたい
- ・仕事の合間を利用して協力したい など



預かりの様子

観味美魅 ひがしまつしまの
みりよく発見! 観光と物産



石巻エリアファンクラブ「メルマガ会員募集のお知らせ」

石巻エリアファンクラブではメールマガジン会員を募集しています。東松島市・石巻市・女川町の魅力をもっと身近に感じてみませんか。会員登録は無料、名前とメールアドレスを登録いただくと季節ごとのオススメの観光情報、地元の観光のプロたちが地域の魅力を定期的にお届けします。家族、友人とのお出かけに、地元をもっと知るためのきっかけとして、活用ください。下記二次元コードから登録をお願いします。



- 申込先 一般社団法人 石巻圏観光推進機構 ☎98-8285
■問 (株)東松島観光物産公社 ☎86-1511

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

スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条

熱中症が特に起こりやすい時期は6月下旬から8月です。熱中症にならないように再度確認をしてみましょう。

■熱中症予防5か条

1. 暑いとき、無理な運動は事故のもと(暑さ指数を確認・休憩と水分補給を忘れずに)
2. 急な暑さに要注意(からだ暑さに慣れるまで・軽めの運動にしよう)
3. 失われる水と塩分を取り戻そう(スポーツドリンクなどで塩分も補給・体重の2%を超える脱水は避けよう)
4. 冷やそう、からだの外から内から(冷水やアイスパック、アイスラリーなどを活用しよう)
5. 体調不良は事故のもと(体調が悪いとき、無理に運動するのは危険)

■スポーツドリンクの種類を確認してみましょう

	アイントニック	ハイポトニック	
	 糖質濃度が高いため吸収されるまで少し時間がかかるので、日常生活や練習前に飲むのに適している	糖質濃度が低いため、汗をかいた状態でも素早く水分を吸収され、運動中・運動後に飲むのに適している	
飲むタイミング	運動前・日常生活	水分不足・運動中・運動後	
代表的な商品	アクエリアス、ポカリスエット、ビタミンウォーター、ポディメントドリンク、グリーンダカラ等	イオンウォーター、アミノバイタル、VAAMスマートウォーター、アミノバリュー、キリンラブズスポーツ、アクエリアスゼロ等	経口補水液OS1、アクアソリタ等

市民体育館定期利用団体募集

- 利用期間 決定後～令和9年3月末〔年度更新となります〕
■募集枠 木曜日 A・B・C・Dコート 19時～21時
■料金 1コートあたり1時間500円
■募集対象 東松島市内で活動している団体
■提出書類 スポーツ協会に設置してある定期利用希望申込書
※決定後、団体の規約(規約がある場合)と団体会員名簿を提出いただきます
■利用条件 スポーツ協会が行う事業や研修会への参加・協力、利用施設の年末清掃への協力
■注意事項 認定後、利用期間の枠を確保いたしますが、市の行事や大会等で利用ができない場合があることをご了承ください。
詳しくは事務局に来館、または電話で問い合わせください