



# 令和8年度 南相馬市子育て支援センターだより



子育て応援サイト

子育て援センターは、お子さんの成長を、遊びを通して育んだり、家庭での育児の悩みを話し合ったりして、共に見守り一緒に子育てを楽しむところです。子育て中の皆さんのお越しをお待ちしております。感染対策を行っています。(手洗い、うがい、手指消毒、検温のご協力をお願いします。)

## 原町子育て支援センター

★時間 9:00~11:30 13:00~16:00 (サロン遊び 10:45~)  
★場所 原町区東町3-7-4 ★連絡先 0244-24-4558

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 サロン遊び 移動図書館	3 サロン遊び	4 サロン開放
5 サロン開放	6 サロン開放	7 サロン遊び	8	9 サロン遊び	10 サロン遊び	11 サロン開放
12 サロン開放	13 育児サークル貸出 だまちゃんるーむ 10:00~ 午後サロン開放	14 サロン遊び	15	16 サロン遊び ねんね相談 10:00~	17 サロン遊び	18 サロン開放
19 サロン開放	20 育児サークル貸出 ちゅうりっぷ文庫 10:00~ 午後サロン開放	21 サロン遊び	22	23 サロン遊び	24 サロン遊び	25 サロン開放
26 サロン開放	27 サロン開放	28 サロン遊び	29	30 サロン遊び		

## かしま子育て支援センター

★時間 9:00~11:30 13:00~16:00 (サロン遊び 11:00~)  
★場所 鹿島区山下字中ノ内273-1 ★連絡先 0244-47-2147

日	月	火	水	木	金	土
			1 サロン遊び	2 サロン開放	3 サロン開放	4
5	6 サロン遊び	7 サロン開放	8 サロン遊び	9 サロン開放 絵本ボランティア 11:00~	10 サロン開放	11
12	13 サロン遊び	14 サロン開放	15 サロン遊び	16 サロン開放	17 サロン開放 ねんね相談 10:00~	18 サロン開放 (かしま保育園)
19	20 サロン遊び	21 身体測定	22 サロン遊び 移動図書館	23 サロン開放	24 サロン開放 4月生誕生会	25
26	27 サロン遊び	28 サロン開放	29 昭和の日	30 サロン開放	サロン開放	

- **サロン開放**…サロン遊びはお休みですが、自由に遊ぶことができます。
- **サロン遊び**…手遊びや季節の歌、体操、読み聞かせなどがあります。サロン遊びを行う日は施設ごとに曜日が異なります。
- **サロン休み**又は☐…支援センターはお休みです。
- **育児サークル**…新規の育児サークルを募集中です。詳しくは、原町子育て支援センターへお問い合わせください。

- ◆ **育児相談**…育児をする中で、悩みや相談を受け付けております。原町・かしま子育て支援センターに電話をいただくか、職員に声をかけてください。
- ◆ **一時預かり**…保護者の就労や通院、リフレッシュなど一時的にお子さんを預けたい時に保育士がお預かりします。今月から、かしま子育て支援センターで再開します。詳しくは、センターにお尋ねください。
- ◆ **移動図書館**…人気の絵本、大人向けの雑誌などたくさんの本を用意して来てくれます。司書さんの読み聞かせ、絵本の選び方なども聞かれます。
- ◆ **身体測定**…身長・体重を測定します。

\* 年度が切り替わりました。4月からサロンを利用される方は 利用者登録をお願いします！ 登録は無料です。

カレンダーの予定は、変更になることもあります。変更があった場合は、各支援センター内に掲示します。

### 赤ちゃんの水分補給 どうしたらよいの？

大人に比べて子どもは汗かき。特に0~2歳のころは新陳代謝がよく、おしっこの回数も多いので、たくさんの水分が必要です。のどが渴いていても言葉で伝えられないこともあるので、大人が気を配ってあげましょう。

#### 水分補給のコツ

- 水分は、吸収のよい湯冷ましや麦茶、番茶などがお勧め
- お散歩の前後や、あそびの途中も忘れずに
- 30分くらいに1度、50mlほどが目安
- 嫌がる時は、無理に飲ませなくて大丈夫。時間を置いてあげましょう