

連絡先一覧

■浪江町役場本庁舎
〒979-1592
双葉郡浪江町大字幾世橋字六反田7-2
TEL 0240(34)2111 FAX 0240(35)5352

■浪江町役場二本松事務所
〒964-0984
二本松市北トロミ573
TEL 0243(62)0123 FAX 0243(22)4223

■福島出張所
〒960-8018
福島市松木町9-11 松木町共栄ビル4階
TEL 024(535)0750 FAX 024(535)0753

■いわき出張所
〒970-8026
いわき市平字梅本15
(いわき合同庁舎4階会議室)
TEL 0246(24)0020 FAX 0246(24)0026

■南相馬出張所
〒975-0039
南相馬市原町区青葉町2-62-2
TEL 0244(23)1112 FAX 0244(23)1114



<https://www.town.namie.fukushima.jp/>

■浪江町議会事務局
〒979-1592
双葉郡浪江町大字幾世橋字六反田7-2
TEL 0240(34)0254 FAX 0240(34)0264

■浪江町教育委員会
〒979-1592
双葉郡浪江町大字幾世橋字六反田7-2
TEL 0240(34)5710 FAX 0240(34)3659

■浪江町地域スポーツセンター
〒979-1521
双葉郡浪江町大字権現堂字下馬洗田5-2
TEL 0240(34)3941 FAX 0240(35)5885

■浪江町社会福祉協議会浪江事務所
〒979-1513
双葉郡浪江町大字幾世橋字大添52-1
TEL 0240(34)4685 FAX 0240(35)5555

■浪江診療所
〒979-1513
双葉郡浪江町大字幾世橋字六反田7-2
TEL 0240(23)6173 FAX 0240(34)2188

■仮設津島診療所
〒969-1404
二本松市油井字大窪118
TEL 0243(24)1431 FAX 0243(24)1438



ぽかぽかテラスを開催しました



7月24日、第3回子育てサロン「ぽかぽかテラス」を浪江にじいろこども園で開催しました。主に宮城県気仙沼市で母乳指導や母子支援などを行っている助産師の三橋さんを講師に迎え、「お子さんと一緒にできる体型リカバリーストレッチ体操」を行いました。

「ヨガや瞑想をするときは余計なことを考えず、呼吸したときの温度や匂いなどのちょっとした

“自分”を感じることが大切」と、三橋さんから事前にアドバイスがあり体操が始まりました。最初は、親子で一緒に体を動かしていましたが、そのうち子供たちは、大型積み木やミニカー遊びに夢中に。その間、保護者の皆さんは子供のことを気にせず、呼吸法を学んだりストレッチに取り組んだりしました。ゆっくりとした呼吸法や動きを意図的にやり、何も考えない時間を作り出すことは、日頃、子育てに奮闘している保護者の皆さんにとって、気分のリフレッシュにつながり、子育てを楽しむためにも大切な時間となるということです。

今後も、子育てで忙しい保護者の皆さんに、心と体をリフレッシュしてもらえるような内容を考えていますので、ぜひ遊びに来てください。

第5回 子育てサロン「ぽかぽかテラス」のご案内

●日 時 9月25日(水)
10時～11時30分
●場 所 浪江にじいろこども園遊戯室
●申込方法 9月20日(金)までに電話で申し込んでください。

内 容

10時～10時45分
「ママとお子さんのリフレッシュ体操パート2」
10時45分～11時30分
町の保育教諭や保健師、保護者同士の「ふれあいタイム」または「園庭遊び」

申・問 浪江にじいろこども園 TEL 0240(25)8619