

ときっこ子育て



子育てワンポイントアドバイス

もしかして風邪? ひどくなる前に予防しよう

くしゃみ・悪寒・鼻水・頭痛に心当たりはありませんか? 風邪のひき始めかもしれません。悪化を防ぐために次の5つの対策をしてみましょう。

- ①十分な睡眠
リラックスできる環境にするのも効果的。落ち着ける方法を探してみよう。
 - ②体温UPで免疫力もUP
3つの首〔首・手首・足首〕を温めると効果的に体温が上がりますよ。
 - ③こまめな水分補給
脱水になると、ウイルスと戦う白血球の働きが悪くなってしまいます。
 - ④消化にいいものを食べる
おかゆなど、無理せず食べられるものをおすすめです。
 - ⑤加湿が大切
のどや鼻にあるせん毛（ウイルスを追い出す役目）は、乾燥すると働きが悪くなります。
- 感染症が流行しやすい季節です。早めに対策して元気に過ごしましょう。
参考文献「健 2024 11月号」



多機能型子育て支援拠点施設

ときめっく情報

親子ひろば ときめっくは、乳幼児（特に0～2歳）の親子が安心して過ごせる空間です。いつでもスタッフがそっと寄り添います。ぜひ遊びに来てください。

12月のひろばスケジュール

乳幼児相談 2日(火)

一人で悩まないで相談してみない? 専門家がお話し聞きますよ

褒相アート 11日(木)、12日(金)

ママがフォトグラファー
テーマは『クリスマス』

おたんじょう会 17日(水)

12月生まれのお友達 あ・つ・ま・れ!

うたあそび 23日(火)

『クリスマスコンサート』
歌と素敵なお話と…笑顔いっぱいの
素敵なコンサートです

※スケジュールを変更する場合があります。詳細は「ときめっく」のInstagramをご覧ください。



☎ 親子ひろば ときめっく (☎56-7833)

赤ちゃんと一緒に！
スマイルアッププログラム1

赤ちゃんとの生活は、楽しいけれど不安や戸惑いもいっぱいある…。そんなお母さんたちへ贈る、子育てに必要な知識を学ぶプログラムです。

対 象 0歳のお子さんを子育て中のママ
(赤ちゃんと一緒に参加できます)
※市内在住で全回参加できる方

日 時 1月20日～2月10日の毎週火曜日
(全4回) 午前10時～正午

場 所 文化プラザ
定 員 8組程度

※応募者多数の場合は抽選
※初めて参加する方を優先

参加費 無料

申 込 12月25日(木)までに、こども
家庭課へお申し込みください。



☎ こども家庭課 (内線179)

HP1006811

12月の行事予定

定員制で申し込みが必要です

子育て支援センター

西部 ☎57-6661 (内線200)
駄知 ☎59-1281
肥田 ☎55-4760

0歳児サロン

■とことこクラス (おすわり期ごろ～)

西部 8日(月)

駄知 4日(木)

肥田 24日(水)

■ころころクラス (ねんね期ごろ～)

駄知 23日(火)

講 座

西部 親子でシアターリトミック
12日(金)

駄知 親子で Let's enjoy English!
9日(火)

肥田 ステキなしめなわ 2日(火)

出前サロン

場所 曾木公民館 16日(火)
※申し込みは駄知児童センター

児童館・児童センター

土岐津児童館 ☎54-8815

絵本のひろば 5日、26日(金)
たまごクラブ 11日(木)
クリスマス会 13日(土)
すくすく手形 24日(水)

西部児童センター ☎57-6661

せいびD E てがた 2日(火)
お話のひろば 3日(水)
クリスマス会 20日(土)

駄知児童センター ☎59-1281

クリスマス会 20日(土)
絵本のよみきかせ 毎週月曜日

肥田児童センター ☎55-4760

すきすきえほん 4日、18日(木)
クリスマス会 13日(土)
親子で楽しむクリスマス会 25日(木)

泉児童館 ☎54-5628

ハッピークラブ 4日(木)、5日(金)
クリスマス会 (幼児向け) 6日(土)、
13日(土)
クリスマス会 (小学生向け) 6日(土)
手形コラージュ 10日(水)、22日(月)
おはなしランド 16日、23日(火)

申し込み

11月15日(土)～20日(木)に電話、
直接来館、2次元コードからお申し
込みください。

※申し込み多数の場合は
抽選。申込期間後の予約
状況は、各館・センター
へお問い合わせください。



子育て相談

家庭児童相談・母子自立支援相談

時 毎週月～金曜日 (祝日除く)
午前8時30分～午後5時15分
場・園 こども家庭課 (内線177)

幼児療育相談 (要予約)

時 毎週月～金曜日 (祝日除く)
午前9時～午後4時
場・園 ウエルフェア土岐
園 幼児療育センター
(☎57-6661、内線210)

教育相談

お子さんの学校生活や家庭での
悩みや不安など、お気軽にご相談
ください。
時 毎週月～金曜日 (祝日除く)
午前9時～午後5時
場・園 教育支援センター iKOT
(☎55-8555)

保健センター 教室・相談

☎ 健康推進課 (☎55-2010)

行事	日時	対象	内容	申込期限
乳幼児健康相談	12月22日(月) 午前 12月25日(木) 午前	乳幼児と保護 者、妊産婦	身長・体重測定、相談など ※2歳 未満のお子さんのみバスタオル持参	個別対応 事前予約
7か月児教室	1月19日(月) 9:30～11:00	7～8カ月児 と保護者	歯科保健、離乳食の話、試食 持ち物: 母子手帳、子ども用エプロン、バスタオル	1月15日(木)
離乳食教室	1月19日(月) 13:00～14:30	4～5カ月児 の保護者	離乳食の話、実習 ※託児可 持ち物: 母子手帳、エプロン、三角巾、バスタオル	1月15日(木)
フッ化物塗布	12月19日(金) 午後	令和5年11月生まれ 令和4年11月生まれ 令和3年11月生まれ	歯科健診、フッ化物塗布 持ち物: 母子健康手帳、歯ブラシ、コップ	12月17日(水)
2歳の食育教室	12月11日(木) 10:00～11:00	令和5年2月～ 4月生まれ	食べ物を五感を使って体験します	12月4日(木)
こども発達相談 言葉が遅いなどお子さんが心配な保護者を対象とした相談窓口です				