

育児教室 12・1月の予定

とき	ところ	対象	定員	内容	申込受付開始日
12月3日(木) 14:00~15:15	高岡子育て支援センター	2ヶ月~7ヶ月児	10組	タッチケアコミュニケーション ベビーマッサージなど	締め切りしました
12月4日(金) 10:00~11:00	高岡子育て支援センター	5ヶ月~11ヶ月児	10組	ハグくみ baby ベビースイン、ふれあい遊び	
12月10日(木) 10:00~11:00	高岡子育て支援センター	8ヶ月~11ヶ月児	10組	離乳食セミナー 離乳食に関する話	
12月15日(火) 10:00~11:15	高岡子育て支援センター	4ヶ月(首座り)~ 8ヶ月児	10組	BABY&ママヨガ 体の歪み取り、骨盤調整、ふれあい遊び	
12月21日(月) 10:00~11:30	高岡子育て支援センター	0歳~3歳児	15組	すくすく 身体計測と健康相談	午前10時より受付します
12月22日(火) 10:00~11:00	高岡子育て支援センター	令和2年3月生まれ	10組	8ヶ月赤ちゃんのつどい 手遊び・ふれあい遊び・子どもの健康について	
12月24日(木) 10:00~11:30	高岡子育て支援センター	母乳育児中の親子	10組	すこやかトーク 助産師による母乳育児に関するお話	
12月25日(金) 10:00~11:30	高岡子育て支援センター	未就園児 (8ヶ月~3歳)	30組	クリスマス会 音のクレヨンによるパネルシアターとアンサンブル演奏	
1月14日(木) 10:00~11:00	高岡子育て支援センター	7ヶ月~ 1歳2ヶ月児	10組	リトミック・ベビー リトミック・リズム遊び	
1月15日(金) 14:00~15:15	高岡子育て支援センター	2ヶ月~7ヶ月児	10組	タッチケアコミュニケーション ベビーマッサージ	
1月18日(月) 10:00~11:00	高岡子育て支援センター	8ヶ月~ 1歳6ヶ月児	10組	歯っぴい教室 歯の生え始め・お口の清潔	
1月21日(木) 10:00~11:30	高岡子育て支援センター	0~3歳児	15組	すくすく 身体計測と健康相談	
1月26日(火) 10:00~11:00	高岡子育て支援センター	9カ月~ 1歳2ヶ月児	10組	はいはいよちよちBABY・冬 ふれあい遊び・はいはいよちよちレース	午前10時より受付します
1月28日(木) 10:00~11:00	高岡子育て支援センター	令和2年4月生まれ	10組	8ヶ月赤ちゃんのつどい 手遊び・ふれあい遊び・子どもの健康について	

※育児教室の予定を変更する場合があります。最新の情報は、ホームページまたは電話にてお問い合わせください。

◇申込・問合先 高岡子育て支援センター ☎28-4114、☎21-7876(午前10時~午後4時)

※育児教室の中には初回の方を優先させて頂く場合もあります。あらかじめご了承ください。

**お願い** 新型コロナウイルス感染予防対策

高岡子育て支援センターでは3密を防ぐため、重ねてご理解とご協力をお願いします

①事前の電話予約制となっています。(各回定員20組)

3部制になっていますので、お子さんの生活リズムに合わせてご予約ください。

【1】午前10:00~11:30 【2】午後12:30~2:00 【3】午後2:15~4:00

②マスクの着用(お子さんは3歳以上から)をお願いします。

③各育児教室は互いに適切な距離を保つため、現在定員を10組程度とさせていただいております。  
ご予約は市民と市政をご覧になり、各月予約開始日午前10時よりお電話ください。

④育児教室に参加される際は、おもちゃやバスタオルなどの共有を避けるため、ご自宅からお気に入りのものをご持参ください。

⑤さらなる感染拡大が懸念される中、県外から来館される方・県外へ移動されたことのある方については約2週間、体調をみてからのご利用をお願いします。



**インフルエンザや風邪の予防について**  
気温も下がり、体調を崩しやすい時期です。健康管理に注意しましょう

**家庭でできるインフルエンザ予防法を紹介します!!**

**「かぜ」と「インフルエンザ」どう違う?**

**かぜ**…アデノウイルス、ライノウイルス、RSウイルス等が原因で、微熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水等が主な症状。

**インフルエンザ**…インフルエンザウイルスが原因で、40℃前後の高熱、悪寒、のどの痛み、せき、鼻水のほか、関節痛や筋肉痛を伴う。

**うがいと手洗い**

外出後の手洗い・うがいを習慣化しましょう



**室内の温度・湿度をチェック**

室温20~25℃、湿度60%前後が理想です。  
特に乾燥には要注意!ウイルスが浮遊しやすくなります。

**県より助成が受けられます!**

未就学児及び小学生のインフルエンザの予防接種費用が助成されます。  
1回の接種につき上限3000円が助成されます。  
1月31日までに受ける予防接種が対象です。  
詳しくは、かかりつけのお医者さんにお問い合わせください。



**子育てポイント**



**絵本の世界を楽しもう!!**

お子さんとふれあいながら、親子で楽しい絵本タイムを♪

絵本は、身近な大人が読み聞かせることで、子どもの心を動かします。大人も一緒に楽しみながら読んであげること、感受性や知性が豊かに育まれます。年齢別におすすめの絵本や絵本選びのコツをお知らせします。

**0歳の頃**

**言葉のリズムがよく、繰り返しがある**

聴覚はおなかの中にいる時から発達しています。短いフレーズで繰り返しを楽しむなど、リズムカルなもので感覚を刺激しましょう。

**絵柄がシンプルで色づかいがはっきりしている**

視力が未発達なので、はっきりとした色や絵を選びましょう。実物の写真や写実的な絵(まるで実物と思わせる鮮やかな絵)も喜ぶます。

**おすすめの絵本**

「くだもの」(福音館書店)  
平山和子 作

**1歳の頃**

**子どもの知っている物や動物がたくさん出てくる**

1歳を過ぎると、言葉や絵から自分の知っていることと関連付けてイメージできるようになってきます。身近なものが出てくる絵本で、興味を引き出しましょう

**わかりやすいストーリーがある**

1冊を通してストーリーがあるものを選びましょう。絵本を最後まで順番にめくる楽しさを味わえます。

**おすすめの絵本**

「おててがたよ」(福音館書店)  
林明子作



**2歳の頃**

**ストーリーに起承転結がある**

ストーリー性のある物語でも、見たことがあったり、知っている動物等が出てくると、スムーズに絵本の世界に入っていきることができます。

**絵の中に、発見や仕掛けが隠れている**

2歳ごろの子どもたちは、発見したことを誰かに伝えたい気持ちでいっぱいです。絵の中から何かを探し出すものや複雑な絵柄の物が楽しめるようになってきます。

**おすすめの絵本**

「森のおふろ屋さん」  
(ひさかたチャイルド)  
とよたかずひこ作

ご紹介した絵本は支援センターでも読むことができます!ぜひ手に取ってお楽しみください。