



# とみここ

通信(1月号)



とみや子育て支援センター

2026年1月

富谷市明石台七丁目2番地1

☎022-343-5528

~とみや子育て支援センターとみここは 子育てを応援します~



2026年が皆様にとって素晴らしい1年となりますようお祈り申し上げます。

今年も「とみここ」では、各健診、教室、講座、あそびのひろば等、皆様が参加しやすい環境づくりに努めてまいります。たくさんの笑顔にお会いできることを楽しみにしておりますので、どうぞお気軽に立ち寄りください。



## 1月の予定

<来所するにあたってお願ひいたします>

- ・入室前の手指の消毒にご協力ください。
- ・「体が温かいような気がする」「なんだかグズグズするな」等、普段と違うと感じたら事前に体温を測り、平熱より高い場合は、来所をご遠慮ください。

	日	月	火	水	木	金	土
		富谷市公式 LINE			1	2	3
AM	4	5 母子健康手帳交付	6	7 すくすく相談	8 2歳6ヶ月児 歯科健診	9	10
PM		開放あそびのひろば	赤ちゃんデー				
	11	12	13 フレママ・ フレパパ学級	14 3歳児健診	15 1歳6ヶ月児健診	16 子育て講座 「絵本の時間」	17
AM							
PM							
	18	19 母子健康手帳交付	20 ごっくん離乳食教室	21 乳児健診	22 2歳6ヶ月児 歯科健診	23	24
AM		開放あそびのひろば	フルピヨニー				
PM						赤ちゃんデー	
	25	26 母子健康手帳交付	27 2か月の赤ちゃんとママのおしゃべりサロン	28 3歳児健診	29 ばくばく離乳食教室	30 ママのための勉強会	31
AM							
PM							

### 【ペリっこルームの利用の仕方】

「大勢の集まりが苦手な親子向けのお部屋」です。

○定員1組までのご利用となります

★赤ちゃんデー0歳児

★フルピヨニー1歳児～未就園児

＜利用時間＞

午前・・・9:00～12:00

午後・・・13:00～15:00

申し込み先 とみここ ☎343-5528

### 【開放あそびのひろばについて】

とみここでは月2回、和室を開放して親子で自由遊びや集会（歌遊びや触れ合い遊び、体操やシアターを見る）を行っています。

事前 QR コード申し込みとなっております。（1月5日分は申込開始済み、19日、2日分は1月5日8:30～より申込開始）



1月5日



1月19日



2月2日

※水分補給用の飲み物もご持参ください。

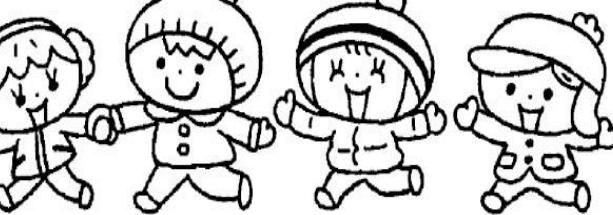
※2月は2日（月）、16日（月）です。

16日開催分は、2月2日（月）8:30～からの申込となります。



## 冬に負けない体をつくりましょう

乾燥している冬には、いろいろな病気が流行します。抵抗力と免疫力をつけて、病気になりにくい体を作りましょう。そのためには、ビタミンを多く含むにんじんやトマト、キャベツ、りんごなどの野菜と果物を十分にとることが肝心です。その他、海藻や納豆も抵抗力と免疫力を高めます。これらは、のどや鼻の粘膜を強くするので、風邪予防はもちろん、肌をつやつやにする効果も。元気な体で冬を乗り切りましょう。



冬は気温が下がり、空気が乾燥することでウィルスが空気中に飛散し、活動しやすい環境になります。

## 【冬に注意を必要とする感染症】

- ・インフルエンザ
- ・RSウィルス感染症
- ・溶連菌感染症
- ・ノロウィルス感染症

感染症の予防には、うがいと手洗いが大切です。この時期の手洗いは、水の冷たさからおろそかになりがちですが、こまめに洗い、完全に乾燥させましょう。また、部屋の加湿と換気も心掛けましょう。

## 【手洗い習慣のポイント】

- ①大人も一緒に
- ②楽しい歌を歌いながら
- ③出来たらほめてあげましょう



## 公民館で遊ぼう！！

乳幼児をもつ親子のためのスペース【プレイルーム】で遊ぶことができます。  
歌あそびや絵本の読み聞かせ会等を行っている公民館をお知らせします♪



開室時間：9:00～17:00 全館共通  
月曜日～金曜日 祝日を除く

### 東向陽台公民館

【歌・絵本の読み聞かせ】  
7日(水) うたあそびーば  
10:00～

### 成田公民館

「子育てサロンぐーちーぱー」  
「おはなししひよびよ」は、富谷市複合図書館の建設工事に伴い、1～3月はお休みとなります。プレイルームイベントとしまして、下記のイベントが開催されます。

### 富ヶ丘公民館

【おはなし会・楽しく遊ぶ会】  
20日(火) どーなっつ  
10:30～

### あけの平公民館

【絵本の読み聞かせ】  
15日(木) とみや♡こっこ会  
10:30～

27日(火) 【Mekkeda!!スペシャル】  
「ベビーマッサージ＆ママヨガ」10:00～

### 日吉台公民館

プレイルームは開放しておりますので、お気軽にご利用ください。

## 富谷市子育てサロン情報(1月)

富谷市には、地域のボランティアの方が運営している『子育てサロン』があります。お子さん同士が関わって遊んだり、お母さん達が楽しく情報交換・リフレッシュできる場となっています。  
現在活動しているグループについてお知らせいたします。

### どんぐいの会

場所：太子堂会館  
対象：太子堂地区にお住まいの方  
日時：21日(水)  
10:30～13:30

各サロンの  
お問い合わせ先

【とみここ **343-5528**】

### 明石台七丁目子育てサロン

場所：明石台七丁目会館  
対象：明石台七丁目、十丁目にお住まいの方  
日時：15日(木) 10:30～

### ちゅう Lip

場所：大清水一丁目会館  
対象：富谷市にお住まいの方  
日時：22日(木) 10:30～



※オアシスルーム子育てサロン（富ヶ丘）  
は依頼があれば開催します。富ヶ丘公民館  
で絵本の読み聞かせ等しています。