

## ●● 児童扶養手当を支払います

### ▼ 子育て支援課

12月定期支払い分(8~11月分)を12月11日(火)に、指定された金融機関口座へ振り込みます。個別の支払い通知はありませんので、預金通帳などで確認してください。

## ●● 子育て情報冊子「つながるノートじゃんけん・ぼん」をご活用ください

### ▼ 子育て支援センター

子育て情報冊子「つながるノートじゃんけん・ぼん」では、子どもの成長に合わせた健康診査や教室、子育て支援などの情報を紹介しています。母子健康手帳の交付時や子育て支援センター、子育て支援課で配布しています。

#### 紹介している主な情報！

- 妊娠から出産までの健診
- 育児相談
- パパママ教室
- 子育てサークル
- 出生後の乳幼児健診
- 親子で楽しめるおでかけスポット
- 子育てサポート

持ち運びしやすいコンパクトサイズの冊子です。



保育士が答える！

## パパママ相談室

「早寝、早起き」ができず、睡眠不足が心配です。どのようにすればよいですか？

4~6歳児の理想的な睡眠時間は10~13時間とされています。十分な睡眠をとるためには、まず、朝早く起きることから始めましょう。起床時にはカーテンを開け、意識的に自然の光を浴びることが効果的です。また、日中、戸外で遊んで体力を使ったり、就寝時には、部屋を暗くして眠りやすい環境を作っておいたりすることもたいせつです。夜更かししがちな休日も、整えた生活リズムを崩さないよう、家族みんなで「早寝、早起き」を意識しましょう。



### 豊川市の子育て情報をお届けします

- 子育て支援課 ☎ 89-2133
- 保育課 ☎ 89-2274
- 子育て支援センター ☎ 89-1398
- 子育ての訪問相談に関しては
- 利用者支援専用ダイヤル ☎ 89-7031

## ●● 親子あそび教室

### ▼ 子育て支援センター

入園前の子どもと保護者を対象とした親子あそび教室を行います。

日時▶ 12月12日(水)10:00~11:00

会場▶ ふれあいセンター多目的ホール

内容▶ クリスマス帽子作り、フォークダンス、サンタさんからのプレゼントなど

費用▶ 無料

申込▶ 当日、会場へ



## ●● 児童館をご利用ください

### ▼ 子育て支援課

市内に12カ所ある児童館では、館内に遊戯室や図書室などが設けられ、0~17歳の誰でも利用することができます。親子あそびや工作、絵本の読み聞かせ、英語・パソコン・親子ヨガの教室など、さまざまな行事を企画しています。

利用時間や休館日などについては、市ホームページをご覧ください。

### 児童館だよりでイベント情報を発信！



各児童館では、毎月、児童館だよりを発行して、イベントの日程や内容を紹介しています。



市ホームページから閲覧できます