

ゆいきっず通信

2026



ゆいきっず講座のお知らせ

絵本のおよみきかせとえらび方

絵本に興味が出てきたお子さんや、まだ触れたことのないお子さんに！
よみきかせで絵本の体験&おすすめの絵本についてお話しいたします♪

日時	2026年6月4日(木) 10時~11時
講師	下沢 洋子 先生
場所	橋南公民館(りんご庁舎3階)会議室3
対象	市内在住、就学前のお子さんと保護者
定員	10組 ※要予約

6/4(木)
絵本のおよみきかせ
予約



ママのためのエアロビクス

託児

子育てにかかりっきりのお母さん！
久しぶりに、自分のための時間を作りませんか？
先生・ママ一緒に楽しく動いて運動不足を解消しよう！

日時	2026年6月25日(木) 10時~11時
講師	助産師 宮澤 恵子 先生
場所	橋南公民館(りんご庁舎3階)会議室3
対象	市内在住、就学前のお子さんを持つお母さん
定員	8組 ※要予約
託児	8名 ※要予約。人数に限りがございます。

16/25(木)
エアロビ
予約



講座の予約の後、
託児の予約をしてください。

26/25(木)
エアロビ託児
予約



- ★託児持ち物：水分(マグに名前シール)、着替え、ビニール袋
- ★動きやすい服装で、水分を用意してお越しく下さい



隣接する駐車場が満車になる場合がございます。動物園横の扇町駐車場や、中央公園下の中央駐車場も2時間無料ですので、満車の際はそちらをご利用ください。

『ながの電子申請サービス』での予約について

- 申込みから事前キャンセルまで、全て『ながの電子申請サービス』ですることができます。
- 予約が満員になった場合は入力できません。キャンセルが出た際は入力できるようになりますので、申込みができなかった時は、時折ページを確認してみてください。
- 当日キャンセルの場合は電話にてご連絡ください。

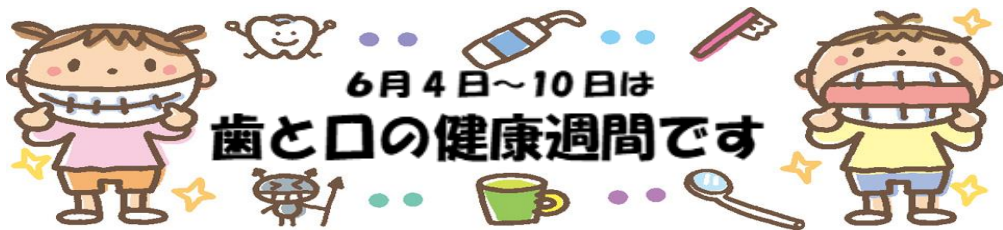
ゆいきっず 広場

0歳~就学前のお子さん
(保護者同伴)
利用料無料・予約必要なし

- 飯田市本町1-15 りんご庁舎2階 電話：0265-22-4511(市代表)
(内線：ゆいきっず広場・講座…5349/子育てに関する相談…5343)
- 土日祝のゆいきっず広場開所状況に関するお問合せ：090-2699-5349
(↑平日は電話に出ることができません。市代表の電話番号にご連絡ください)
- こども課子育て相談窓口…平日(月~金曜日)8:30~17:15
※窓口へ相談にお越しの場合は事前にご連絡ください。
- 駐車場は2時間無料(以降30分ごとに100円かかります)



Instagram



ももとは、「6(む)4(し)」にちなんで、6月4日を「虫歯予防デー」としたのが始まりです。現在は、6/4~10を「歯と口の健康週間」として、歯や口の中の健康を見直す一週間となっています。



令和8年度標語
歯みがきは 体を守る 最前線



◆最初の歯が生えてきたら

最初に下の前歯が生えてくるお子さんが多いです。まずはガーゼを使ってやさしく拭きます。ご機嫌な時に歯ブラシをくわえさせてみるなど、歯ブラシの毛の感覚に慣れておきましょう。ご飯の後は白湯やお茶を飲み、汚れを流すようにします。

◆上の歯が生えてきたら

「仕上げ磨き」を始めます。上の前歯は唾液が届きにくく汚れが残りむし歯になりやすいです。上唇裏のひものようなもの(上唇小帯)にブラシがあたると痛いので指で保護しながら磨きます。最初にご機嫌な時から始めます。自分でみがく時はのど突き事故など注意しましょう

◆3歳頃 歯が生えそろったら

食べたらみがく習慣をつけることが大切です。自分で磨く経験を重ねましょう。お子さんの歯みがき中は目を離さず、できたことを一緒に喜びましょう。自分では落とすきれない汚れは仕上げ磨きで落とします。痛くない楽しい歯磨きをしましょう。甘いものを覚える時期ですので、だらだら食べ・だらだら飲みには注意が必要です。

「じぶんでやる！」の
気持ちを大切に。
手先の器用さ、自信に
つながります♪

どんな歯ブラシを使う？

こどもが自分で
みがく用ブラシ

- ・こどもが持ちやすいもの
- ・のど突き防止対策がされた歯ブラシ



仕上げみがき用
ブラシ

- ・毛足が短く密集しているもの
- ・毛がやわらかめのもの



歯みがきのヒント

- ・食べたらみがくお約束
- ・『歯みがき=怒る』の図式を作らない
- ・痛くない仕上げみがきの工夫
- ・終わったらしっかりほめましょう
- ・優しい言葉がけをしながら笑顔で
- ・家族みんなで歯みがきを！

