

パパママ

主に未就学児のパパママ向けのイベントや、子育て支援などに関する情報を紹介します。



PICK UP



こども誰でも通園制度が始まります

4月から、保護者の就労状況や理由にかかわらず、保育所などに通っていない子どもを保育所などへ一定時間預けることができます。対象年齢など詳細はホームページをご確認ください。

問合せ: 保育課(☎51・2315) 121310



交通児童館 ベビトどまつり

おはなし会や英語あそび、工作などが楽しめます。

とき: 3/10(木)、3/11(水) 9:30~12:30 対象: 3歳児以下と保護者 定員: [工作]各25人(先着順)
問合せ: 交通児童館(☎61・5818)



子育てイベント予約Webアプリ ジモイク豊橋をご利用ください

Webアプリ「ジモイク豊橋」では、妊娠期から未就学児がいる子育て世帯に向けたイベントを掲載しており、いつでも予約が可能です。幼児ふれあい教室やパパママ子育て講座、地域子育て支援センターなどが行うイベント情報を見ることができます。講座の情報や遊びの場の検索に、ぜひご利用ください。

問合せ: 子育て支援課(☎51・2233) 113485



出張ここに子育て講座

問合せ: こども未来館(☎21・5528)



とよはしパパママレポーターを募集します

子ども連れで楽しめる市内の施設やイベント、自身の子育て体験談などを記事にして、Instagramや専用のブログに投稿します。

募集期間: 4/26(日)まで 対象: 市内在住でボランティアとして活動できる方 定員: 10組程度(抽選) 謝礼: QUOカード1,000円分(投稿した方のみ) その他: 5/27(水)、6/10(水)、6/24(水)に開催する養成講座(全3回)の受講が必要 申込み: ホームページで必要事項を入力
問合せ: 子育て支援課(☎51・2325)

111741



手作りおもちゃで遊ぼう

とき: 4/20(月) 10:30~11:30 ところ: 保健所・保健センター 対象: 1~3歳児と保護者 講師: 志村貴子さん(子育てネットワーカー) 定員: 20組(抽選) 申込み: 3/15(日)までに、こども未来館ホームページで必要事項を入力

みんなあつまれぶちここにこ

とき: 4/25(土) 10:00~11:00 ところ: 南稜生涯学習センター 対象: 3歳児以下と保護者

プレママ・パパ交流会

とき: 4/25(土) 14:00~15:30 ところ: 南稜生涯学習センター 対象: 妊娠24~36週の方と夫・パートナー※妊娠中の方のみの参加可 講師: 鈴木佐和子さん(助産師) 定員: 10組(抽選) 申込み: 3/15(日)までに、こども未来館ホームページで必要事項を入力

カミカミ教室

離乳食の食べさせ方や歯みがきの仕方などを学びます。

とき:4/9(木)、4/22(水)、5/14(木)、5/27(水)9:30~11:30 ところ:保健所・保健センター 対象:9~11か月児の保護者 定員:各10組(申込順) 持ち物:母子健康手帳 申込み:随時、ホームページで必要事項を入力 問合せ:こども保健課(☎39・9160) HP 45213



モグモグ教室

離乳食作りを見学し、離乳食の進め方を学びます。

とき:4/10(金)、4/23(木)、5/15(金)、5/28(木)10:15~11:30 ところ:保健所・保健センター 対象:5・6か月児の保護者 定員:各15組(申込順) 持ち物:母子健康手帳 申込み:随時、ホームページで必要事項を入力 問合せ:こども保健課(☎39・9160) HP 45212



PICK UP

災害時のトイレ対策をしましょう

大地震などで断水が起これば、水洗トイレが使用できなくなった場合、凝固剤や汚物袋などを備えておくことで、普段のトイレを使うことができます。1日の排泄の平均回数は1人5回と言われていますので、水や食料に加えて、1週間分の災害用トイレを備えましょう。

問合せ 防災危機管理課(☎51・3182) HP 121271



交通事故に注意しましょう

昨年の市内における交通事故の死者数は4人でした。交差点や交差点付近での事故が多く発生しています。歩行者も運転者も安全確認を徹底し、止まれの標識では、自転車であっても一時停止をしましょう。

問合せ:安全生活課(☎51・2550) HP 16160



令和7年中の市内犯罪発生状況

※犯罪件数は刑法犯認知件数。()内は前年比

犯罪件数	1948件 (62件増)
・住宅対象侵入盗	50件 (2件増)
・自転車盗	393件 (80件減)
・自動車盗	37件 (21件増)
・部品ねらい	85件 (48件増)
・オートバイ盗	34件 (58件減)

窃盗被害が多発しています。必ず鍵をかけましょう。

※豊橋警察署調べ暫定値

防災安全



暮らしの安全・安心に関する講座や、防災・防犯、消防に役立つ情報を紹介します。

もしもに備えて身につけよう 普通救命講習

心肺蘇生法やAEDの使い方を学びます。

とき:①4/20(月)13:30~16:30②5/17(日)9:00~12:00 ところ:中消防署 対象:中学生以上 定員:各30人(申込順) その他:修了証を交付 申込み:①は3/2(月)②は4/1(水)から消防救急課(☎51・3101) ※土・日曜日、祝日を除く8:30~17:15 HP 15401



津波発生時の避難行動を確認しましょう

気象庁から津波警報などが発表され、避難指示が発令された際にとるべき行動をまとめていますので、ホームページをご確認ください。なお、警報・注意報が発表された際は、豊橋ほっとメールや防災アプリ「Hazardon」のほか、ホームページに避難指示などの情報を掲載しますのでご活用ください。

問合せ:防災危機管理課(☎51・3116) HP 23377



元気に健やかに

健康

健康づくりのためのイベントや、健康管理に役立つ情報などを紹介します。



PICK UP

健康づくりのためのスポーツ教室

ピラティス

【とき】 4/1～5/27の水曜日9:45～10:45(4/8、5/6を除く。全7回)

【ところ】 飯村地区体育館 **【対象】** 18歳以上の女性

【定員】 20人(申込順) **【料金】** 3,500円

楽しくフィットネス

【とき】 4/7～4/28の火曜日9:30～10:30、10:45～11:45(各全4回)

【ところ】 牛川地区体育館 **【対象】** 18歳以上の方

【定員】 各20人(申込順) **【料金】** 各2,000円

【共通事項】

【申込み】 3/5(木)から豊橋市スポーツ協会ホームページで必要事項を入力

【問合せ】 豊橋市スポーツ協会(☎63・3031)



とよはし春の睡眠ウィーク ヨガ×アロマで心地よい眠りへ

ヨガとアロマセラピーを体験し、ぐっすり眠る秘訣を学びます。

【とき】 3/15(日)13:30～15:30 **【ところ】** 保健所・保健センター **【対象】** 市内在住・在学・在勤の方 **【定員】** 50人(抽選) **【申込み】** 3/10(火)までにホームページで必要事項を入力 **【問合せ】** 健康増進課(☎39・9116) **【HP】** 120197



とよはしクアオルト® 健康ウォーキング

【とき】 ①3/26(木)、4/16(木)②4/28(火)9:30～12:00 **【ところ】** ①岩屋緑地②高師緑地 **【定員】** 各15人(申込順) **【申込み】** 各開催日の1週間前までにホームページで必要事項を入力※健康増進課(☎39・9116)でも申し込み可 **【HP】** 114966



美しく整う 日本舞踊エクササイズ

和の動きを取り入れた運動をします。
【とき】 3/26(木)11:00～12:00 **【ところ】** 市民文化会館 **【講師】** 西川満翠さん(満帆会) **【定員】** 10人程度(申込順) **【料金】** 500円 **【申込み】** 3/1(日)から市民文化会館ホームページで必要事項を入力※市民文化会館(☎61・5111)でも申し込み可



健康レシピ

ベジチャージサラダ



春に旬を迎えるキャベツとしらすを使用した、簡単にできるサラダを紹介します。この1皿で、成人の1食の野菜の目安量(120g)をとることができます。

材料(4人分)	
乾燥わかめ	8g
キャベツ	240g
ごま油	小さじ1
A-塩こんぶ	8g
おろしにんにく	4g
しらす干し	12g
ミニトマト	240g(12個程度)

作り方

- ① 乾燥わかめは水で戻して水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
- ② キャベツを千切りにし、①とあわせてボウルに入れる。
- ③ ②にAを加えて混ぜ合わせる。
- ④ ③にしらす干しを加えて器に盛り、半分に切ったミニトマトを添えて完成。

レシピ提供：豊橋市食生活改善協議会