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

ノロウイルスによる食中毒に注意しましょう

ノロウイルスによる食中毒は、1年を通して発生しますが、特に冬季に流行します。発症すると嘔吐、下痢、腹痛、発熱が1～3日間続く場合があります。ノロウイルスはアルコール消毒の効果が期待できないため、手洗いで予防をすることが重要です。トイレの後や調理前などは、十分に泡立てた石けんで手を洗いましょう。また、指と指の間、親指の周りや手首など、汚れが残りやすいところを念入りに洗いましょう。

問合せ 生活衛生課(☎39･9124) HP 8072

いーとよぷらす eaToyo+ Recipe



食塩相当量 1.0g

野菜量 116g

塩糀のうまみを生かし、ほどよい塩加減で、たっぷりの野菜が美味しく食べられます。寒い時期にピッタリの、体が温まるレシピです。

炊飯器におまかせ! もりベジ 塩糀のミネストローネ



材料 (2人分)

A
- トマト …… 120g
- なす …… 30g
- 玉ねぎ …… 30g
- にんにく(すりおろし) … 2g
- 水煮サラダ豆 …… 30g
- スイートコーン …… 20g
- 塩糀 …… 20g
- トマトジュース(食塩不使用) … 280ml

ブロッコリー …… 30g
オリーブオイル …… 小さじ1
黒こしょう …… お好み

作り方

① トマト、なす、玉ねぎ、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。

② 炊飯器にAを入れてかき混ぜ、早炊き機能で調理する。

③ 調理完了後、ブロッコリーを加えて軽く混ぜ合わせ、保温状態のまま5分ほど蒸らす。

④ 器に盛り付け、仕上げにオリーブオイルを回しかけ、黒こしょうを振り、完成。

レシピ提供：豊橋市×イチビキ㈱

健康づくりのためのスポーツ教室

楽らくフィットネス

とき:1/5、1/19、1/26、2/2の火曜日 9:30～10:30(全4回) 対象:18歳以上の方

動くって気持ちいい♪からだケア教室

とき:1/5、1/19、1/26、2/2の火曜日 10:45～11:45(全4回) 対象:50歳以上の方

[共通事項]

ところ:牛川地区体育館 定員:20人(申込順) 料金:2,000円 申込み:12/5㈯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)

どきどき挑戦講座

3B体操

ボールなどを使って体操をします。

とき:1/13～2/17の水曜日13:30～15:00(全6回) 申込み:12/3㈬～12/18㈮に青少年センターホームページで必要事項を入力※青少年センター(☎46･8925)でも申し込み可

やさしいヨガ

とき:1/15～2/19の金曜日13:30～15:00(全6回) 持ち物:ヨガマットまたはバスタオル 申込み:12/12㈯～12/22㈫に青少年センターホームページで必要事項を入力※青少年センター(☎46･8925)でも申し込み可

[共通事項]

ところ:青少年センター 対象:18歳以上の方 定員:25人(抽選) 料金:2,000円

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



弾んで気分もリフレッシュ！

幼児ふれあい教室

ベビータッチ&産後ママのセルフケアヨガ

とき:1/12～2/2の火曜日(全4回)　ところ:北部生涯学習センター　対象:3～11か月の未就園児と保護者　定員:10組(抽選)

バランスボール de リフレッシュ

とき:1/21、2/4、2/18、3/4の木曜日(全4回)　ところ:男女共同参画センター「パルモ」　対象:2か月以上の未就園児と保護者　定員:15組(抽選)　料金:1組500円

[共通事項]

申込み:12/15㈫までにホームページで必要事項を入力

問合せ:子育て支援課(☎51・2233)　HP 93322

あそび場・まなび場講座 子育てが10倍楽しくなる個性心理學®

とき:1/22㈮10:30～11:30　ところ:南部生涯学習センター　対象:未就学児と保護者　講師:田畑由加子さん(個性心理學研究所®認定講師)　定員:15組(先着順)　問合せ:生涯学習課(☎51・2849)　HP 23387

パパママ子育て講座 キットパスであそぼう 手形アート

水で消えるクレヨン「キットパス」で、エコバッグに手形アートを作ります。

とき:1/23㈯10:00～11:30　ところ:東陵生涯学習センター　対象:年少～年長児と保護者　定員:12組(抽選)　料金:1組　500円(キットパス購入の場合は800円)　申込み:12/15㈫までにホームページで必要事項を入力　問合せ:子育て支援課(☎51・2233)　HP 125667



こども未来館 子育て講座

申込み:②～⑤は12/15㈫までに、こども未来館ホームページで必要事項を入力　問合せ:こども未来館(☎21・5528)

①みんなあつまれ クリスマス会

とき:12/24㈭11:00～11:30　対象:3歳児以下と保護者

②おしゃべり会 ちょっとおしえて!パパもママもわが子と遊びたい

とき:1/17㈰10:00～11:30　対象:1歳6か月児以下と保護者　講師:志村貴子さん(子育てネットワーカー)　定員:5組(抽選)

③ファミリーバランスボール!

とき:1/17㈰10:30～11:30　対象:2か月～2歳児と保護者　講師:櫻井見奈さん(バランスボールインストラクター)　定員:15組(抽選)

④親子クッキング ココアマフィンを作ろう♪

とき:1/22㈮10:00～11:30　対象:2・3歳児と保護者　講師:山本友香さん(コープあいち管理栄養士)　定員:12組(抽選)　料金:1組1,000円

⑤ふたごのくまさん交流会

とき:1/25㈪10:00～11:00　対象:3歳児以下のふたご・みつごと保護者、多胎を妊娠中の方　定員:8組(抽選)