

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



参加者同士で楽しく交流できます！



料金
各300円

カミカミ教室

歯磨きの話、離乳食の試食、育児相談などを行います。
とき: 8/8(木)、8/21(水)、9/12(木)、9/25(水) 9:30~11:30
ところ: 保健所・保健センター **対象**: 9~11か月児と保護者 **定員**: 各15組(申込順) **申込先**: 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、試食などを行います。
とき: 8/9(金)、8/22(木)、9/13(金)、9/26(木) 10:15~11:30 **ところ**: 保健所・保健センター **対象**: 5・6か月児と保護者 **定員**: 各20組(申込順) **料金**: 各100円 **申込み**: 随時、ホームページで必要事項を入力 **問合せ**: コープあいち豊橋センター (☎43・5020) HP 45212

幼児ふれあい教室

親子でヨガ遊び
とき: 9/3(火)、9/17(火)、10/1(火)、10/15(火) (全4回) **ところ**: 南陽地区市民館 **対象**: 2歳6か月~3歳児と保護者
ママと行く幼稚園準備講座
とき: 9/4(水)、9/18(水)、10/2(水) (全3回) **ところ**: 青陵地区市民館 **対象**: 2歳以上の未就園児と保護者
親子 de 英語あそび
とき: 9/4~9/25の水曜日(全4回) **ところ**: 高師台地区市民館 **対象**: 2・3歳児と保護者
[共通事項] **申込み**: 7/16(火)までにホームページで必要事項を入力 **問合せ**: こども未来政策課 (☎51・2325) HP 23513



体をいっぱい使って遊んじゃおう！

遊具を使い、基礎体力作りをします。
とき: ①8/30(金)②9/27(金) 10:00~11:00 **ところ**: 緑が丘こども園 **対象**: 1歳6か月以上の未就園児と保護者 **講師**: ポッキー先生(幼児・児童体育指導員) **定員**: 各30組(申込順) **申込み**: ①は8/5(月)~8/23(金)(8/10(土)~8/18(日)を除く)、②は9/2(月)~9/13(金) 10:00~15:00に緑が丘こども園(☎21・1120) **問合せ**: こども未来政策課 (☎51・2325) HP 66495

なかよし広場

手遊びや歌遊びなどを楽しみます。
とき: 7/18(木)、8/15(木) 10:00、11:00 **ところ**: 交通児童館 **対象**: 3歳児以下と保護者 **問合せ**: 交通児童館 (☎61・5818)

こども未来館 子育て講座

ふたご・みつごちゃん講座 親子ふれあい体操

とき: 8/5(月) **対象**: 3歳以下の多胎児と保護者 **講師**: 星野泰子さん(健康づくりリーダー)

申込み: 7/15(祝)までに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)

ダンス保育園!! ワークショップ&パフォーマンス

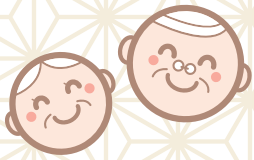
ダンスを楽しみ、簡単な発表を行います。
とき: 9/15(日)①11:00~12:00②13:30~14:30 **ところ**: 穂の国とよはし芸術劇場「プラット」 **対象**: ①2~4歳児と保護者②4~9歳児と保護者 **講師**: 篠崎芽美さん(ダンサー)ほか **定員**: 各25組(申込順) **料金**: 各1,000円(見学無料。子ども1人追加につき500円) **その他**: 託児あり(1人500円必要。申込制) **申込み**: 7/6(土) 10:00からプラットホームページで必要事項を入力 **問合せ**: 穂の国とよはし芸術劇場 (☎39・8810)

ハットおばさんの楽しい手品

新聞紙や輪ゴムなどを使った手品を楽しめます。
とき: 7/21(日) 11:00~12:00 **ところ**: こども未来館「ここにこ」 **対象**: 未就学児と保護者 **問合せ**: こども未来館 (☎21・5528)

離乳食講座 初期

とき: 8/9(金) **対象**: 5・6か月児の保護者 **講師**: 保育課管理栄養士



高齢者向けの健康教室や、
介護・医療などに関する情報を
紹介します。

シニア



PICK UP

支え合い活動者交流会

活動者との交流や事例紹介などを行います。

とき:8/29(木)13:30~16:00 **ところ:**市役所講堂

申込み:8/15(木)までに長寿介護課(☎51・2330)

HP 64473

国民健康保険のお知らせ

高齢受給者証

7月下旬に70~74歳の国民健康保険加入者の世帯主宛てに、8月1日(木)から使用できる高齢受給者証(薄だいたい色)を送付します。

限度額認定証

70~74歳の国民健康保険加入者かつ、住民税非課税または課税所得が145万円以上690万円未満で、限度額認定証の発行を希望する方は、8月1日(木)から国保年金課で申請が必要です。

[共通事項] **問合せ:** 国保年金課 (☎51・2293) **HP** 19501

後期高齢者医療制度のお知らせ

被保険者証

7月下旬に後期高齢者医療制度加入者宛てに、8月1日(木)から使用できる被保険者証を送付します。

①限度額・標準負担額減額認定証

②限度額適用認定証

7月下旬に①または②をお持ちの方宛てに、8月1日(木)から使用できる認定証を送付します。なお、①は市民税非課税世帯に、②は住民税課税所得が145万円以上690万円未満の被保険者がいる世帯に発行しています。新たに希望する方は、随時、国保年金課で申請できます。

[共通事項] **問合せ:** 国保年金課 (☎51・3132) **HP** 8048

後期高齢者医療保険料 納入通知書を送付します

8月上旬に後期高齢者医療制度加入者宛てに、平成31年度後期高齢者医療保険料(本算定)納入通知書を送付します。8月下旬までに届かない方は、お問い合わせください。なお、保険料は平成30年中の所得を基に算定します。保険料率など詳細は同封の案内をご覧ください。

問合せ: 国保年金課 (☎51・3132) **HP** 8034

高齢者用肺炎球菌予防接種を 受けましょう

肺炎は日本人の死因の第5位となっており、亡くなる方の多くが65歳以上の高齢者です。6月下旬に今年度65歳になる方宛てに、予診票を送付しました。7月中旬までに届かない方は、お問い合わせください。また、今年度70・75・80・85・90・95・100歳以上になる方(接種済みの方を除く)は、電話で健康政策課に申し込みできます。

問合せ: 健康政策課 (☎39・9109) **HP** 29108

シニアのための食とお口の健康講座

口の体操を行うほか、誤嚥性肺炎や栄養不足について学びます。

とき:①7/25(木)13:30~15:00②9/5(木)13:30~15:00③9/12(木)13:30~15:00④9/18(水)10:00~11:30⑤9/25(水)10:00~11:30 **ところ:**①吉田方校区市民館②東部地区市民館飯村分館③松葉校区市民館④高師台地区市民館⑤青陵地区市民館 **対象:**おおむね65歳以上の方 **講師:**管理栄養士ほか **定員:**各50人(申込順) **申込み:**各前日までに住所、氏名、電話番号を①はベルヴューハイツ(☎33・8110)、②は豊橋市東部(☎64・6666)、③はふくろう(☎56・0018)、④は幸王寿園(☎38・0300)、⑤はさわらび(☎54・3521)の各地域包括支援センター **HP** 5499