

# 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。



ちょうど良い固さや味を確かめましょう！

PICK UP



料金  
各100円

## 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: 4/9(金)、4/22(木)、5/14(金)、5/27(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12組(申込順) 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)、こども保健課(☎39・9160) 45212

## カミカミ教室

歯磨きの仕方を学び、離乳食の試食、育児相談などを行います。

とき: 4/8(木)、4/21(水)、5/13(木)、5/26(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10組(申込順) 料金: 各300円

申込み: 随時、こども保健課(☎39・9160) 45213

## こども未来館 子育て講座

対象: 妊婦、3歳児以下と保護者 申込み: 3/31(水)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)

## こどもと絵本

とき: 4/19(月) 講師: 森美恵子さん(絵本ボランティア)

## 小さなお子さんがいる ご家庭の防災講座

とき: 4/26(月) 講師: 東三河防災クラブ

## 電動アシスト付き 三人乗り自転車を出します

とき: 4月中旬~来年3/31(木) 対象: 市内在住で1~4歳児未満と2歳以上の未就学児の保護者

定員: 70人程度(抽選)

料金: 月額1,000円 申込み: 3/31(水)(必着)

までに申込書を保育課(〒440-8501住所不要☎51・2315)※申込書は3/15(月)からホームページ、市役所じょうほうひろば、各保育園・認定こども園・幼稚園ほかで配布 22827



## 子どもと一緒に 挑戦しよう

子どもと一緒に作れる小麦ねんどを紹介します。

【材料】1人分  
小麦粉300g、水100cc、塩少々、油少々、好きな色の着色料

【作り方】  
①小麦粉と塩②水と着色料を混ぜておきます。①に②と油を少量ずつに分けながら加えていきます。耳たぶ程の硬さになるまでこねたら出来上がり。袋を使用することで周りを汚すことなく楽しめます。



問合せ  
164  
広報広聴課(☎51・2

ブログでは、そのほかにも家で楽しめる遊び方などを紹介しています！



とよはしパパママ  
レポーターブログ

【アレンジ】  
小麦粉で出来ているため、120度のオーブンで約15分焼くと作品がクッキーのように固まります。ニスなどで塗装すると、作品を長期間飾ることができます。





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

### 65歳からの かんたんスマホ教室

とき:5/14、5/28、6/11、6/25、7/9の金曜日(全5回)13:30~15:30 ところ:東陽地区市民館 対象:  
スマートフォンをお持ちの方 料金:1,500円 申  
込み:4/9(金)までに東陽地区市民館(☎61・7741)  
HP 23387

## 暮らしに役立つ 情報コーナー

### 心の健康を保つために

新型コロナウイルス感染症の影響で、友人や離れて暮らす家族と気軽に会うことができず、外出の機会が減った方も多いのではないのでしょうか。「誰とも会わない」「誰とも話さない」という状況が続くと、心の健康を保つことができなくなります。人とのコミュニケーションや家での過ごし方を見直し、次のことに取り組み、心の健康を保ちましょう。



### 心の健康を保つためにできること

- ・ 友人や家族と電話で話す
- ・ 手紙やメールなどで積極的に交流する
- ・ 毎日の体調や運動メニューを記録する
- ・ 作ったことのない料理に挑戦する

また、周りに元気がない人がいたら、声を掛けるようにしましょう。外出している姿を見かけなくなったり、身だしなみが気にならなくなったなど、普段とようすが変わったことに気付いたら、お近くの地域包括支援センターにご相談ください。

※厚生労働省 地域がいきいき集まる  
う！通いの場リーフレット参考

問合せ:長寿介護課(☎51・2339)  
HP 75215

### 自宅の剪定 やってみよう!

刈込バサミを使った庭木の剪定方法を学びます。

とき:3/12(金)10:00~15:00 ところ:青少年センター 対象:市内在住で60歳以上の方 定員:15人(申込順) 申込み:3/1(月)から豊橋市シルバー人材センター(☎48・3301) HP 70464

### 転倒事故を予防しよう!

昨年、市内で1万2千人以上が救急搬送されており、そのうち65歳以上の高齢者が半数以上を占めています。搬送理由の多くは病気ですが、転倒事故による骨折や打撲などのケガで搬送される方が年々増加しています。いすから立ち上がる時は近くの固定されたものにつかまる、ズボンや靴下などを履く時は腰掛けて行うなど安全に配慮し、転倒事故を予防しましょう。

問合せ:消防救急課(☎51・3101) HP 51846