

あなたの子育て応援します



とよはし

子育て情報ステーション



豊橋で子育てしている皆さんへ、「そうなんだ!」と気付けるお役立ち情報を毎号お届けします!

★ 離乳食教室に参加してみよう!

「離乳食の進め方がわからない」「食べる量が少ない」「モグモグ、カミカミができていいのか不安」など、子育て中の保護者にとって悩みが多いのが離乳食です。豊橋市では、初期・中期と後期・完了期の離乳食教室を開催しています。教室では、栄養士に離乳食の悩みを相談することもできます。

問合せ こども保健課(☎39・9160)

モグモグ教室・カミカミ教室 共通事項

それぞれ月2回開催しています。参加には申し込みが必要です。開催日や予約方法など詳細は、ホームページをご覧ください。

- ところ** 保健所・保健センター
- 持ち物** 母子健康手帳
- HP** [モグモグ教室]45212
[カミカミ教室]45213



5・6か月児の保護者対象

モグモグ教室

離乳食を始める目安や進め方、作り方のコツなど、離乳食の基本が学べます。

ワンポイント

だし汁の簡単なとり方

- ①マグカップにかつお削り節1袋(2.5g)を入れ、熱湯(100~150ml)を注ぐ。
- ②かつお節が沈んだら出来上がり。
- ③だし汁が余ったら、茶こしでこして、冷蔵庫で保存できます。2~3日で使い切りましょう。



離乳食の悩みについて、電話での相談も随時受け付けています!



校区・地区市民館など36か所で開催している「ここにこサークル」に、栄養士や保育士が巡回しています。困っていることがあれば、気軽に相談してみてください。サークルの開催日や巡回日は、こども未来館ホームページをご覧ください。



9~11か月児の保護者対象

カミカミ教室

歯が生え始める月齢にあった離乳食の食べさせ方や、歯のお手入れの仕方が学べます。歯の生え方のことなど、歯科衛生士への相談もできます。



カミカミ上達のための離乳食の食べさせ方のコツや、失敗しない歯磨きデビューなどを紹介します!

ワンポイント

- ☹️ 3回食になって、離乳食作りが大変!
- 😊 離乳食と大人の食事を別に用意していると時間も手間もかかりますね。市販のベビーフードを活用したり、「取り分け離乳食」にチャレンジしてみてください。

大人の食事



離乳食



取り分け

★交通児童館へようこそ!

交通児童館は、子どもの健やかな成長を応援する施設です。ここでは、子育てに関わるすべての方にご利用いただきたい施設「交通児童館」を紹介します。 **問合せ** 交通児童館(☎61・5818)



とまれマン

交通児童館 ってこんなところ!

図書室やワークショップルーム、プレイルームなどがある交通児童館と、道路標識などが設置され交通ルールを学ぶことができる向山交通児童遊園を併設した施設です。屋内外の遊具やおもちゃを使って遊んだり、工作に挑戦したりできます。遊具・おもちゃの使用や工作、プログラムに参加するにあたり、料金はかかりません。

開館時間 9:00～17:00(乗り物の貸し出しや工作の受け付けは16:30まで)

休館日 月曜日、年末年始 ※春休み、ゴールデンウィーク、夏休みは一部休まず開館

コインカートやおもしろ自転車が借りられます

3歳～小学生を対象に、不思議な形の自転車や足こぎカートなど、さまざまな乗り物を貸し出しています。窓口で受け付けをしてください。



▲足こぎカート

! 交通ルールを守りましょう!

乗り物に乗るときは、ヘルメットが必要です。必ず自分のヘルメットをご用意ください。

PICK UP 未就園児や小学生向けのプログラムを多数開催しています!

リトミックや親子ヨガなどの乳幼児向けのプログラムや、小学生以下が対象の運動あそびや工作、自転車の補助輪はずしに挑戦するプログラムなど、多種多様なプログラムを開催しています。プログラムの参加には事前申し込みが必要なものがあります。開催日や予約方法など詳細は、交通児童館ホームページをご覧ください。



PICK UP 中学生・高校生も存分に利用してください!

交通児童館は18歳以下の子どもを対象にした施設のため、中学生・高校生も大歓迎です!

おすすめ その1 卓球

遊戯室で卓球を楽しむことができます。不定期で「中高生卓球大会」を開催しており、優勝者には「卓球1時間特別使用券」を進呈します。友だちと熱戦を繰り広げてみてはいかがでしょうか。

次回は4/30日に開催!



おすすめ その2 ボードゲーム

約90種類のボードゲームを借りて遊ぶことができます。不定期で「ボードゲーム会」を開催しているので、ぜひ参加して、新しい友だちを作りませんか。



PICK UP 子どもボランティア活躍中! お兄さんやお姉さんに声をかけてみてね

交通児童館では、小学3年生～高校3年生まで10人の「子どもボランティア」が活躍しています。イベントのお手伝いや季節に合った館内の飾りつけなど、さまざまな活動をしているので、見かけたらぜひ声をかけてみてくださいね。小さいお子さんにとっては、初めてのお兄さんお姉さんとの触れ合いになるかもしれません。クイズなどで配布しているカードも、子どもボランティアが描いたものなんですよ。



パパママ子育て講座

おそとであそぼ

とき:3/21(祝)10:00~12:00 ところ:岩屋緑地 対象:年少~年長児と保護者 定員:10組(抽選) 申込み:2/15(水)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 95667



手話体験講習会 手話ってなあに?

手話表現や聴覚障害を学びます。とき:①3/18(土)②3/19(日)10:00~12:00 ところ:あいトピア 対象:①小学生(保護者の同伴可)②中学生以上 定員:各20人(申込順) 申込み:2/1(水)~3/9(木)に豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)



お知らせ information



家庭教育セミナー

どうしてかな?フシギだね!

なぞとき科学実験

とき:3/11(土)10:00~11:30 ところ:豊岡地区市民館 対象:小学3・4年生と保護者 料金:1組500円 申込み:2/28(火)までに豊岡地区市民館(☎61・5632) HP 23387

幼児ふれあい教室

五感で楽しむ食育

とき:3/1~3/22の水曜日(全4回) ところ:豊城地区市民館 対象:2歳6か月以上の未就園児と保護者 定員:8組(抽選) 料金:1,400円

親子de英語あそび

とき:3/2~3/23の木曜日(全4回) ところ:東部地区市民館飯村分館 対象:2歳以上の未就園児と保護者 定員:15組(抽選)

親子リトミック教室

とき:3/3~3/24の金曜日(全4回) ところ:牟呂地区市民館 対象:2歳以上の未就園児と保護者 定員:15組(抽選)

[共通事項]

申込み:2/15(水)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

つどいの広場 ハイリーセンシティブチャイルドってなあに?

[非常に敏感な子]とされる子どもの、特徴や接し方を学びます。

とき:3/22(水)10:45~11:45 ところ:交通児童館 対象:3歳児以下と保護者 講師:池田信子さん(公認心理師) 定員:15組(申込順) 申込み:2/21(火)から、つどいの広場(火・水・金曜日9:30~12:30) 問合せ:交通児童館(☎61・5818)

こども未来館 子育てプラザ

申込み:2/15(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)

親子クッキング 栄養たっぷりピクニックお弁当をつくろう

とき:3/3(金)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:6組(抽選) 料金:1組500円

上手なほめかた叱り方

とき:3/6(月)10:30~11:30 対象:1~3歳児と保護者 講師:藤城由子さん(子育てアドバイザー) 定員:20組(抽選)



問合せ:中央図書館(☎31・3131)



この絵本よんで! おすすりめ100冊 小学校低学年までの子どもが楽しめる100冊です。読み聞かせ時間の目安も記載しています。



こんにちは、赤ちゃん はじめての絵本リスト 赤ちゃん向けの絵本を「どうぶつ」「たぐもの」などに分類して紹介しています。

小さい子どもは、言葉の意味は分からなくても、絵本に出てくる絵や言葉のリズムを楽しむことができます。小学校低学年までの子どもにも読んでほしい絵本リストを、中央・向山・大清水・まちなか図書館の子ども向け図書コーナーで配布していますので、ぜひご利用ください。

小さい子どもや読み聞かせにおすすめの絵本リストを「活用ください」

