

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



音楽で遊ぼう！



すくすく広場

リズム遊びや読み聞かせを通して、発達を促す方法を学びます。
 とき:12/4(水)10:30~11:15 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)

幼児ふれあい教室

赤ちゃんの発達を促すベビリズム体操
 とき:1/15、1/29、2/12、2/26の水曜日(全4回) ところ:本郷生涯学習センター 対象:5か月~1歳6か月の未就園児と保護者 定員:15組(抽選)
 体力アップ!集中力アップ!運動・工作遊び
 とき:1/21(火)、2/4(火)、2/18(火)(全3回) ところ:青陵生涯学習センター 対象:2歳以上の未就園児と保護者 定員:12組(抽選) 料金:500円
[共通事項]
 申込み:12/15(日)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) ☎ 93322

パパママ子育て講座 家族ではじめての映画鑑賞会

「モアナと伝説の海2 吹替版」が鑑賞できます。
 とき:1/26(日)①10:00②13:00 ところ:ユナイテッド・シネマ豊橋18 対象:年少~年長児と保護者 定員:各140人程度(抽選) 料金:大人各1,000円(子ども無料) 申込み:12/15(日)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) ☎ 114323

令和7年4月入園二次申込みの受付を行います

保育園・認定こども園の保育部分の二次申込みを受け付けます。
 とき:1/6(月)~1/10(金) ところ:第1希望の園または市役所こども未来部会議室 対象:一次申込みの受付期間中に申し込みなかった方、一次申込みの選考の結果入園が内定せず希望園を変更したい方など その他:必要書類など詳細はホームページ参照 問合せ:保育課(☎51・2322) ☎ 113584

こども未来館 子育てプラザ おひさまクリスマスウィーク

アンサンブル・ウッド(フルート・クラリネット)
 とき:12/17(火)11:00~11:30
 はらぺこママ(ピアノ・クラリネット・オカリナ・パネルシアター)
 とき:12/19(木)14:00~14:30
 フーさんのわくわくシアター
 とき:12/21(土)11:00~11:30
 おひさまクリスマス会
 とき:12/24(火)11:00~11:30
[共通事項]
 問合せ:こども未来館(☎21・5528)

こども未来館 子育て講座

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

ふたごのくまさん 交流会

とき:1/23(木)10:00~11:00 対象:3歳児以下のふたご・みつごとと保護者、多胎を妊娠中の方 定員:8組(抽選)

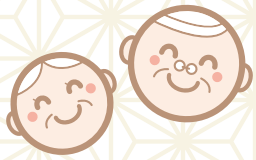
子育てワンポイントアドバイス

とき:1/24(金)10:30~11:30 対象:3歳児以下と保護者 講師:中島章裕さん(明照保育園理事長) 定員:20組(抽選)

親子ふれあい体操

とき:1/28(火)10:30~11:30 対象:1・2歳児と保護者 講師:ほんまえみこさん(リズム体操講師) 定員:16組(抽選)





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

ふれあい料理講習会

料理を通して、参加者同士で交流します。

とき:1/17(金)10:00~13:00 ところ:大清水地域福祉センター

対象:市内在住で、60歳以上の一人暮らしまたは高齢者のみの

世帯の方 定員:15人程度(抽選) 料金:400円 申込み:1/7(火)

までに豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)



暮らしに役立つ情報コーナー

冬のお風呂はヒートショックに注意しましょう

ヒートショックとは、急激な温度の変化により血圧が大きく変動し、血管や心臓などに大きな負担がかかり、身体に影響を与えることを指します。このような影響から、心筋梗塞、脳梗塞などの血管の病気や失神などの症状を引き起こすおそれがあります。

特に冬季の入浴時は、脱衣所や浴室、浴槽の中の温度差が大きく、浴室でヒートショックが発生し、溺水につながる可能性があるため注意が必要です。救急車を呼ぶ重大にならないよう、普段の生活の中で対策を取り入れましょう。

入浴時のヒートショック対策のポイント
ヒートショックを予防するため、次の項目を取り入れ、身体に負担の少ない入浴方法を心がけましょう。

①脱衣所や浴室はあらかじめ暖めておく
部屋の寒暖差を少なくするため、冷え込みやすい脱衣所や浴室を事前に暖房で暖める。浴室に暖房器具がない場合は、お湯を張った浴槽のふたを開けておくなどの方法で浴室を暖める。



②家族などに声をかけてから入浴する
体調が悪くなったときの早期発見につながるため、同居している家族などがいる場合は声をかけてから入浴する。

③食事の直後や飲酒後は入浴しない
食後1時間以内や飲酒後は血圧が下がりやすくなるため、食後は1時間以上経ってから、飲酒後はアルコールが抜けてから入浴する。

④かけ湯をしてから入浴する
心臓に負担をかけないために、心臓から遠い足先の方から肩に向けて徐々にお湯をかけ、お湯の温度に身体を慣らしてから浴槽に入る。

⑤お湯は41度以下で、長湯をしない
高い湯温や長湯は心臓に負担がかかるため、41度以下に設定し、お湯につかる時間は10分までを目安にする。

⑥浴槽から急に立ち上がらない
血圧が急激に下がらないよう、手すりや浴槽のへりを使い、ゆっくりとした動作を意識して立ち上がる。

