

# 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**



木のおもちゃをプレゼントします。



## 7か月児を対象に 離乳食や発育などの疑問に答えます

子どもの成長や子育てについての不安を、こども未来館「ここにこ」や子育て支援センターの保育士などに相談できます。また、市の子育て支援についての情報を講座形式で聞くことができます。開催日程など詳細は生後5か月頃に送付する乳児健康診査受診票に同封の案内文をご確認ください。

問合せ：こども未来館(☎21・5528)

## パパママ子育て講座 ポッキー先生とパワフル親子遊び

ボール遊びなどを通して基礎体力作りをします。

とき: 11/17(土)10:00~11:30 ところ: 下五井地区体育館 対象: 年少~年長児と保護者 講師: ポッキー先生(幼児・児童体育指導員) 定員: 50組(抽選) 申込み: 10/15(月)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 50528

## こども未来館 子育て講座

[共通事項] 申込み: ①②は10/15(月)、③④は10/30(火)までにホームページで必要事項を入力 問合せ: こども未来館(☎21・5528)

### ①1歳半からの幼児食をつくろう

とき: 11/9(金) 対象: 1歳6か月児の保護者 講師: 食生活改善推進員 料金: 400円

### ③災害時の育児・介護と仕事の両立 あなたと家族が倒れないために

とき: 11/16(金) 対象: 妊婦、3歳児以下と保護者 講師: 防災危機管理課保健師

### ②おもちゃの与え方・選び方

とき: 11/12(月) 対象: 妊婦、1歳児以下と保護者 講師: 和田晶子さん(おもちゃインストラクター)

### ④ふたご・みつごちゃん講座 親子で楽しむ素話とわらべうた

とき: 11/19(月) 対象: 3歳以下の多胎児と保護者 講師: 林吉子さん(おはなしろうそくの会)

## 11月の幼児ふれあい教室(全8講座)

### 親子で楽しく体を動かそう

とき: 11/20(火)、12/18(火)、来年1/15(火)、2/19(火)(全4回) ところ: 大清水幼稚園 対象: 1歳以上の未就園児と保護者

### ピアノ演奏でリトミック遊び

とき: 11/30(金) ところ: 緑が丘こども園 対象: 2歳以上の未就園児と保護者 申込み: 10/1(月)~10/10(水)10:00~15:00に緑が丘こども園(☎21・1120)

[共通事項] その他: 親子ヨガ、食育、運動教室など6講座を開催。開催場所など詳細はホームページ参照 問合せ: こども未来政策課(☎51・2325) HP 23513

## 子育てポイント

手作りおもちゃであそぼう

1歳頃になるとものをつかんだり、穴に入れたり手先を器用に使えるようになります。身近なもので、簡単にできるおもちゃを作って、お子さんと遊んでみましょう。

問合せ こども未来館(☎21・5528)

材料  
ぼつとんボトル(1歳)

牛乳パック2枚  
500mlのペットボトル  
マスキングテープ

作り方

①牛乳パックを切る。  
②牛乳パックを折りまげ、棒状にする。  
③マスキングテープでとめて完成。



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

### 救急医療情報キットを配布しています

65歳以上のひとり暮らし・高齢者のみの家庭や障害者手帳所持者がいる家庭に、かかりつけの病院や緊急連絡先などを救急隊に知らせるための救急医療情報キットを、長寿介護課や障害福祉課などで配布しています。すでにキットをお持ちの方は、情報に変更がないか確認しましょう。

問合せ：長寿介護課(☎51・2362)※障害者については障害福祉課(☎51・2345) ☎ 52952

### 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：①10/26(金)②11/15(木) 13:30～15:00 ところ：①市民文化会館②高師台地区市民館  
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はコープ豊橋中央(☎53・1519)、②は幸王寿園(☎38・0300)の各地域包括支援センター ☎ 5499

### 高齢者を対象としたインフルエンザ予防接種を実施します

12月31日現在、65歳以上の方と60～64歳で身体障害者手帳1級(心臓・腎臓・呼吸器・免疫の機能障害)所持者宛てに、10月上旬に予診票を送付します。例年1月上旬から流行しますが、ワクチンを接種してから効果が出るまでに約2週間かかるので、12月中旬までに接種しましょう。10月12日(金)を過ぎても予診票が届かない方は、お問い合わせください。

問合せ：健康政策課(☎39・9109) ☎ 29108

### 定期的に眼科検診を受けましょう

高齢になると、失明や視力低下の原因となる、緑内障や加齢黄斑変性症などの目の病気にかかりやすくなります。目の病気は自覚症状がないことが多いため、発見・治療が遅れがちです。定期的に検診を受け、早期発見・治療に結び付けましょう。

問合せ：健康増進課(☎39・9136) ☎ 6749



## 暮らしに役立つ情報コーナー

### 薬の専門家を活用しましょう

高齢になると、内臓機能の低下などにより薬の効き目が強く現れてしまう場合があります。慢性の病気や複数の病気を抱えて、数種類の薬を使用することもあり、飲み合わせによる副作用も発生しやすくなります。

自分の体質や症状にあった薬かどうか、数種類の薬や健康食品との飲み合わせによる副作用が発生しないかなど、薬を購入する際は心配ごとを薬剤師に相談しましょう。

あらかじめ専任の薬剤師を決めておく「かかりつけ薬剤師」の制度(指導料が必要)も利用できます。

薬の専門家を活用し、安全・安心な薬との付き合い方をしましょう。

問合せ：健康政策課(☎39・9101)

