

# 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**



赤ちゃんがたくさん触れ合えよう♪



定員  
**20組**  
(抽選)

## 幼児ふれあい教室 助産師が伝える赤ちゃん育て

とき: 3/3~3/24の火曜日(全4回) ところ: 東部地区市民館飯村分館 対象: 6か月児未満と保護者 申込み: 2/14(金)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) 23513

## 年齢別交流会 くまさんの部屋

子育ての情報交換や交流をします。  
とき: ①2/6(木)10:00②2/7(金)10:30  
③2/13(木)10:30④2/27(木)10:30 ところ: こども未来館「ここにこ」 対象: ①1歳児未満と保護者②1~1歳6か月児と保護者③3歳以下の多胎児と保護者④1歳7か月~3歳児と保護者 定員: 各10組(申込順) 申込み: 随時、こども未来館(☎21・5528)

## こども未来館 子育て講座

申込み: 各申込期限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)

## 子どもの病気 ワンポイントアドバイス

とき: 3/2(月) 対象: 妊婦、3歳児以下と保護者 講師: 当館保健師 申込期限: 2/15(土)

## 親子クッキング お弁当もってお出かけしよう!

とき: 3/16(月) 対象: 2・3歳児と保護者 講師: 山本友香さん(管理栄養士) 料金: 500円 申込期限: 2/29(土)

## 子育てポイント

衣類で赤ちゃんの体温調節をしよう!

赤ちゃんは体温を調節する機能が未熟なため、暑さや寒さを衣類で調節する必要があります。また、運動機能が発達する大事な時期でもあるので、動きを妨げない形や伸縮性のある素材を選びましょう。目安として、季節に限らず2か月児頃までは、大人より1枚多く着せ、3か月児以降は大人と同じ、または1枚少なく着せましょう。



よくある質問

Q. 手足が冷たいけど大丈夫?

A. 赤ちゃんは身体の中心に熱を集めて体温調節をするため、手足が冷えやすくなります。しかし、手足が冷たいからと言って寒いとは限りません。お腹や背中に触れ、ほんのり温かければ靴下などを履かせる必要はありませんが、足元が青紫色になっっている場合や、お腹が冷たく感じる時には、靴下などの衣類やブランケットの枚数で調節しましょう。

Q. 着替えはどのタイミングでする?

A. 赤ちゃんは新陳代謝が活発なため、よく汗をかきます。汗をかいたままの衣類で長時間過ごす、あせもの原因にもなりますので、こまめに着替えさせましょう。

問合せ こども保健課(☎39・9160)



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

### 火災&救急予防診断を受けてみませんか？

消防士などが家庭を訪問し、防火・救急事故対策をアドバイスします。

とき:2/25(火)~3/13(金)9:30~16:00(各30分程度)

対象:市内在住で65歳以上の方を含む世帯 定員:24世帯(申込順) 申込み:2/3(月)~2/21(金)に

予防課(☎51・3115) ☎70746

### 自宅の草刈 やってみまい!

刈払機を使った草刈りの方法を学びます。

とき:2/12(水)10:00~15:00

ところ:青少年センターほか 対象:市内在住で60歳以上の方

定員:20人(申込順) 申込先:(公社)豊橋市シルバー人材センター(☎48・3301) ☎70464

### 目指せ 美魔女! 10歳若返るポイントメイク術

とき:3/17(火)14:00~16:00

ところ:牟呂高齢者活動センター

対象:市内在住で60歳以上の方

講師:ポーラ・ザ・ビューティー

定員:20人(申込順) 申込み:2/10(月)~2/28(金)に(公社)豊橋市シルバー人材センター(☎48・3301) ☎70464

### 簡単な読み書き・計算で認知症予防! 脳の健康教室

とき:4~8月の①火曜日②水曜日③木曜日④金曜日9:30~11:00(牟呂地域福祉センターは13:30~15:00)の30分程度

ところ:①つつじが丘地域福祉センター②八町地域福祉センター③あいたピア、牟呂地域福祉センター④大清水地域福祉センター

対象:70歳以上の方 定員:各20人(申込順) 料金:各月額1,600円

申込み:3/15(日)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

### 急な温度差は禁物! 冬場の入浴に気を付けましょう

寒さがまだまだ続くこの時期は、リビングや脱衣所、浴室の気温差が大きくなります。暖かいリビングから寒い脱衣所へ移動し、急に熱い風呂につかると、温度差による急激な血圧変動で、脳卒中や急性心筋梗塞などを引き起こす「ヒートショック」になる危険性があります。日本医師会の調査によると、年間1万4千人がヒートショックを引き起こしており、その8割を高齢者が占め、風呂場などで亡くなる場合もあります。

風呂の温度は41度以下にする、入浴前に浴槽のふたを開けたり、シャワーをしばらく出したりして浴室を温めるなど、10度以上の温度差にならない入浴方法を心掛けましょう。

問合せ 消防救急課(☎51・3101)



### みんなで参加して考える 支え合いの地域づくり交流会

高齢者の支え合い活動や多世代の交流について話し合います。

とき:3/6(金)13:30~16:00

ところ:市役所東121会議室 申込み:2/21(金)までに長寿介護課

(☎51・2330) ☎64473