

# 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。



子どもとたくさん  
触れ合おう！

## 年齢別交流会 くまさんのへや

子育ての情報交換や参加者同士の交流などを行います。  
**とき:**①1/7(木)②1/8(金)10:30~11:30 **ところ:**こども未来館「ここにこ」 **対象:**①12か月児未満と保護者 ②1~3歳児と保護者 **申込み:**12/15(火)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)



PICK UP

## 母子手帳アプリを利用しよう

子どもの年齢に合わせた健康診査や予防接種などの情報を「母子健康手帳アプリ」で配信しています。また、子どもの身長・体重や日々の成長のようすを写真付きなどで記録できます。

**問合せ:**こども未来政策課(☎51・2325)  
HP 48644



iOS



Android

## こども未来館 子育て講座

**その他:**入園についておしえて保育コンシェルジュも開催 **申込み:**各申込期限までに、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)

### 歯の親子健康講座

**とき:**1/14(木) **対象:**3歳児以下と保護者 **講師:**大塚由佳子さん(歯科衛生士) **申込期限:**12/15(火)

### 親子で楽しく体育遊び

**とき:**1/17(日) **対象:**未就園児と保護者 **講師:**石川義晴さん(体育インストラクター) **申込期限:**12/31(木)

### 米粉ねんどをつかってあそぼう

**とき:**1/18(月) **対象:**1~3歳児と保護者 **講師:**寺井ちかさん(保育士) **申込期限:**12/31(木)

### ふたご・みつごちゃん講座 こどもと絵本

**とき:**1/22(金) **対象:**3歳以下の多胎児と保護者 **講師:**森美恵子さん(絵本ボランティア) **申込期限:**12/31(木)

パパママに嬉しい  
情報をどんどん  
発信していきます！



パパママ  
レポーターブログ



パパママレポーター  
鈴木 巳浦さん



72088  
2325)  
来政策課(☎51・  
HP

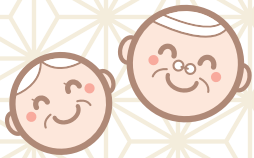
問合せ こども未  
来政策課(☎51・  
HP

子育て情報ができるのや共感できる子育て情報が満載です。ぜひ、子育ての参考にして下さい。

経験で得た情報をレポーターとして定期的に発信しています。プロのライターから指導を受けたパパママレポーターたちが、分かりやすい文章と、たくさんさんの写真を使って紹介しており、すぐに実践できるものや共感できる

パパママレポーターブログを  
活用しよう！

子育てポイント



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 備えましょう

65歳以上の一人暮らし・高齢者のみの家庭や障害者手帳所持者がいる家庭に対し、緊急連絡先や、かかりつけの医療機関などを速やかに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ほかで配布しています。すでにキットをお持ちの方は、常に最新の情報が伝わるように、内容に変更がないかを確認しましょう。

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

### ダンス・レジデンス <sup>アルケ</sup>Arche ダンス体験ワークショップ

身体を使って、感情などを表現する楽しさを体験します。  
とき:12/17(木)10:30~12:00 ところ:穂の国とよはし  
芸術劇場「プラット」 講師:黒須育海さん(ダンサー)  
対象:65歳以上の方 定員:15  
人(申込順) 申込み:12/10(木)  
17:00までにプラットチケット  
センター(☎39・3090)※プ  
ラットホームページからも申し  
込み可



### 高齢者セミナー

#### 出張!おもいだし隊 昔の写真を見て懐かしむ

とき:①12/16(水)②12/17(木)10:00~11:30 ところ:

①豊城地区市民館②松葉校区市民館

#### クリスマスソングを楽しもう

とき:12/17(木)13:30~15:00 ところ:石巻地区市民館

#### 3B体操と脳トレーニング

とき:12/17(木)13:30~15:00 ところ:

本郷地区市民館

【共通事項】対象:60歳以上の方 申

込み:各前日までに各地区市民館

☎ 23387



44歳の時に長男がテニスを習い始めたことをきっかけに、一緒にプレーをしたいと独学でテニスを始めた河合さん。ラケットでボールを打つ感覚やラリーが楽しくなり、校区のテニスクラブにも参加して、78歳まで仕事をしながらテニスを続けてきました。今では週5回、約3時間の練習をする河合さんの目標は全国大会テニスの80代の部で5位に入賞すること。「何かに挑戦し続けることは生きがいにもなります。続けられる限りテニスを続けたいです。」と力強く語ってくれました。



### テニスが 生きがいで賞



河合 孝夫さん(81)

さまざまな分野で第2の人生を謳歌しているシニア世代の皆さんを「いきいきシニア」として認定し、表彰します。

問合せ 広報広聴課(☎51・2164)

いきいきシニアに **認定** します

