

# 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**



親子で楽しく料理しよう!



## こども未来館 子育て講座

### 子どもの病気ワンポイントアドバイス

とき:3/1(月) 対象:妊婦、3歳児以下と保護者 講師:当館保健師

### 親子クッキング ハッピーイスター

とき:3/5(金) 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

**【共通事項】**申込み:2/15(月)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)

## 幼児ふれあい教室

### 五感で楽しむ食育

とき:3/2~3/23の火曜日(全4回) ところ:東部地区市民館飯村分館 対象:2歳6か月以上の未就園児と保護者

やさしいおやこヨガ

とき:3/4(木)、3/18(木)、3/25(木)(全3回)

ところ:東部地区市民館飯村分館 対象:7~11か月児と保護者

こども料理教室 ひとりで挑戦!

とき:3/13(土)10:00~12:00 ところ:こども未来館「ここにこ」 対象:4・5歳児 料金:300円

**【共通事項】**申込み:2/15(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 23513

## マタニティコンサート

バイオリンやピアノなど、さまざまな楽器の演奏を楽しめます。

とき:3/12(金)10:30~11:00 ところ:交通児童館 対象:妊婦 出演:Vari Strumenti 定員:12人(申込順) 申込み:2/2(火)から直接、交通児童館(☎61・5818)



## 体育教室 新年少児体験会

鉄棒や跳び箱、マットなどを使って運動します。

とき:2/27(土)12:00~12:55 ところ:アクアリーナ豊橋 対象:平成29年4月2日~平成30年4月1日に生まれた子ども 定員:10人(申込順) 料金:500円 申込み:2/2(火)からアクアリーナ豊橋(☎31・4781) HP 81209



## 子どもと一緒に挑戦しよう

子どもと一緒に作れる、簡単なレシピを紹介します。

できたてホカホカの鬼まんじゅうはおいしいですよ!

こどもの料理  
キッズキッチンインストラクター  
中尾 友紀さん

### 鬼まんじゅうの作り方

① サツマイモの皮をむいて1cmの角切りにし、5分ほど水につける

**ポイント** けがをしないよう、イモをまな板の上に置いてピーラーを使います

### 材料

サツマイモ 250~275g  
砂糖 ..... 60g  
小麦粉 ..... 65g  
白玉粉 ..... 10g  
水 ..... 大さじ2  
塩 ..... 少々

- ② ①の水気をよく切り、砂糖をまぶして10分置く
- ③ 白玉粉と水を混ぜ、②と小麦粉、塩をボウルに入れて混ぜる
- ④ クッキングペーパーに盛り付け、蒸し器に並べる



**ポイント** 大きなスプーンを使って、小さな山を作るように

- ⑤ ふたにふきんを挟み、15~20分蒸したら出来上がり



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

### 自宅の草刈 やってみよう!

刈払機を使った草刈りの方法を学びます。  
**とき:**2/12(金)10:00~15:00 **ところ:**青少年センターほか **対象:**市内在住の60歳以上の方 **定員:**15人(申込順) **申込み:**随時、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:**3/4(木)までに豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)

### 火災&救急予防診断を受けてみませんか?

消防士が家庭を訪問し、防火・救急事故対策などを助言します。  
**とき:**3/1(月)~3/5(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:**2/19(金)までに予防課(☎51・3115) ☎ 81020



「オーケストラには、みんなで作る醍醐味がある。5月に予定している定期演奏会が楽しみです。皆さま、ぜひおいでください。」と笑顔で話してくれました。



### オーケストラが 大好きで賞

羽田中学校1年生の時、器楽合奏部ができたのをきっかけに音楽を始めた高木さん。創部2年目にしてNHK全国学校器楽合奏コンクールで優勝し、卒業後は「豊橋リードフィルハーモニー交響楽団(現在の豊橋交響楽団)」でオーボエ奏者として活躍します。出産と子育てのため16年ほど休んだものの、楽団からの誘いで41歳の時に再び参加。週1回の練習への参加と自宅での個人練習を欠かさず、今も演奏会に出演し続けています。

高木 伸江さん(72)

さまざまな分野で第2の人生を謳歌している皆さんを「いきいき市民」として認定し、表彰します。  
 問合せ 広報広聴課(☎51・2164)

いきいき市民に  
 します