



PICK UP

災害ボランティアコーディネーター養成講座

被災者の要望を把握し、ボランティアを派遣する方法を学びます。

- と き** 7/11(日)9:30~16:30
- と ころ** あいトピア
- 対 象** 高校生以上
- 定 員** 20人(抽選)
- 申込み** 6/23(水)までに市民協働推進課(☎51・3201)
- HP** 10267

防火管理講習(①甲種・②乙種)

と き:①7/7(水)9:30~16:00、7/8(木)9:30~15:00(全2回)
 ②7/7(水)9:30~16:30 **と ころ:**ライフポートとよはし
対象:市内在住・在勤の方 **定員:**①②あわせて100人
(申込順) 料金:①5,600円②5,100円 **申込み:**6/16(水)~
 6/18(金)に予防課(☎51・3115)、中消防署(☎52・
 0119)、南消防署(☎46・0119) **HP** 64282

もしもに備えて身につけよう 普通救命講習

心肺蘇生法やAEDの使い方を学びます。
と き:①7/18(日)②9/13(月)③10/24(日)9:00~12:00
と ころ:中消防署 **対象:**中学生以上 **定員:**各15人(申
 込順) **その他:**修了証を交付 **申込み:**①は6/1(火)、②は
 8/2(月)、③は9/1(水)から消防救急課(☎51・3101) **HP**
 15401

災害発生時に発令する警戒レベルごとの 情報を変更します

災害が発生した場合に、直感的にわかりやすくするため
 5段階の警戒レベルを用いて避難を促す情報を発信して
 います。これまで、「警戒レベル4」の場合に出される住民
 へ避難を促す情報に「避難勧告」と「避難指示(緊急)」の
 2種類があり、その違いが不明確であったことから、「避
 難指示」に一本化します。避難情報の詳細などはホーム
 ページをご覧ください。

問合せ:防災危機管理課(☎51・3182) **HP** 66560

防災安全



暮らしの安全・安心に関する講座や、
 防災・防犯、消防に役立つ情報を
 紹介します。

住宅用火災警報器の点検をしてください

住宅用火災警報器の電池の寿命は
 約10年です。万一に備えて点検を
 行いましょう。本体の点検ボタンを
 押す、もしくは点検紐を引くだけ
 で点検できます。反応がなければ電
 池、または本体を交換しましょう。



問合せ:予防課(☎51・3115) **HP**
 10616

地域のおこまり解決講座

いざという時に備えて 地域防災

と き:6/12(土)10:00~12:00 **と ころ:**羽根井地区市民館
申込み:5/29(土)までに羽根井地区市民館(☎32・5050)
HP 23387

今すぐ防災! 災害まったなし

と き:①6/26(土)②7/3(土)10:00~11:30 **と ころ:**①高
 豊地区市民館②東部地区市民館 **対象:**市内在住の方
申込み:①6/15(火)までに高豊地区市民館(☎21・2824)
 ②6/18(金)までに東部地区市民館(☎63・3810) **HP**
 23387

自主防犯・交通安全物品の配布・貸出しを 行っています

防犯パトロール物品の配布

帽子、反射材付きタスキ、サインライトを配布します。
対象:10人以上の団体

青色回転灯の貸出し

対象:警察から証明を受けた団体

安全物品の配布

反射材付きタスキまたはリストバンドを配布します。
対象:市内在住で夜間にウォーキングなどをする方

[共通事項]

申込み:随時、申込書を安全生活課 ※申込書は安全
 生活課で配布 **問合せ:**安全生活課(☎51・2303) **HP**
 7256

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



物語を楽しもう!

定員
各15組
(先着順)

すくすく広場

絵本の読み聞かせなどを通して、子どもの脳の発達を促します。
 とき: 6/2(水)、7/7(水)、8/4(水) 10:30~11:00、11:10~11:40(受け付けは10:00から) 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

屋内外での親子遊びを楽しもう
 とき: 8/25(水)、9/8(水)、10/20(水)(全3回)
 10:00~11:30 ところ: 杉山保育園
 対象: 1・2歳児と保護者

親子一緒にたのしいな♪
 ふろしき活用術、食育、ママトレ
 とき: 7/2(金)、7/9(金)、7/16(金)(全3回)
 10:15~11:15 ところ: 希望が丘こども園
 対象: 2歳以上の未就園児と保護者
[共通事項] 申込み: 6/15(火)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・2325) ☎ 23513

こども未来館 子育て講座

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)

親子ではじめてクッキング

とき: 7/2(金) 対象: 2・3歳児と保護者 講師: 中尾友紀さん(管理栄養士) 料金: 500円
 申込期限: 6/15(火)

米粉ねんどをつかってあそぼう

とき: 7/16(金) 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: 6/30(水)

ようこそ豊橋へ 転入者親子講座

とき: 7/26(月) 対象: 本市に転入してきた、または転入予定の3歳児以下と保護者
 講師: 当館保健師 申込期限: 6/30(水)

子育てポイント

食事中、足の裏はどくにがある?

食事中の姿勢と足の位置は無関係のように思えますが、実はとても深い関係があります。足の裏をきちんと床につけることで、身体が安定し、しっかりとご飯をかむことができます。

しっかりとかむことで、消化吸収を促進することはもちろんですが、あごの成長を促し、歯並びにも良い影響を与えます。足が不安定な状態だと、かむ力が弱くなるだけではなく、かむ回数も減ってしまいます。足の裏が床に届かない場合は、足台などを使って調整しましょう。

座卓(ちゃぶ台)の場合も同様に、必要に応じて小さな椅子に座らせるなど工夫しましょう。

また、食器や食皿を上手に使うためには、机を胸とへその間ぐらいの高さに合わせる必要があります。子どもの食事中の姿に目を向け、しっかりと足の裏を床につける習慣をつけましょう。



問合せ 健康増進課(☎39・9136)