

# パピママ

主に未就学児のパピ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



体操を親子で  
楽しもう!

定員  
10組  
(申込順)

## ふたご・みつごちゃん講座 親子ふれあい体操

とき:8/2(月)10:30~11:30 ところ:こども未来館「ここにこ」  
対象:3歳児以下の多胎児と保護者 講師:橋本しげ子さん(3B体操協会指導者) 申込み:7/15(木)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)

## パピママ子育て講座 親子で国産小麦のピザ作り

とき:8/7(土)9:30~12:00 ところ:高師台地区市民館 対象:3歳以上の未就学児と保護者 講師:樋口敦子さん(食生活アドバイザー)ほか 定員:10組(抽選)  
料金:1組1,000円 申込み:7/15(木)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・2233) ☎ 84741

## 幼児ふれあい教室 やさしいおやこヨガ

とき:8/5(木)、8/26(木)、9/16(木)(全3回)  
ところ:五並地区市民館 対象:7か月~1歳児と保護者 申込み:7/15(木)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・2233) ☎ 84740

## カミカミ教室

歯磨きの仕方や、離乳食の食べさせ方などを学びます。

とき:8/5(木)、8/18(水)、9/9(木)、9/22(水) 9:30~11:30 ところ:保健所・保健センター 対象:9~11か月児と保護者  
定員:各10組(申込順) 申込み:随時、こども保健課(☎39・9160) ☎ 45213

## 植物の種や木の実などを使って 飾りを作ろう

とき:8/3(火)、9/1(水)、12/15(水)、来年1/12(水)、2/16(水)(全5回) 10:00~11:15  
ところ:植田保育園 対象:未就園児と保護者 申込み:7/15(木)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・2233) ☎ 84739

## 親子であそぼう たのしいリトミック

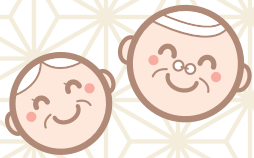
音楽に合わせて体を動かします。  
とき:7/21、9/8、9/15、10/20の水曜日(全4回) 10:00~11:30 ところ:三宝こども園 対象:1歳以上の未就園児と保護者  
申込み:7/1(木)~7/9(金)9:30~16:00に三宝こども園(☎55・1990)  
問合せ:子育て支援課(☎51・2233) ☎ 84738

## モグモグ教室

離乳食作りを見学し、離乳食の進め方を学びます。

とき:8/6(金)、8/19(木)、9/10(金)、9/30(木) 10:15~11:30 ところ:保健所・保健センター 対象:5・6か月児と保護者  
定員:各12組(申込順) 申込み:随時、ホームページで必要事項を入力  
問合せ:コープあいち豊橋センター(☎43・5020)、こども保健課(☎39・9160) ☎ 45212





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

### オンライン 介護予防

介護予防のための体操や脳のトレーニングなどを配信します。

とき:7/19(月)14:00~15:00 対象:65歳以上の方と家族  
その他:オンライン会議システム「Zoom」での受講  
申込み:7/15(木)までに東部地域包括支援センター(☎64・6666) 問合せ:  
長寿介護課(☎51・2338) ☎ 84216

### 孫育て 今どきの育児

昔と今の育児の違いや、孫との関わり方を学びます。

とき:8/9(休)10:30~12:00 ところ:こども未来館「ここにこ」  
対象:孫がいる方 講師:芳賀亜希子さん(浜松学院大学短期大学部教授)  
定員:20人(申込順) 申込み:8/1(日)までに、こども未来館(☎21・5528)

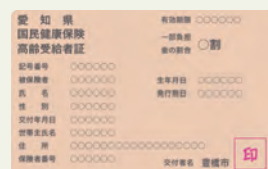
### 介護保険認定申請のお知らせ

介護保険の認定申請時、新規・更新いずれの場合も医療保険被保険者証が必要となりました。長寿介護課内の東三河広域連合介護保険課豊橋窓口や、地域包括支援センター(市内18か所)に介護保険被保険者証と医療保険被保険者証を持参して申請してください。

問合せ:長寿介護課(☎51・3133) ☎ 86924

### 高齢受給者証更新のお知らせ

7月下旬に70~74歳の国民健康保険加入者の世帯主宛てに、8月1日(日)から使用できる高齢受給者証(薄だいたい色)を送付します。  
問合せ:国保年金課(☎51・2293) ☎ 19501



### 後期高齢者医療保険料 納入通知書を送付します

8月上旬に、後期高齢者医療制度加入者宛てに令和3年度後期高齢者医療保険料(本算定)納入通知書を送付します。8月下旬までに届かない方は、お問い合わせください。なお、保険料は令和2年1月から12月までの所得を基に算定しています。保険料率など詳細は7月12日(月)以降、後期高齢者医療コールセンター(☎0570・011558)へお問い合わせください。

問合せ:国保年金課(☎51・3132) ☎ 8034



### 後期高齢者医療制度のお知らせ

#### 被保険者証

7月下旬に後期高齢者医療制度加入者宛てに、8月1日(日)から使用できる被保険者証を送付します。

- ①限度額・標準負担額減額認定証
- ②限度額適用認定証

7月下旬に①または②をお持ちの方宛てに、8月1日(日)から使用できる認定証を送付します。なお、①は市民税非課税世帯に、②は住民税課税所得が145万円以上690万円未満の被保険者がいる世帯に発行しています。新たに発行を希望する方は、随時、国保年金課で申請できます。

【共通事項】問合せ:国保年金課(☎51・3132) ☎ 8032