

## 「人生会議」してみませんか？11月30日は「人生会議の日」

### 【人生会議】

誰しも、いつ命に関わる大きな病気やケガをするか分からないもの。命の危険が迫った場合、約70%の人が、医療やケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。自らが希望する医療やケアを受けるために、大切にしていることや望んでいることを事前に周囲の人たちと話し合い、共有することが重要です。

### 人生会議の進め方

- ① 大切にしていることは何かを考える
- ② 信頼できる人(代弁者)は誰か考える
- ③ 代弁者と話し合う
- ④ 話し合った内容を周りの大切な人たちに伝える

▶ 気持ちは変わりやすいので、何度でも繰り返し考え、話し合うことが大切です

### 活用したい 【わたしのノート(スタート編)】

「わたしのノート(スタート編)」は、自分が大切にしている思いなどを記しておくことができるように、市が作成したノート(様式)です。すべてを埋める必要はありません。また、気持ちの変化によって書き直すこともできます。市ホームページからダウンロードし、ご活用ください。



HP1045662

問合せ 地域包括ケア企画課 (☎34・6787、FAX34・6793、✉hokatsu-care@city.toyota.aichi.jp)

### お知らせ

#### 催し 介護予防事業「ずっと元気！プロジェクト」プログラム体験会

とき／11月23日(木)午前10時～午後2時  
 ところ／豊田スタジアム西側コンコース  
 対象／市内在住の65歳以上の人と家族  
 その他／JAあいち豊田「大軽トラ市」が同時開催  
 申込み・問合せ／NextRiseソーシャルインパクト推進機構 (☎03・5532・3570)

#### 催し ペイントで仕上げる干支飾り

とき／11月29日(水)午後1時30分～2時30分  
 定員／抽選12人 参加費／400円

#### 催し 己書 体験会

とき／12月4日(月)午前10時～11時  
 定員／抽選16人 参加費／500円

#### 催し ずっと元気体操教室

とき／12月14日(木)午後1時～2時、午後2時15分～3時15分  
 定員／各抽選20人  
 《共通》ところ／豊寿園 対象／市内在住の60歳以上の人  
 申込み・問合せ／11月10日(金)までに電話か直接豊寿園 (☎27・2200、FAX28・7343)

#### 催し せん定講習会 シルバー事業就業のための技術講習

とき／11月27日(月)～29日(水)午前9時～午後4時  
 ところ／ふれあいの家、保見団地浄化センター  
 対象／市内在住のおおむね60歳以上の人  
 定員／先着20人  
 申込み・問合せ／11月6日(月)午前9時から電話でシルバー人材センター (☎31・1007、FAX34・3238、✉toyota@sjc.ne.jp) ※土・日曜日、祝日は除く

#### 催し 公開講座 「これからの人生を豊かにする為の終活セミナー」



とき／12月5日(火)午前10時～11時30分  
 ところ／市民文化会館 対象／市内在住の成人  
 定員／先着50人 参加費／200円  
 申込み・問合せ／11月5日(日)午前10時から電話でよたシニアアカデミー (☎36・6363、FAX34・0015、✉t-saj@hm.aitai.ne.jp)



# 子育て応援PICK UP! ~ 講座紹介 ~



## のびのび 子育てサロン



### 12月の子育て支援施設

申込みは11月2日(木)午前9時から、豊田市LINE公式アカウント。下表記載以外の催しもあります。

- LINE 申込み方法**
- ①「豊田市LINE公式アカウント」を友だち登録
  - ②トーク画面左下のキーボードボタンを押し、「子育て支援予約」と入力し送信
  - ③「子育て支援センターのイベント」か「育児健康相談」かを選択し、質問に従って必要項目を回答
  - ④予約後の確認・キャンセルは、「予約確認」と入力し、送信



豊田市LINE  
公式アカウント

### 講座 ベビーヨガリズムミック (4~9か月)

地域子育て支援センター【越戸】

この講座では、リズムや音楽に合わせて、ヨガの要素を取り入れた動きをしながら赤ちゃんとのふれあいを楽しめます。自宅でも簡単にできる動きなので、日頃の運動不足解消や赤ちゃんとのコミュニケーションにも効果的です。

講座の様子



利用ママVOICE

運動不足のため、子どもと一緒に体を動かすふれあい遊びを知ることができ、よかったです。

いけやま せり りつか  
池山 瀬里さん 律花ちゃん



### 育児健康相談(要予約)

### 身体計測(予約不要)

施設	とき	内容(対象) 催しは原則未就園児が対象	身体計測(予約不要)
<b>とよた子育て総合支援センター あいあい</b> ☎37・7071 FAX37・7072 ✉kosodateshien-aiiai@city.toyota.aichi.jp 火曜日を除く午前10時~午後6時	7日☎午前10時30分~11時30分 11日☎午前10時30分~/午前11時20分 16日☎午前10時~正午 18日☎午前10時30分~11時30分 21日☎午前10時30分~/午後1時30分	親子で遊ぼう(サンタさんを作ろう)(2歳以上) 親子リトミック(1歳6か月~1歳11か月/2歳以上) あいあいサンタ 親子むし歯予防教室(6~11か月) 12月生まれのたんじょう会(1歳/2歳以上)	4日☎ 午前10時~11時30分  身体計測は、開館中いつでもできます。
<b>志賀子どもつどいの広場 ゆうゆう</b> ☎80・1522 FAX80・1533 日曜日を除く午前9時~午後5時	5日☎午前10時~10時30分 12日☎午前10時~10時45分 13日☎午前10時~11時 15日☎午前10時~11時	ゆうゆう広場(1歳1か月~1歳6か月) ベビーゆうゆう(首すわり~1歳0か月) 楽しく子育て♪教室(1歳) 親子クリスマスコンサート(1歳7か月以上)	6日☎ 午前9時30分~11時  身体計測は、開館中いつでもできます。
<b>柳川瀬子どもつどいの広場 にこにこ</b> ☎25・0008 FAX21・2800 日曜日を除く午前9時~正午・午後1時~5時	6日☎午前10時~/午前11時 11日☎午前9時30分~/午前11時 14日☎午後1時30分~2時30分 18日☎午前9時30分~/午前11時 21日☎午前10時~/午前10時45分	クリスマス飾りを作ろう 12月生まれのたんじょう会(2歳以上/1歳) 1歳集まれ!遊ぼう話そう(1歳) にこにこ♪クリスマス会 クリスマス音楽遊び	27日☎ 午前9時30分~11時  身体計測は、開館中いつでもできます。
<b>足助</b> ☎62・1145 FAX62・1728	8日☎午前10時~11時30分 12日☎午前10時15分~11時	離乳食・幼児食教室(9~12か月) クリスマス飾りを作ろう	---
<b>飯野</b> ☎75・1236 FAX75・1237	5日☎午前10時15分~11時15分	クリスマスコンサート	22日☎ 午前9時30分~11時
<b>伊保</b> ☎43・1291 FAX48・4632	11日☎午前10時~11時 15日☎午前10時~11時	クリスマスリトミック(1歳6か月以上) クリスマスリースを作ろう(1歳以上)	---
<b>越戸</b> ☎45・3106 FAX45・4080	19日☎午前10時~10時45分 22日☎午前10時~10時45分	みんなで遊ぼう(1歳6か月以上) クリスマスお楽しみ会(1歳以上)	11日☎ 午前9時30分~11時
<b>堤</b> ☎52・0207 FAX47・2011	15日☎午前10時~11時 19日☎午前10時~11時	パネルシアター 楽しく子育て♪教室(1歳以上)	---
<b>渡刈</b> ☎74・1056 FAX28・9476	1日☎・4日☎午前9時15分~11時15分 12日☎午前10時~10時45分	クリスマス飾りを作ろう(1歳以上) 親子救命レスキューコース(0~2歳)	20日☎ 午前9時30分~11時
<b>宮口</b> ☎32・7118 FAX32・2977	4日☎午前10時30分~11時 13日☎午前10時~11時	クリスマス(2歳以上) リズム遊び(1歳)	25日☎ 午前9時30分~11時
<b>山之手</b> ☎26・0775 FAX27・6963	12日☎午前10時~11時30分 13日☎午前10時~11時	離乳食・幼児食教室(5~8か月) GoGoリトミック(2歳以上)	---
<b>若園</b> ☎52・3102 FAX52・4140	7日☎午前10時~11時 12日☎午前10時~11時	クリスマス飾りを作ろう(2歳以上) 親子でリトミック(2歳以上)	21日☎ 午前9時30分~11時
<b>稲武</b> ☎82・2025 FAX83・1012	12日☎午前10時~11時	クリスマス飾りを作ろう!	---
<b>大草</b> ☎65・2045 FAX65・2750	7日☎午前10時~11時	親子食育講座(1歳以上)	稲武・大草・大沼・杉本 保健師・栄養師による育児健康 相談、身体計測は行いません
<b>大沼</b> ☎90・3021 FAX90・3072	5日☎午前10時~11時30分 12日☎午前10時~11時 15日☎午前10時~11時	離乳食・幼児食教室 クリスマス飾りを作ろう 親子リトミック	---
<b>杉本</b> ☎68・2701 FAX68・2852	6日☎午前10時~11時	人形劇	---

●地域子育て支援センター/施設を利用できるのは未就園児のみ。平日：午前9時~正午、午後1時~5時、土曜日：午前9時~正午(山之手は土曜日休館) ●育児に関する相談は随時、来所・電話で応じています(あいあいはEメール、ファックスも可)。●暴風警報・暴風雪警報・特別警報が午前6時の時点で該当地域に発令されている場合はあいあいを除き閉館。あいあいは講座開始の1時間前に発令されている場合、講座中止



## これから赤ちゃんを迎える皆さんへ

### 多胎パパママ教室

とき／11月18日(土)午前9時30分～11時30分  
 対象／市内在住の多胎妊婦と家族 定員／先着15組  
 持ち物／筆記用具、母子健康手帳(多胎分)、ふたご手帖  
 申込み／11月6日(月)午前9時から電話、ファックス  
 かEメールでこども家庭課 (HP1030011)

### パパママ教室～1stマタニティ～

とき／12月9日(土)①午前9時30分～11時40分  
 ②午後1時30分～3時40分  
 対象／市内在住の妊婦と配偶者 定員／各先着30組  
 持ち物／母子健康手帳交付時に配布した冊子「パパとママへ」、筆記用具、母子健康手帳  
 申込み／11月13日(月)午前9時から市ホームページ  
 (HP1023701)

《共通》ところ／保健センター 問合せ／こども家庭課(☎34・6636、FAX32・2098、✉kodomokatei@city.toyota.aichi.jp)

## 未就学児の保護者の皆さんへ

### ベビー&ママヨガ教室

とき／11月17日～12月22  
 日の毎週金曜日午前9時  
 30分～10時20分

ところ／猿投棒の手ふれ  
 あい広場

対象／1か月半～12か月  
 頃の子と母親

※兄弟の同伴不可

定員／先着15組

参加費／4,800円

申込み・問合せ／

11月5日(日)午前9時から電話か直接猿投棒の手ふれ  
 あい広場 (☎45・7288、FAX45・7290、✉bonote@homex-  
 co.com)



### おはなしひろば(秋の絵本とエプロンシアター)

とき／11月28日(火)午前10時15分～10時45分

ところ／高橋コミュニティセンター ※直接会場

対象／乳幼児と保護者

問合せ／高橋コミュニティセンター (☎80・4729、  
 FAX80・0068、✉takacomu@homex-co.com)

### えいごdeリトミック

とき／11月28日(火)午前10時～11時30分

ところ／美里交流館 対象／未就園児と保護者

定員／先着20組 参加費／250円

申込み・問合せ／11月7日(火)午前10時から電話か直  
 接美里交流館 (☎80・1697、FAX80・1701、  
 ✉ph-misato@city.toyota.aichi.jp)

### えほんよみきかせ会

とき／11月17日(金)午前10時～10時30分

ところ／高岡コミュニティセンター

対象／乳幼児と保護者

問合せ／高岡コミュニティセンター (☎53・7771、  
 FAX53・7782、✉info@takaoka-cc.com)

### ふれあい子育て教室

とき／11月20日(月)午前10時～11時

ところ／保健センター

対象／令和4年11月～令和5年1月生まれの子と親

定員／先着40組 持ち物／フェイスタオル

問合せ／こども家庭課(☎34・6636、FAX32・2098、  
 ✉kodomokatei@city.toyota.aichi.jp) (HP1037601)

### あつまれ!ちびっこかいじゅう!

こわせ!やぶれ!あばれろ!身近な素材を使って遊ぶ



とき／11月28日(火)午前10時～11時

ところ／崇化館交流館 対象／2・3歳の子と保護者

定員／先着40人 参加費／1人200円

申込み・問合せ／11月7日(火)午前10時30分から電話  
 かEメールでフリースペースK (☎32・0105、  
 ✉freespacek@yahoo.co.jp)

## 園舎は森！豊田にある「森のようちえん」のオープンデー！

とき／12月11日(月)午前10時～正午  
 ところ／松平地区内の山 対象／未就学児と親  
 定員／先着6組 参加費／1,500円と保険料1人50円  
 申込み・問合せ／11月6日(月)午前0時から野外保育  
 とよた森のたまご公式LINEかEメールで野  
 外保育とよた森のたまご (遊佐<sup>ゆさ</sup> ☎080・5122・  
 1052、✉morinotamago2010@yahoo.co.jp)



LINE

## ちびっこワンダーランド！落ち葉にどっぼ～ん



とき／12月12日(火)午後1時～2時30分  
 ところ／トヨタの森 対象／未就学児と保護者  
 定員／抽選15人  
 申込み・問合せ／11月29日(水)までに申込み共通事項  
 と年齢をEメールでトヨタの森 (☎58・2736、FAX58・  
 2855、✉event@toyotanomori.jp)

## エコ・キッズスペース ～はらぺこ音楽隊とあそぼう！～



とき／12月20日(水)午前10時～11時30分  
 ところ／エコット 対象／未就園児と保護者  
 定員／先着15組  
 申込み・問合せ／11月5日(日)午前10時から電話でエ  
 コット (☎26・8058、FAX26・8068、✉eco-t@eco-toyota.com)

とよた子育て便り

## これって児童虐待!?と思ったら、迷わず相談を

11月は「オレンジリボン・児童虐待防止キャンペーン」期間です。  
 虐待をされている子どもや虐待をしてしまう保護者は、SOSサインを発しています。  
 「虐待を受けているかも」「子育てに悩んでいる人がいる・・・」といったSOSサインに  
 気付いたら、迷わず相談してください。



### 相談窓口

※匿名でもOK

- ▷ こども家庭課 ☎34・6636
- ▷ 県豊田加茂児童・障害者相談センター ☎33・2211
- ▷ 児童相談所虐待対応ダイヤル ☎189(いちはやく)

### 体罰などによらない子育てを広げよう

子どもへの体罰は法律で禁止されています。  
 もし思わず手が出そうになったら大きく深  
 呼吸してみてください。体罰などによらな  
 い子育てを社会全体で支えていきましょう。

### 子育てに悩んだら、24時間・365日相談できます

急病や子育ての悩みごとがある場合は、「とよた急  
 病・子育てコール24(育救さんコール)」に気軽に  
 お電話ください。  
 ☎0120・799192

な(やむえに)きゅうきゅういくじ

問合せ こども家庭課 (☎34・6636、FAX32・2098、✉ kodomokatei@city.toyota.aichi.jp)