



～毎日健やかに過ごすために～

“良い睡眠”を意識していますか？

最近、「寝つきが悪い」「夜中に目が覚める」といった悩みはありませんか。加齢に伴い、睡眠の質は低下していきます。良い睡眠をとるためにも、以下のポイントを実践し、睡眠休養感※を高める工夫を日常生活に取り入れましょう。

※睡眠休養感…睡眠で休養がとれているような感覚のこと

ポイント

01 長い時間、寝床で過ごすことをやめましょう

「眠くなったら寝床に入る」「目が覚めたら寝床から出る」ことを心掛け、8時間以上寝床で過ごさないようにしましょう。

02 寝室はなるべく暗く、心地よい温度に調節しましょう

寝室は支障のない範囲で暗くし、日中はできるだけ太陽の光を浴びて、昼と夜のメリハリをつけましょう。

03 日中は長時間の昼寝を避け、運動習慣を設けましょう

昼寝は、午後の早い時間で短時間にとどめましょう。また、日中はしっかりと体を動かし、睡眠時間の増加や睡眠休養感の向上を促しましょう。

04 カフェインやアルコールの摂取、喫煙を控えましょう

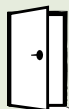
1日のカフェイン摂取総量は400ミリグラム以下(コーヒー700cc程度)とし、夕方以降のカフェイン摂取や飲酒、喫煙は控えましょう。



「睡眠習慣を改善しても眠れない」「眠りの不安が続く」場合は医療機関に相談しましょう。

問合せ 保健支援課 (☎34・6855、FAX34・6051、✉hokenshien@city.toyota.aichi.jp)

salon



い
ぎ
い
ぎ

シ
ニア

サ
ロ
ン

お知らせ

催し

シニアセミナー 音読でイキイキ生活！&交流会

とき／12月18日(水)午前10時30分～正午

ところ／中央図書館

対象／60歳以上 定員／先着15人

申込み・問い合わせ／12月7日(土)午前10時から電話か
直接中央図書館(☎32・0717、FAX32・4343)



学び

終活講座 ～エンディングノートの書き方～

とき／12月19日(木)午後1時30分～2時30分

申込み期限／12月7日(土)

催し

活力アップ！脳の健康教室

とき／来年1月7日～6月24日の毎週火曜日午後1時30分～2時10分、午後2時20分～3時 ※全日参加必須
参加費／1か月2,200円 申込み期限／12月13日(金)

催し

脳トレミュージック講座 「番外編：うた うたう」

とき／12月23日(月)午前9時30分～10時30分

参加費／500円 申込み期限／12月7日(土)

《共通》

ところ／豊寿園 定員／各抽選16人

対象／市内在住の60歳以上

申込み・問合せ／申込み期限までに電話か直接豊寿園 (☎27・2200、FAX28・7343)



子育て応援PICK UP! ～ 講座紹介～



のびのび 子育てサロン



講座 10月生まれのたんじょう会(1歳)

志賀子どもつどいの広場【ゆうゆう】

1歳になる子を対象に毎月開催されているたんじょう会。ママやパパと歌遊びや手遊びをしながら楽しく誕生日をお祝いします。最後には大きなケーキに布でできたフルーツを飾り、参加者みんなでオリジナルのケーキを完成させました。

講座の様子



利用ママVOICE

大勢の人の中でおもちゃを持って動いたり、先生を見て笑ったりする姿を見て嬉しくなりました。

かわかみ はつね そうし
川上 初音さん 奏志くん



1月の子育て支援施設

※下記以外の催しもあります

- ・保健師、管理栄養士の育児健康相談予約は12月3日(火)午前9時から先着順で受付
- ・講座申込みは、豊田市LINE公式アカウントのメニュー左下「子育て」ボタンから。抽選により参加者を決定
- 抽選応募期間: 12月3日(火)午前9時～4日(水)午後4時59分
- 抽選結果発表: 12月4日(水)午後5時から順次LINEで通知
- そのほか: ①抽選実施後、空席がある催しは先着順で受付
②抽選実施後、満席の場合はキャンセル待ち申込み可。ただし、抽選落選者を優先

施設		と き	内容(対象) 催しは原則未就園児が対象	育児健康相談(要予約)
とよた子育て総合支援センター あいあい ☎37・7071 FAX37・7072 ✉kosodateshien-ai@city.toyota.aichi.jp 火曜日を除く午前10時～午後6時		12日☎午前10時30分～/午前11時20分～(2回開催) 15日☎午前10時30分～11時30分 22日☎午前10時30分～正午 23日☎午前10時30分～11時20分 24日☎午前10時30分～11時20分 25日☎午前10時30分～/午前11時20分～(2回開催)	親子で楽しむパパッパ 親子ビクス(4～9か月) 管理栄養士と語り合う幼児食(1歳以上) 1月生まれのたんじょう会(1歳) 1月生まれのたんじょう会(2歳以上) 消防コンサート	6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。
志賀子どもつどいの広場 ゆうゆう ☎80・1522 FAX80・1533 日曜日を除く午前9時～ 午後5時		7日☎午前10時～10時30分 14日☎午前10時～10時45分 15日☎午前10時～11時 21日☎午前10時～/午前11時～ 22日☎午前10時～11時	ゆうゆう広場(1歳1か月～1歳11か月) ベビーゆうゆう(首すわり～1歳0か月) 親子でリトミック(2歳以上) 1月生まれのたんじょう会(1歳/2歳以上) 親子で楽しむベビービクス(4～11か月)	8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。
柳川瀬子どもつどいの広場 にこにこ ☎25・0008 FAX21・2800 日曜日を除く午前9時～正午、 午後1時～5時		10日☎午前10時～11時30分 16日☎午前9時30分～/午前11時～ 23日☎午前10時～11時 31日☎午前10時～11時	管理栄養士と語り合う幼児食(1歳以上) 1月生まれのたんじょう会(2歳以上/1歳) 親子フィ트니스(2歳以上) 節分♪豆まき遊びを楽しもう	22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。
地域子育て支援センター	飯野 ☎75・1236 FAX75・1237	16日☎午前10時15分～11時15分 30日☎午前10時15分～11時15分	親子むし歯予防教室(6か月以上) 親子救命レスキューコース	_____
	伊保 ☎43・1291 FAX48・4632	22日☎午前10時～11時	親子で楽しむ人形劇	27日☎ 午前9時30分～11時
	越戸 ☎45・3106 FAX45・4080	15日☎午前10時～11時30分 23日☎午前10時～10時45分	離乳食・幼児食教室(9か月～1歳0か月) みんなで楽しく遊ぼう(1歳6か月以上)	_____
	堤 ☎52・0207 FAX47・2011	14日☎午前10時～11時 27日☎午前10時～11時	ベビービクス(4～11か月) 親子でリトミック(2歳以上)	20日☎ 午前9時30分～11時
	渡刈 ☎74・1056 FAX28・9476	17日☎午前10時15分～11時 28日☎午前10時～11時	人形劇を見よう 親子救命レスキューコース	_____
	宮口 ☎32・7118 FAX32・2977	31日☎午前10時～11時	みんなで楽しく遊ぼう	_____
	山之手 ☎26・0775 FAX27・6963	21日☎午前10時～11時 28日☎午前10時～11時30分	楽しく子育て♪教室 管理栄養士と語り合う幼児食(1歳以上)	15日☎ 午前9時30分～11時
	若園 ☎52・3102 FAX52・4140	14日☎午前10時～11時30分 21日☎午前10時～11時 29日☎午前10時～11時	離乳食・幼児食教室(5～8か月) 親子救命レスキューコース 親子でリトミック(2歳以上)	_____
	足助 ☎62・1145 FAX62・1728	24日☎午前10時15分～11時	作って遊ぼう(節分)(1歳以上)	稲武・大草・大沼・杉本 保健師・栄養士による育児健康 相談、身体計測は行いません ※足助は毎月1回身体計測のみ 有り。詳細は市HP参照 (HP1005999)
	稲武 ☎82・2025 FAX83・1012	24日☎午前10時～11時	親子製作	
	大草 ☎65・2045 FAX65・2750	_____	_____	
	大沼 ☎90・3021 FAX90・3072	28日☎午前10時～11時	鬼を作ろう	
	杉本 ☎68・2701 FAX68・2852	29日☎午前10時～11時	豆まきごっこ	

●地域子育て支援センター／施設を利用できるのは末就園児のみ。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

パパママ教室～1stマタニティ～

とき／来年1月18日(土)午前9時30分～11時50分
対象／市内在住の妊婦・配偶者 定員／先着40組
持ち物／筆記用具、母子健康手帳 申込み／12月10日(火)午前9時から市ホームページ (HP1023701)

2ndマタニティ教室

とき／来年1月7日(火)午前9時40分～10時50分
対象／市内在住の2人目以降出産予定の妊婦と家族
定員／先着40組 持ち物／妊娠中の子の母子健康手帳、筆記用具 申込み／12月16日(月)午前9時から市ホームページ (HP1009078)

《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

ふれあい子育て教室

とき／12月23日(月)午前10時～11時
ところ／保健センター
対象／令和5年12月～令和6年2月生まれの子と親
定員／先着40組 持ち物／フェイスタオル
申込み／12月5日(木)午前9時から市ホームページ
問合せ／こども家庭課(☎34・6636、FAX32・2098、✉kodomokatei@city.toyota.aichi.jp) (HP1037601)

赤ちゃんのための絵本講座

とき／①来年1月22日(水) ②23日(木) ※いずれも午前10時30分～11時30分
ところ／中央図書館 対象／①1歳児と保護者 ②0歳児と保護者 定員／各抽選10組
申込み・問合せ／来年1月8日(水)までに申込み共通事項と子の生年月日、希望コースを中央図書館ホームページかハガキで中央図書館(〒471・0025、西町1-200、☎32・0717、FAX32・4343) ※当選者のみ1月15日(水)までに電話かEメールで連絡

ベビースキンシップ&ママヨガ教室

とき／来年1月15日(水)午前9時50分～11時
ところ／地域文化広場
対象／2か月半～1歳の子と母親 定員／先着20組
参加費／900円
申込み・問合せ／12月18日(水)午前11時から電話で地域文化広場(☎53・0671、FAX53・5086、✉chibun@homex-co.com)

おはなしひろば クリスマスのブラックシアター^{ほか}

とき／12月24日(火)午前10時15分～10時45分
対象／乳幼児と保護者
ところ・問合せ／高橋コミュニティセンター(☎80・4729、FAX80・0068、✉takacomu@homex-co.com)

えほんよみきかせ会

とき／12月20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)

子育てママのための英会話教室(中・上級者向け)

とき／来年1月9日～3月13日の毎週木曜日午前10時45分～11時45分 ところ／猿投棒の手ふれあい広場
対象／未就園児の母親 定員／先着12人
参加費／1万円 その他／子の同伴可
申込み・問合せ／12月12日(木)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)

森であそぼう！フィールドオープンデー

とき／来年1月20日(月)午前10時～正午 ところ／松平地区の里山 対象／未就学児と保護者 定員／先着6組 参加費／1組1,500円と保険代1人50円
申込み・問合せ／12月5日(木)午前10時から野外保育とよた森のたまごLINEアカウントかEメールで野外保育とよた森のたまご(森本^{もりもと} ☎090・1982・4383、✉morinotamago2010@yahoo.co.jp)



LINE

エコ・キッズスペース～おにだ！節分だ！～

とき／来年1月31日(金)午前10時～11時30分
ところ／エコット 対象／未就園児の子と親
定員／先着15組 申込み・問合せ／12月5日(木)午前10時から電話でエコット(☎26・8058、FAX26・8068、✉eco-t@eco-toyota.com)



令和7年度 こども園等当初入園2次申込みの受付をします

2次申込みの方法 【A 窓口申請】 【B 郵送申請】 来年1月8日(水)～17日(金) ※先着順ではありません

入園希望児と保護者が市内に居住することが必要

(転入手続は、入園希望日の平日5日前までに必要。ただし、入園式からの入園希望の場合は来年3月25日(火)までに必要)

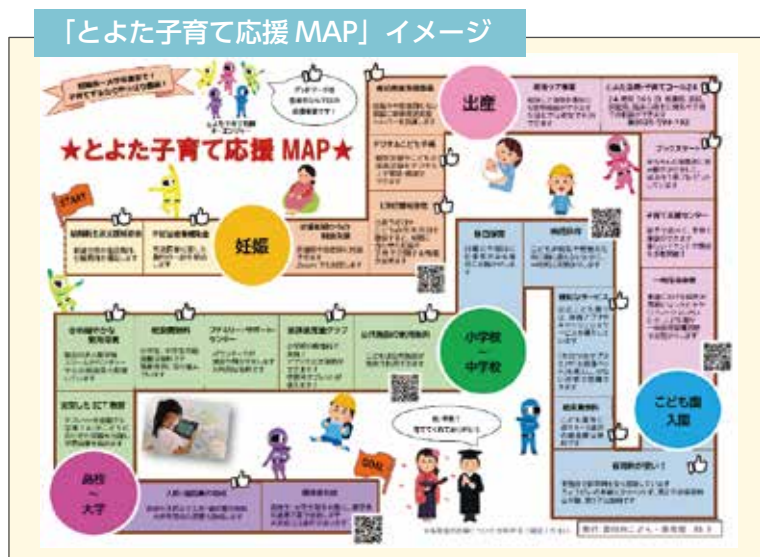
問合せ／保育課(☎34・6809、FAX32・2088、✉hoiku@city.toyota.aichi.jp)

2次申込み	
申請	【A 窓口申請】来年1月8日(水)～17日(金)午前8時30分～午後5時15分に保育課 ※土・日曜日、祝日は休み(旭・足助・稲武・小原・下山・藤岡地区の園は、園のある地区の支所でも申請可)
AかBどちらかの方法で申請	【B 郵送申請】来年1月8日(水)～17日(金、必着)に保育課(〒471・8501、住所記入不要、「当初入園2次申込み」と朱書き必要) ※保育課の受付後、1週間程度で入園希望登録書の控えなどを保育課から発送
提出書類	・入園希望登録書(第5希望園まで記入可) ・要件証明書(就労証明書等) ※該当者のみ(注意(5)参照) ・育児休業復帰者の希望確認書 ※申込時点での育児休業取得者のみ ※様式は申請場所で事前に配布か市ホームページからダウンロード 書類不備の場合は受付不可
注意	
(1) 【A 窓口申請】と【B 郵送申請】の重複申込み不可 (2) 2次申込みを受け付けない園や学齢有り (3) 受付時に空きがない場合も申請可((2)の園や学齢は除く) (4) 入園日は、原則入園式以降 (5) 入園希望児の学齢(※来年4月1日時点の満年齢)によっては、次の入園要件(原則同居の父母に必要)有り ア 就労(月60時間以上の労働が必要。来年5月9日(金)以前に就労開始しており、前1週間(平日5日間)の慣らし保育を含め4月中の入園を希望する人が対象) イ 出産(予定月とその前後2か月を含めた5か月間、多胎児出産の場合は予定月と予定月前2か月と予定月後4か月を含めた7か月間) ウ 病気・障がい エ 同居親族の看護・介護 オ 就学 カ 通園・通学の付き添い キ 求職活動 など	
そのほか	
(1) 申込みの詳細・こども園等一覧は市ホームページ「豊田市こども園等のご案内」などを参照 (2) 受入可能数を超えたことにより入園できない場合は、保育の必要度が高い順に待機 (3) 入園決定通知は来年2月中旬頃に保育課から発送 (4) 来年5月以降の途中入園の申込みは広報とよた令和7年3月号に掲載予定	
2次申込みの詳細  HP1016133 当初入園の詳細  HP1016131	

とよた子育て便り

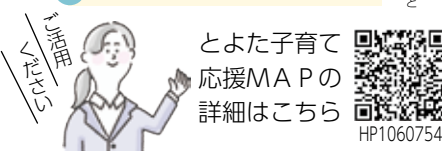
「とよた子育て応援MAP」を作成しました！

妊娠前から大学卒業までの子育てに関する応援事業をすごろく風にまとめた「とよた子育て応援MAP」を作成しました。



豊田市ならではの
子育て応援事業が充実！

- 給食費無料
- 公共施設の利用無料
- 産前産後支援事業
- 不妊治療費補助金
- 結婚新生活支援補助金 など



問合せ こども・若者政策課(☎34・6630、FAX34・6938、✉kowaka@city.toyota.aichi.jp)