salon

いきいきシニアサロン

コラム

80歳以上の人は特に要注意！昔の病気ではない結核

結核は、結核菌により肺に炎症が起きる病気です。医療の向上により、薬を飲めば治る病気になりましたが、今でも年間に約１万人の新たな患者が発生しています。そして、感染者の約４割が80歳以上の人です。

※厚生労働省「2023年結核登録者情報調査年報集計結果」より

結核の症状

主な症状は、咳、痰、発熱、倦怠感、寝汗、体重減少、食欲不振などです。
風邪に似た症状ですが、高齢者では症状がはっきり表れず気づきにくいことがあります。

なぜ高齢者に多い？

結核は過去に国内で広くまん延しており、特に80歳以上の高齢者の２人に１人は若い頃に感染していると言われています。
結核菌を持っていても高い免疫力で抑えられていたものが、糖尿病、人工透析、免疫抑制剤による治療など、免疫力低下によって再び結核菌が活動を始め発病することがあります。

予防と早期発見

・適度な運動、睡眠やバランスのよい食事を心がけ、規則正しい生活をしましょう。
・２週間以上症状が続く場合は早めに受診。早期発見と周囲への感染予防につながります。
・65歳以上の人は、症状がなくても年１回の胸部エックス線検診を行い、結核を発病していないか早期発見につなげましょう。

問合せ 感染症予防課（☎34・6180、FAX34・6929、✉hokansen@city.toyota.aichi.jp）

お知らせ

催し はじめてのスマホ教室

とき／基本操作・LINE：①１月20日（月）午前10時～正午 ②31日（金）午後２時～４時　スマホ決済：１月20日（月）午後２時～３時30分　防災セキュリティー：１月31日（金）午前10時～正午　**定員**／各抽選16人（最少催行人数８人）
申込み期限／１月７日（火）

＋

催し フラトレ ～フラダンスを取り入れたトレーニング～

とき／１月29日（水）午後１時30分～２時30分
定員／抽選15人　**参加費**／500円　**申込み期限**／１月10日（金）

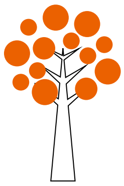
＋

催し 新春コンサート

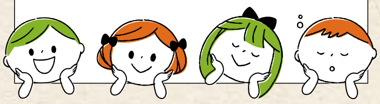
とき／１月31日（金）午前10時～10時45分
出演／篠笛ユニット-結-
《共通》ところ／豊寿園　**対象**／市内在住の60歳以上
申込み・問合せ／定員がある場合は申込み期限までに電話か直接豊寿園（☎27・2200、FAX28・7343）

催し 健康ミュージックサロン ①歌声ひろば　②リズム体操　③コーラス

とき／①１月17日（金）、20日（月）、２月３日（月）、21日（金）午前10時45分～正午　②１月19日、２月23日の日曜日午前10時45分～11時45分　③１月22日、２月26日の水曜日午前10時30分～正午
ところ／とよた市民活動センター
対象／おおむね60歳以上の人　**定員**／各先着30人
参加費／①②1,000円　③1,500円
申込み・問合せ／１月５日（日）午前９時から電話かＥメールでとよたMケアの会（秋山（あきやま）☎090・4250・1905、✉aki-yama@pk9.so-net.ne.jp）



のびのび 子育てサロン



子育て応援PICK UP!～講座紹介～

講座 リボンでネームプレート「ロゼット」作り

柳川瀬子どもつどいの広場【にこにこ】

この講座では、親子で協力しながらリボンなどの素材を使ってオリジナルのロゼット（バラ型の飾り）を手作りします。子どもたちは興味津々で作成に取り組み、可愛らしいロゼットの出来栄えに満足そうな表情を浮かべていました。

講座の様子

利用ママVOICE

ロゼット作りや親同士でのお悩み相談会など、楽しい時間を過ごせました。

村木（むらき） 奈々江（ななえ）さん 柚音（ゆの）ちゃん

2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1月7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：1月7日(火)午前9時～8日(水)午後4時59分
▍抽選結果発表：1月8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-aiai@city.toyota.aichi.jp 火曜日を除く午前10時～午後6時	6日㊍午前10時30分～11時30分 14日㊎午前10時30分～／午前11時20分～ 16日㊐午前10時30分～／午前11時20分～ 19日㊌午前10時30分～11時15分 27日㊍午前10時30分～11時20分 28日㊎午前10時30分～11時20分	親子むし歯予防教室（1歳以上） リトミック遊び（1歳6か月～1歳11か月／2歳以上） ファミリーコンサート 親子で遊ぼう（ことば遊び・ふれあい遊び）（2歳以上） 2月生まれのたんじょう会（1歳） 2月生まれのたんじょう会（2歳以上）	3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	3日㊊午前10時～10時30分 4日㊋午前10時～11時 10日㊊午前10時～10時45分 12日㊌午前10時～11時30分 18日㊋午前10時～／午前11時～	ゆうゆう広場（1歳1か月～1歳11か月） こんな楽器で音遊び（2歳以上） ベビーゆうゆう（首すわり～1歳0か月） 管理栄養士と語り合う幼児食（1歳以上） 2月生まれのたんじょう会（1歳／2歳以上）	5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	4日㊋午前10時～11時 12日㊌午前10時～／午前11時～ 13日㊍午前10時～／午前11時～ 20日㊍午前9時30分～／午前11時～	アロハde 親子ふれあい体操（2歳以上） おひな様を作ろう 親子リトミック（1歳／2歳以上） 2月生まれのたんじょう会（2歳以上／1歳）	26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	14日㊎午前9時30分～11時30分	おひな様を作ろう（1歳以上）	27日㊍ 午前9時30分～11時
伊保 ☎43・1291 FAX48・4632	17日㊊午前10時～11時 26日㊌午前10時～11時	親子救命レスキューコース 春待ちコンサート（6か月～2歳）	
越戸 ☎45・3106 FAX45・4080	21日㊎午前10時～10時45分 25日㊋午前10時～11時	リズム・手遊びで遊ぼう 親子救命レスキューコース	10日㊊ 午前9時30分～11時
堤 ☎52・0207 FAX47・2011	10日㊊午前10時～11時 14日㊎午前10時～11時	親子むし歯予防教室（6か月以上） 4歳児とふれあう会	
渡刈 ☎74・1056 FAX28・9476	6日㊍午前10時～11時30分 27日㊍・28日㊎午前9時15分～	管理栄養士と語り合う幼児食（1歳以上） おひな様を作ろう（1歳6か月以上）	19日㊌ 午前9時30分～11時
宮口 ☎32・7118 FAX32・2977	5日㊌午前10時～11時	人形劇を見よう（2歳以上）	17日㊊ 午前9時30分～11時
山之手 ☎26・0775 FAX27・6963	5日㊌午前10時～11時	親子むし歯予防教室（6か月～1歳0か月）	
若園 ☎52・3102 FAX52・4140	12日㊌午前10時～11時 21日㊎午前10時～11時	親子ふれあい遊び（1歳6か月以上） おひな様を作ろう（2歳以上）	20日㊍ 午前9時30分～11時
足助 ☎62・1145 FAX62・1728	13日㊍午前9時30分～11時30分 20日㊍午前10時～11時30分	餅花作り（1歳以上） 中馬のおひなさんめぐり	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	―	―	
大草 ☎65・2045 FAX65・2750	―	―	
大沼 ☎90・3021 FAX90・3072	25日㊋午前10時～11時	おひな様を作ろう	
杉本 ☎68・2701 FAX68・2852	12日㊌午前10時～11時	おひな様を作ろう	

●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

子育てに関する最新情報は
市ホームページをご確認ください
HP1002802

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／２月12日(水)午前９時30分～11時50分
ところ／保健センター
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／１月21日(火)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）(HP1023701)

未就学児の保護者の皆さんへ

幼児食講座(オンライン)

とき／２月10日(月)午前10時～11時
対象／市内在住の１歳～未就学児の保護者
定員／先着50人
申込み／１月６日(月)から申込みフォーム
問合せ／健康づくり応援課（☎34・6627、FAX34・6186、✉kenkououen@city.toyota.aichi.jp）申込み

ふれあい子育て教室

とき／１月27日(月)午前10時～11時
ところ／保健センター
対象／令和６年１月～３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／１月６日(月)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)

ベビースキンシップ＆ママヨガ教室

とき／２月19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／１月15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）

ベビママフラ

とき／１月10日～２月28日の毎週金曜日午前10時～11時
対象／１歳以上の未就園児と保護者
定員／先着20組　**参加費**／6,400円
申込み／１月５日(日)午前９時から電話か直接高橋コミュニティセンター

おはなしひろば(絵本とペープサート)

とき／１月28日(火)午前10時15分～10時45分
対象／乳幼児と保護者
《共通》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）

親子で楽しい育脳あそび

とき／１月23日(木)①午前10時30分～11時25分　②午前11時30分～午後０時25分
ところ／とよた市民活動センター
対象／①令和４年４月～令和５年３月生まれの子と保護者　②令和５年４月～令和６年９月生まれの子と保護者　※いずれも初参加
定員／各先着６組
申込み・問合せ／１月６日(月)午前10時からＥメールで親子育脳ことほぎ（鷺山(さぎやま)☎090・5933・4285、✉kotohogi.s100@gmail.com

[申込み共通事項]申込み時には次の４つを記入してください。※2人以上の申込みは、全員分を記入　**①案件名　②〒住所　③氏名(ふりがな)　④電話番号**

親子で一緒に楽しもう！親子リズムあそび

とき／２月５日(水)午前10時30分～11時30分
ところ／とよた市民活動センター
対象／生後４か月～未就園児の子と保護者
定員／先着20組　**参加費**／500円
申込み・問合せ／１月５日(日)午前10時からまなびーホームページ、電話かＥメールで親子コミュケの会（中西(なかにし)☎070・5258・9727、✉oyacomyu@gmail.com）

ホームページ

ワンツースリーキッズ体操

とき／１月21日～３月18日の毎週火曜日午前10時～11時　※２月11日は休み
ところ／猿投棒の手ふれあい広場
対象／２歳以上の未就園児と保護者
定員／先着15人　**参加費**／5,600円
申込み・問合せ／１月７日(火)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）

えほんよみきかせ会

とき／１月24日(金)午前10時～10時30分
ところ・問合せ／高岡コミュニティセンター（☎53・7771、FAX53・7782、✉info@takaoka-cc.com）

豊田市×中京大学イーグルススポーツスクール ちびっこサッカー教室

とき／２月８日(土)午後２時～３時30分
ところ／中京大学豊田キャンパス　**対象**／４～６歳
定員／先着20人　**参加費**／800円　**申込み**／１月７日(火)正午から中京大学ホームページ
問合せ／中京大学スポーツ振興部（☎46・6935、FAX46・6938、✉sportsadmin@ml.chukyo-u.ac.jp）

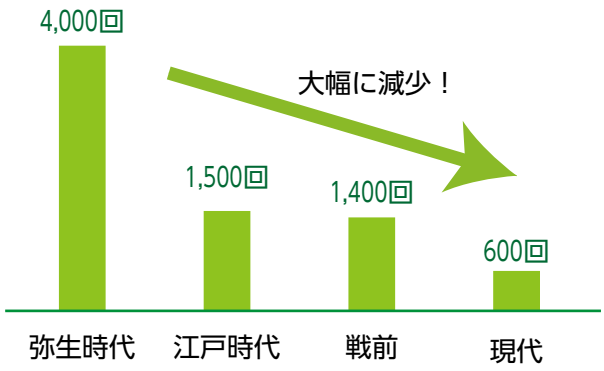
ホームページ

とよた子育て便り

よく噛んで食べる習慣を身につけよう！

よく噛むことは単に消化吸収をよくするだけでなく、子どもたちにとっては味覚や言葉、脳の発達などにもつながります。またよく噛んで唾液を分泌することで、「口の中の汚れを洗い流す」「細菌の繁殖を防ぐ」「酸性に傾いた口の中を中性に戻す」など、むし歯予防につながります。

時代で見る噛む回数の変化（一食における噛む回数）



噛む回数を増やすには・・・

たくさん噛む＆食物繊維豊富な野菜がおすすめ！

根菜類

葉菜類

乾燥野菜

＼知っていますか？／

ひみこのは（歯）がいーぜ ー噛むことで得られる８大効果ー

- ひ　肥満防止
- み　味覚の発達
- こ　言葉の発音がはっきり
- の　脳の発達
- は　歯の病気を予防
- が　がんの予防
- いー　胃腸の働きを良くする
- ぜ　全力投球

「ひみこのはがいーぜ」を意識して、いつもより**「プラス10回！」**よく噛んで食べよう

問合せ　健康づくり応援課（☎34・6627、FAX34・6186、✉kenkououen@city.toyota.aichi.jp）