

salon

い  
ぎ  
い  
ぎシ  
ー  
アサ  
ロ  
ン

## コラム

## 適塩を心がけよう

「適塩」とは、自分に合った適切な食塩摂取を心がけることです。自分に適した量は、年齢や性別、病気の有無によっても異なってきます。ただ塩分を減らすのではなく、一人ひとりに適した塩分量「適塩」で楽しくおいしく食事をしましょう。

## 1日の食塩摂取量の目安

男性 7.5g未満 女性 6.5g未満  
(参考:日本人の食事摂取基準(2020年版))

現状の摂取量は目安よりも高い

男性 10.9g 女性 9.3g  
(参考:厚生労働省 令和元年国民健康・栄養調査)

## 塩分を摂りすぎると…

高血圧による腎不全・脳卒中などのリスク

## 塩分が不足すると…

疲労感・食欲不振・頭痛などのリスク

## 〈適塩のためのポイント〉



新鮮な食材を使う



麺類の汁は残す

出汁や香味野菜、  
香辛料などを活かす

調味料は量る

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

## お知らせ

学 び

## 豊寿園講座(4月~12月)

対象/市内在住の60歳以上で4月~12月に受講できる人  
 参加費/教養講座1回100円、水墨画1回500円、習字1回300円 ※別途材料費  
 申込み/2月3日(月)~22日(土)に直接豊寿園  
 問合せ/豊寿園(☎27・2200(電話申込み不可)、FAX28・7343)  
 ※各講座の定員はお問い合わせください。定員を超えた場合は抽選

講座名	開催日(曜日)	時間	
教養講座	囲碁①	第2・4火	午前10時~正午
	囲碁②	第2・4火	午後1時~3時
	将棋	第2・4水	午前10時~正午
	日本舞踊①	第2・4月	午前10時~11時
	日本舞踊②	第2・4土	午前10時~11時
	ペン習字	第1・3水	午前9時30分~11時30分
	カラオケA①(男性)	月(不定期)	午前9時30分~10時30分
	カラオケA②(女性)	月(不定期)	午前10時40分~11時40分
	カラオケB①(男性)	第2・4土	午後1時~2時
	カラオケB②(女性)	第2・4土	午後2時10分~3時10分
	俳句	第1月	午後1時30分~3時30分
	3B体操	第1・3金	午後1時~2時
	健康フラダンス①(経験者)	第3月	午後1時~2時
	健康フラダンス②(初心者)	第3月	午後2時15分~3時15分
	男組健康体操	第2月	午後1時~2時30分
	椅子ヨガ	第1・3水	午前10時~11時
いきいきヨガ①(初心者)	第1・3木	午後1時~2時	
いきいきヨガ②(経験者)	第1・3木	午後2時15分~3時15分	
健康太極拳①(初心者)	第2・4木	午前9時30分~10時50分	
健康太極拳②(経験者)	第2・4木	午前11時~午後0時20分	
心と体の健康講座①	第1・3火	午後1時30分~3時	
心と体の健康講座②	第2・4水	午後1時30分~3時	
教室	水墨画①(基礎・応用)	第1木	午前10時~11時30分
	水墨画②(構図・風景)	第3木	午前10時~11時30分
	習字①/習字②	第1金/第3金	午前9時30分~11時

催 し

## お孫さんと一緒にものづくり体験

とき/①和風:3月1日(土) ②土団子:9日(日)  
 ※いずれも午前10時~正午

ところ/ものづくり創造拠点

対象/おおむね60歳以上の人と孫 定員/各抽選12組

参加費/①1人300円 ②1人100円

申込み/2月23日(日)までに申込みフォーム ※抽選結果は後日Eメールで通知

問合せ/ものづくりサポートセンター  
 (☎47・1260、FAX47・1262、  
 ✉ monozukuri@city.toyota.aichi.jp)



申込み

催 し

豊寿園ふれあい祭「舞台の部」  
(歌、踊り、演奏など)

とき/2月15日(土)午前9時30分~午後3時30分



催 し

## ずっと元気体操教室

とき/3月13日(木)午後1時~2時、午後2時10分~3時10分

定員/各抽選20人

申込み/2月19日(水)までに電話か直接豊寿園

《共通》ところ/豊寿園

対象/市内在住の60歳以上の人

問合せ/豊寿園(☎27・2200、FAX28・7343)



# 子育て応援PICK UP! ~ 講座紹介 ~



## 講座 クリスマス飾りを作ろう(1歳以上) 足助子育て支援センター

この講座では、クリスマスソングが流れる賑やかな雰囲気の中、親子で一緒にクリスマス飾りを完成させます。子どもたちは色とりどりのリボンなどの素材を使って、楽しそうにオリジナルの作品を作っていました。

講座の様子  
利用ママVOICE



クリスマスムードの中で先生や同年代の子と遊ぶことができ、とても楽しそうでした。

まつい ゆき ちせ  
松井 優紀さん 千世くん



### 3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2月4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：2月4日(火)午前9時～5日(水)午後4時59分
- 抽選結果発表：2月5日(水)午後5時から順次LINEで通知
- そのほか：①抽選実施後、空席がある催しは抽選結果発表後に先着順で受付  
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) 身体計測(予約不要)	
とよた子育て総合支援センター あいあい ☎37・7071 FAX37・7072 ✉kosodate-shien-ai-ai@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10分 6日☎午前11時20分～正午 12日☎午前10時30分～11時30分 20日☎午前10時30分～11時20分 21日☎午前10時30分～11時20分	オカリナとふれあい遊び オカリナとふれあい遊び 親子むし歯予防教室(6～11か月) 3月生まれのたんじょう会(1歳) 3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	4日☎午前10時～10時30分 11日☎午前10時～10時45分 12日☎午前10時～11時 18日☎午前10時～10時30分 18日☎午前11時～11時30分	ゆうゆう広場(2歳以上) ベビーゆうゆう(首すわり～1歳0か月) わらべうた(1歳1か月～1歳11か月) 3月生まれのたんじょう会(1歳) 3月生まれのたんじょう会(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	10日☎午前10時～11時 12日☎午後10時～11時 13日☎午前9時30分～/午前11時～ 15日☎午前9時～/午後1時～ 22日☎午後1時30分～/午後3時～	実践! 取り分け離乳食 キラキラ☆リズム遊び 3月生まれのたんじょう会(2歳以上/1歳) にこにこフェスティバル ※園児・小学生も可 春のアートを楽しもう ※園児・小学生も可	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	7日☎午前10時15分～11時15分	親子リトミック(1歳以上)	――
	伊保 ☎43・1291 FAX48・4632	4日☎午前10時～11時	ベビーふれあい遊び(6か月～1歳)	24日☎ 午前9時30分～11時
	越戸 ☎45・3106 FAX45・4080	5日☎午前10時～10時45分	しゃぼん玉遊び	――
	堤 ☎52・0207 FAX47・2011	5日☎午前10時～11時	親子で遊ぼう	10日☎ 午前9時30分～11時
	渡刈 ☎74・1056 FAX28・9476	5日☎午前10時～11時	わらべうたで遊ぼう(8か月以上)	――
	宮口 ☎32・7118 FAX32・2977	10日☎午前10時～11時	親子ふれあい遊び(1歳6か月以上)	――
	山之手 ☎26・0775 FAX27・6963	6日☎午前10時～11時	小麦粉粘土を作ってみよう(2歳以上)	19日☎ 午前9時30分～11時
	若園 ☎52・3102 FAX52・4140	12日☎午前10時～11時	親子リズム遊び(1歳6か月以上)	――
	足助 ☎62・1145 FAX62・1728	13日☎午前10時～11時	歌って遊ぼう	――
	稲武 ☎82・2025 FAX83・1012	――	――	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)
	大草 ☎65・2045 FAX65・2750	4日☎午前10時～11時 6日☎午前10時～11時	読み聞かせを楽しもう(1歳以上) どれだけ大きくなったかな(身体計測・育児相談)(6か月以上)	――
	大沼 ☎90・3021 FAX90・3072	――	――	――
杉本 ☎68・2701 FAX68・2852	――	――	――	

●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

### パパママ教室～1stマタニティ～

とき／3月15日(土)午前9時30分～11時50分  
対象／市内在住の妊婦と配偶者 定員／先着40組  
持ち物／筆記用具、母子健康手帳 申込み／2月17日  
(月)午前9時から市ホームページ (HP1023701)

### 2ndマタニティ教室

とき／3月5日(水)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、必要な人はクッション 申込み／2月  
14日(金)午前9時から市ホームページ (HP1009078)

### 多胎パパママ教室

とき／2月22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／2月7日(金)午前9時から市ホームページ  
か電話でこども家庭課 (HP1030011)

《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／2月17日(月)午前10時～11時  
ところ／保健センター  
対象／令和6年2月～4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／2月5日(水)午前9時から市ホームページ  
(HP1037601)



### パパと一緒に楽しむベビー教室 (保育士によるふれあい遊びなど)

とき／3月15日(土)午前10時～11時40分  
対象／令和6年11月～令和7年1月生まれの子と父  
親(母親の同行可) 定員／先着15組  
持ち物／必要に応じミルクやおむつ<sup>※</sup>  
申込み／2月17日(月)午前9時から市ホームページ  
(HP1058163)



### アレルギーのおしゃべり会 「アレルギー専門医に聞いてみよう！ ～診察ではなかなか聞けないアレルギーのこと～」

とき／3月15日(土)午前10時30分～午前11時30分  
ところ／とよた子育て総合支援センター  
対象／妊婦、乳幼児の保護者、アレルギー  
に関心のある人 申込み／2月3日(月)  
午前9時から申込みフォーム(HP1003367) 申込み  
《共通》問合せ／こども家庭課(☎34・6636、FAX32・  
2098、✉kodomokatei@city.toyota.aichi.jp)



申込み

### 赤ちゃんのための絵本講座

とき／①3月5日(水)、6日(木) ②7日(金)  
※いずれも午前10時30分～11時30分  
ところ／中央図書館  
対象／①0歳児と保護者 ②1歳児と保護者  
定員／各日抽選10組  
申込み・問合せ／2月19日(水)までに申込み共通事  
項と赤ちゃんの生年月日、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2月26日(水)までにEメールか電話で連絡

### おはなしひろば(絵本とエプロンシアター)

とき／2月25日(火)午前10時15分～10時45分  
対象／乳幼児と保護者



### ベビママフラ(親子で楽しむフラダンス)

とき／3月の毎週金曜日午前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／3,200円  
申込み／2月7日(金)午前9時から電話か直接高橋  
コミュニティセンター  
《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)



## えほんよみきかせ会

とき／2月28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)

## 森のたまご親子組てくてくお話し会

とき／3月14日(金)、18日(火)午前10時30分～午後1時  
ところ／松平地区の里山 対象／未就園児と保護者  
定員／各先着8組 参加費／1組1,000円と保険代1人50円  
申込み・問合せ／2月5日(水)午前8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(遊佐<sup>ゆさ</sup>☎080・5122・  
1052、✉moritama\_oyako@yahoo.co.jp)



LINE

## 0さいからのそののコンサート (ソプラノデュオとピアノ)

とき／2月27日(木)午前10時30分～11時、午前11時30  
分～正午 ところ／参合館9階多目的ルーム  
定員／各先着100人 出演／ÜTAÖ!  
曲目／ロバートシャーマン／小さな世界、村松崇継/  
いのちの歌、手遊びメドレー<sup>ほか</sup> 問合せ／コンサート  
ホール・能楽堂(☎35・8200、FAX37・0011)

## ベビー&キッズリトミックmimi体験会

とき／2月27日、3月6日の木曜日午前11時20分～午  
後0時10分 ところ／とよた市民活動センター  
対象／首すわり期の0歳児～未就園児と保護者  
定員／各先着15組 参加費／1組500円  
申込み・問合せ／2月5日(水)午前10時からEメール  
でリトミックmimi(いわした<sup>いわした</sup>☎080・6902・9019、  
✉mimioyako@gmail.com)

## 親子リトミック教室 (リズム・製作・表現遊び、読み聞かせなど)

とき／3月～12月の毎月第1・2・3木曜日午前10時30  
分～11時15分 ところ／藤岡ふれあいの館  
対象／6か月以上の未就園児と保護者  
定員／各日先着15人 参加費／1回700円  
申込み・問合せ／2月13日(木)午前9時から電話か直  
接藤岡ふれあいの館(☎75・2105、FAX75・2106、  
✉fujjoka-fureai@homex-co.com)

## ベビースキンシップ&ママヨガ教室

とき／3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／2月19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)

とよた子育て便り

## 子どもとの関係を育もう

赤ちゃんとの関係性は時間をかけてゆっくりと育まれるものです。日々の「触れ合い」により、  
パパ・ママには赤ちゃんを「育てる力」が、赤ちゃんには「育つ力」が育まれていきます。

①お腹がすいた/オムツが汚れた/甘えたい



赤ちゃん

②要求が満たされ  
安心する

③パパ・ママへの  
信頼が深まる

①母乳・ミルクを飲ませる/オムツを替える/抱っこする



パパ・ママ

②赤ちゃんが  
泣き止み  
ほっとする

③赤ちゃんの  
安心した表情を  
見て、愛おしさ  
が深まる

焦らず自分のペースで子育てしていきましょう。



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