

## 質の良い睡眠をとるコツは？

皆さんは、「寝つきが悪い」「夜中に目が覚める」といった悩みがありませんか？  
年齢を重ねると、若い頃のように眠れなくなる人が多くなります。

質の良い睡眠は、こころと体の健康づくりのためにとても重要です。そこで今回は、質の良い睡眠をとるためのコツを紹介します。

### 1 生活リズムにメリハリをつける

朝、しっかり起き、適度に運動するなどして日中を過ごすことで、夜に熟睡できます。日中に昼寝を長くしないようにしましょう。

### 2 眠くなってから布団に入る

無理に寝ようとする、緊張が高まり、かえって目がさえてしまいます。30分以上眠れなかった場合は、一旦布団を出て、本を読むなど気分転換を図りましょう。

### 3 自分に合った睡眠環境をつくる

寝室が適切な温度や湿度だと、体温調節がしやすく寝つきが良くなります。自分が心地よいと感じる程度に調整しましょう。

睡眠の改善が難しいと感じたら、早めに医師などの専門家に相談しましょう。



salon



い  
き  
い  
き

★  
シニア  
サロン  
★

問合せ 保健部総務課 (☎34・6723、FAX31・6320、✉hoken-soumu@city.toyota.aichi.jp)

## お知らせ

### お知らせ 「高齢者交通安全防犯推進員」の訪問

とき／5月中旬～来年3月下旬

対象／75歳以上の人がいる世帯

内容／高齢者交通安全防犯推進員が黄色の上着と名札を着用して2人1組で訪問。交通安全や防犯に関する啓発を行う。訪問は次の14小学校区内。童子山、小清水、美山、竹村、大林、衣丘、飯野、石畳、御作、中山、大畑、伊保、中金、梅坪

問合せ／交通安全防犯課 (☎34・6633、FAX32・3794、✉signal@city.toyota.aichi.jp) (HP1043214)

### 催し 歩行しやすい体づくり

とき／5月29日(月)午後1時～2時

ところ／豊寿園

対象／市内在住の60歳以上

定員／抽選16人 参加費／500円

申込み・問合せ／5月12日(金)

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

①②歌声ひろば ③④シニアコーラス

とき／①5月15日 ②6月12日の月曜日午前10時45分～正午

③5月24日 ④6月28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

定員／各先着20人 参加費／①②1,000円、③④1,500円

申込み・問合せ／5月5日(金)午前9時からとよたミュージックアの会ホームページ、電話かEメールでとよたMケアの会(秋山☎090・4250・1905、✉aki-yama@pk9.so-net.ne.jp)

### 催し

### 介護予防事業「ずっと元気!プロジェクト」

初夏のわくわくまつり(プログラム体験会)

とき／5月26日(金)、27日(土)午前9時30分～午後2時

ところ／市民文化会館 対象／市内在住の65歳以上の人と家族

その他／26日に熱中症対策セミナー、27日に健康セミナー有り ※いずれも午前10時から。定員は各先着40人。

申込みは5月8日(月)午前9時から申込みフォームか電話で

NextRise ネクストライズ ソーシャルインパクト推進機構

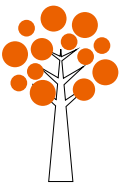
問合せ／NextRise ネクストライズ ソーシャルインパクト推進機構 (☎03・5532・3570)



申込み



## 子育て応援PICK UP! ~ 講座紹介 ~



# のびのび 子育てサロン



### 講座 プラ板でキラキラクリップ作り

柳川瀬子どもつどいの広場【にここ】

この講座では、まず親子でプラスチック板にキャラクターを描きます。講師が樹脂を塗りUVライトを当てると、キャラクターに立体感が出て子どもたちはびっくり。そしてクリップにプラスチック板をつけ完成。早速、服や紙を挟み喜んでいました。

講座の様子



利用パバVOICE

久しぶりに子どもと工作ができたので、いい機会になりました。子どもはクリップに興味津々です。

かわすみ たかひさ ゆうひ はるひ  
川角 高久さん 勇陽くん 春陽くん



## 6月の子育て支援施設

★の催しは予約が必要です。申込みは5月8日(月)から電話か直接各子育て支援施設。(申込みは本人のみ)

保健師、管理栄養士の  
相談も行っています  
(要予約)

施設	とき	内容(対象) 催しは全て未就園児が対象	身体計測	
<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	★ 15日 ☾午前10時30分~午前11時20分(2回開催) ★ 18日 ☽午前10時30分~11時30分 ★ 22日 ☾午前10時30分~11時30分 ★ 22日 ☾午後1時30分~2時30分 ★ 26日 ☽午前10時30分~11時30分	親子ふれあい遊び(1歳以上) にこここリズムを楽しもう in とよしば 6月生まれのたんじょう会(1歳) 6月生まれのたんじょう会(2歳以上) 親子で遊ぼう(忍者になって遊ぼう)(2歳以上)	★5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(予約不要)。	
<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 ★ 6日 ☾午前10時~11時 ★ 13日 ☾午前10時30分~11時15分 ★ 16日 ☽午前10時~11時 ★ 20日 ☾午前10時~午前11時(2回開催) ★ 30日 ☽午前10時~11時30分	ゆうゆう広場(1歳1か月~1歳11か月) はじめての親子フラダンス(4~11か月) ベビーゆうゆう(首すわり~1歳) 子どもの事故と心肺蘇生法 6月生まれのたんじょう会(1歳/2歳以上) 離乳食・幼児食教室(9~12か月)	★7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(予約不要)。	
<b>柳川瀬子どもつどいの広場 にここ</b> ☎25・0008 FAX21・2800 日曜日を除く午前9時~正午・ 午後1時~5時	★ 7日 ☾午前10時~11時 ★ 8日 ☾午後1時30分~2時30分 ★ 14日 ☾午前10時~11時 ★ 26日 ☽午前9時30分~午前11時(2回開催) ★ 29日 ☾午前10時~午前11時(2回開催)	親子むし歯予防教室(6~11か月) 1歳集まれ!遊ぼう話そう(1歳) 親子で遊ぼう(2歳以上) 6月生まれのたんじょう会(2歳以上/1歳) 七夕飾りを作ろう	★28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(予約不要)。	
地域子育て支援センター	<b>足助</b> ☎62・1145 FAX62・1728	★ 15日 ☾午前10時~11時 ★ 22日 ☾午前10時~11時	リズムック(6か月以上) 親子むし歯予防教室(0~3歳)	—
	<b>飯野</b> ☎75・1236 FAX75・1237	★ 6日 ☾午前10時15分~11時45分 ★ 29日 ☽午前10時15分~11時15分	離乳食・幼児食教室(5~8か月) ベビーヨガ(3か月~1歳3か月)	★22日 ☾ 午前9時30分~11時
	<b>伊保</b> ☎43・1291 FAX48・4632	★ 12日 ☽午前10時~11時 ★ 30日 ☽午前10時~11時	楽しく子育て♪教室 雨ふりコンサート(1歳以上)	—
	<b>越戸</b> ☎45・3106 FAX45・4080	★ 8日 ☾午前10時~10時45分 ★ 20日 ☾午前10時~10時45分	ベビー&ママピクス(4~9か月) みんなで遊ぼう	★12日 ☽ 午前9時30分~11時
	<b>堤</b> ☎52・0207 FAX47・2011	★ 9日 ☽午前10時~11時 ★ 12日 ☽午前10時~11時	親子でピクス(2歳以上) 親子ふれあい遊び(1歳以上)	—
	<b>渡刈</b> ☎74・1056 FAX28・9476	★ 7日 ☾午前10時~11時 ★ 27日 ☾午前10時~11時30分	ベビーヨガリズムック(6か月~1歳6か月) 離乳食・幼児食教室(9~12か月)	★21日 ☾ 午前9時30分~11時
	<b>宮口</b> ☎32・7118 FAX32・2977	★ 14日 ☾午前10時~11時 ★ 21日 ☾午前10時15分~11時	管理栄養士とママで語り合う幼児食(1歳0か月~1歳6か月) 人形劇を見よう(2歳以上)	★26日 ☽ 午前9時30分~11時
	<b>山之手</b> ☎26・0775 FAX27・6963	★ 6日 ☾午前10時~11時 ★ 20日 ☾午前10時~11時	わらべうたで遊ぼう(8か月以上) 親子むし歯予防教室(6~11か月)	—
	<b>若園</b> ☎52・3102 FAX52・4140	★ 8日 ☾午前10時~11時 ★ 30日 ☽午前10時~11時	わらべうた遊び(8か月以上) 七夕飾りを作ろう(2歳以上)	★15日 ☾ 午前9時30分~11時
	<b>稲武</b> ☎82・2025 FAX83・1012	★ 20日 ☾午前10時~11時	楽しく子育て♪教室	—
	<b>大草</b> ☎65・2045 FAX65・2750	★ 15日 ☾午前10時~11時	どれだけ大きくなったかな	稲武・大草・大沼・杉本 健康相談・身体計測は行いません
	<b>大沼</b> ☎90・3021 FAX90・3072	★ 1日 ☾午前10時~11時 ★ 27日 ☾午前10時~11時	親子むし歯予防教室(6か月以上) 七夕飾りを作ろう	—
	<b>杉本</b> ☎68・2701 FAX68・2852	★ 14日 ☾午前10時~10時45分 ★ 28日 ☾午前10時~11時	親子むし歯予防教室(1歳~2歳) 七夕飾りを作ろう(6か月以上)	—

●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) ※稲武・大草・大沼・杉本支援センターでは、子育てひろばと同時開催しています ●育児に関する相談は随時、来所・電話・出張で応じています(あいあいはEメール、ファックスも可)。子育てに悩んだときはいつでもご利用ください ●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

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、人数制限をしています。ご了承ください。



## 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／6月10日(土)午前9時30分～11時40分、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／5月8日(月)午前9時から市ホームページ  
 (HP1023701)

### 多胎パパママ教室

とき／5月27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／5月8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)

いずれもところは保健センター。問合せはこども家庭課  
 (☎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／5月29日(月)午前10時～11時 ところ／保健センター  
 対象／令和4年5月～7月生まれの子と親  
 定員／先着20組 持ち物／フェイスタオル  
 申込み／5月8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／6月21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／5月17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)

### はじめてのもりさんぽ 春編



とき／5月27日(土)午前10時～11時 ※雨天中止  
 ところ／自然観察の森 対象／未就学児と親  
 定員／先着20人 参加費／100円  
 申込み／5月5日(金)午前9時から申込みフォーム  
 問合せ／自然観察の森 (☎88・1310、FAX  
 88・1311、✉toyota@wbsj.org)



申込み

### 親子むし歯予防教室 はじめての歯みがき教室

とき／6月19日(月)午前10時30分～11時30分  
 ところ／とよた子育て総合支援センター  
 対象／市内在住の6～11か月の子と保護者  
 定員／先着20組  
 申込み／5月10日(水)午前9時から市ホームページ  
 問合せ／保健部総務課 (☎34・6956、FAX31・6320、  
 ✉hoken-soumu@city.toyota.aichi.jp) (HP1023466)

### もこもこべびい

とき／5月24日～6月14日の毎週水曜日午前10時～正午  
 ところ／若林交流館  
 対象／令和4年11月～令和5年2月生まれの子と保護者(第1子優先)  
 内容／子育てや防災などの講話、情報交換、交流会  
 定員／先着20組  
 申込み・問合せ／5月10日(水)午前10時から電話か直接若林交流館 (☎52・3858、FAX52・4063、✉ph-wakabayashi@city.toyota.aichi.jp)



### えほんよみきかせ会

とき／5月19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  
 申込み・問合せ／5月12日(金)午前9時から電話か直接高岡コミュニティセンター (☎53・7771、FAX53・7782、✉info@takaoka-cc.com)

## 季節の手足型アート作り (①父の日 ②いるか ③七夕 ④キャンプファイヤー) とダルクローズリトミック遊び

とき／①5月18日(木) ②  
6月23日(金) ③7月7日  
(金) ④8月10日(木)  
※いずれも午前10時30分～  
11時10分

ところ／とよた市民活動  
センター

対象／首座り～未就園児と  
保護者

定員／各先着15組

参加費／1,000円

申込み／5月8日(月)午前8時からないろえがお  
ホームページ

問合せ／ないろえがお (山内☎080・3668・0062、  
✉nanairoegao@gmail.com)



## かしこい親子に大人気！ おやこ育脳あそび



とき／5月25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3年4月～令和4年3月生まれの子と親  
②令和4年4月～令和5年1月生まれの子と親 ※過  
去に参加のない親子

内容／語彙を増やしコミュニケーション力を高めるカ  
ードゲームや脳を活性化する遊びと座談会

定員／各先着6組

申込み・問合せ／5月8日(月)午前10時からEメール  
でこどもはれるFsC右脳みらい<sup>えいと さぎやま</sup>∞(鷺山☎090・5933・  
4285、✉kodomohareru@gmail.com)

とよた子育て便り

## 子育てひろばにお越しください！

こども園では、未就園のお子さんと保護者を対象とした「子育てひろば」を週2回程度実施しています。実施日には、保育室や園庭の一部を開放しています。遊び場になるだけでなく、保護者同士で交流できたり、皆さんが園の雰囲気を経験できたりする場にもなりますので、是非ご利用ください。

＜こんな皆さんが利用しています＞

- ・安全な園庭で子どもを遊ばせたい
- ・入園前に親子でこども園の雰囲気に慣れておきたい
- ・子育ての悩みや、入園に対する不安について、園長に相談したい



対 象	小学校入学前で、こども園、幼保連携型認定こども園、幼稚園などへ通っていない子どもと保護者
と ころ	公立こども園(子育て支援センター併設園は除く) 私立こども園 幼保連携型認定こども園 ※一部、実施していない園があります



詳細はこちら▼



HP1003371

※園によって実施日や時間が異なりますので、事前にご確認の上、お越しください

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