

シニア世代のお酒との上手な付き合い方

高齢になるにつれて、お酒の飲みすぎによる悪影響を受けやすくなります。いきいきとした暮らしを維持するために、上手にお酒と付き合いましょう。



「過度な飲酒」が及ぼす体への影響

▶ 脱水状態

高齢者は体内の水分量が少なく、アルコールを分解する際に脱水状態になりやすくなります。

▶ 栄養不足

飲酒時の偏った食事により、タンパク質やビタミンなどの栄養不足が起こります。

▶ 病気のリスクが高まる

血管の収縮による脳血管疾患、転倒による骨折、脳の萎縮による認知症などの病気のリスクが高まります。

また、病気を発症することで“寝たきり生活”につながる可能性があります。

正しい飲酒の仕方

- ① 空腹で飲まない
- ② 味わいながらゆっくり飲む
- ③ 適量飲酒を守る
- ④ 休肝日をつくる
- ⑤ 強いお酒は割って飲む
- ⑥ 寝酒は極力控える

高齢者の飲酒量の適量 純アルコール量※ 1日平均20ㇺの目安



7ㇺの
チューハイ
350ミリㇺ

ビール
500ミリㇺ



日本酒 1合
180ミリㇺ



25ㇺの焼酎
100ミリㇺ



※純アルコール量(ㇺ)
= お酒の量(ミリㇺ) × アルコール度数(ㇺ) ÷ 100 × 比重(0.8)

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

salon



い
き
い
き

シニア

サロン

お知らせ

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／①12月15日(金)、来年1月15日(月)、19日(金)午前10時45分～正午 ②12月17日、来年1月21日の日曜日午前10時45分～11時45分 ③12月27日、来年1月24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30人 参加費／①②1,000円 ③1,500円

申込み・問合せ／12月5日(火)午前9時からとよたMケ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)



ホームページ

学び

中京大湯浅景元名誉教授講演 「60歳からは「姿勢」がたいせつ」

とき／来年1月9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／12月6日(水)午前10時から電話でとよたシニアアカデミー(☎36・6363、FAX34・0015、✉t-saj@hm.aitai.ne.jp)

催し

クリスマスコンサート(フルートアンサンブル)

とき／12月22日(金)午前10時30分～11時



学び

折り紙講座(作品：花)

とき／来年1月17日(水)午後1時～3時

定員／抽選12人 材料費／250円

《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／抽選の場合は12月15日(金)までに電話か直接豊寿園(☎27・2200、FAX28・7343)

募集

シニアロボットコンテスト参加者 (自作ロボットでの仕分け競技大会)



とき／来年5月25日(土)午前10時～午後1時

ところ／あすて 対象／60歳以上

そのほか／ロボット製作費は自己負担

申込み／来年1月30日(火)までにあすてホームページ

問合せ／あすて(☎52・0362、FAX52・0363、

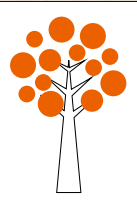
✉ astesun@aste-toyota.com)



ホームページ



子育て応援PICK UP! ~ 講座紹介 ~



のびのび 子育てサロン



1月の子育て支援施設

申込みは12月4日(月)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 10月生まれのたんじょう会(2歳以上)

とよた子育て総合支援センター【あいあい】

この催しは、2歳以上になる子を対象に毎月開催しているもので、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。

最後は、布で作られた大きなケーキを参加者全員で囲み、誕生日の歌を歌ってお祝いしました。

講座の様子
利用ママVOICE



1歳の誕生会から2回目の参加です。1年前と比べて手遊びもできるようになり成長を感じました。

もり ゆみ ひいろ
森 由美さん 陽彩ちゃん



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) | |
|--|--|---|--|--|
| とよた子育て総合支援センター あいあい ☎37・7071 FAX37・7072 ✉kosodateshien-aiiai@city.toyota.aichi.jp 火曜日を除く午前10時~午後6時 | 14日☉午前10時30分~午前11時20分 17日☁午前10時30分~11時30分 18日☁午前10時30分~11時30分 25日☁午前10時30分~午後1時30分 29日☉午前10時30分~11時30分 | 2回開催 パパとあそぼうパパッパ ベビー&ママビクス(4~9か月) 親子むし歯予防教室(1歳以上) 1月生まれのたんじょう会(1歳/2歳以上) 管理栄養士とママで語り合う幼児食(1歳7か月以上) | 11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 | 9日☁午前10時~10時30分 16日☁午前10時~11時 19日☉午前10時~10時45分 22日☉午前10時~午前11時 30日☁午前10時~10時45分 | 2回開催 ゆうゆう広場(1歳1か月~1歳6か月) ベビーリトミック(1歳7か月以上) ベビーゆうゆう(首すわり~1歳) 1月生まれのたんじょう会(1歳/2歳以上) わらべうた | 10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 ここここ ☎25・0008 FAX21・2800 日曜日を除く午前9時~正午・午後1時~5時 | 11日☁午後1時30分~2時10分 18日☁午前10時~11時 22日☉午前9時30分~午前11時 26日☉午前10時~11時 31日☁午前9時30分~午前11時 | 2回開催 0歳集まれ!遊ぼう話そう(3~11か月) 親子フィットネス(2歳以上) 1月生まれのたんじょう会(2歳以上/1歳) 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) リズムで遊ぼう | 24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 | 足助 ☎62・1145 FAX62・1728 | 26日☉午前10時15分~11時 | 作って遊ぼう(節分) | — |
| | 飯野 ☎75・1236 FAX75・1237 | 10日☁午前10時15分~11時15分 25日☁午前10時15分~11時15分 | 親子むし歯予防教室(1歳以上) 心肺蘇生・AED操作について学ぶ | — |
| | 伊保 ☎43・1291 FAX48・4632 | 26日☉午前10時~11時 | みんなで遊ぼう(手遊び・ふれあい遊び [※]) | 22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 11日☁午前10時~11時30分 | パネルシアター(1歳6か月以上) 離乳食・幼児食教室(9~12か月) | — |
| | 堤 ☎52・0207 FAX47・2011 | 23日☁午前10時~11時 | 親子で遊ぼう | 15日☉ 午前9時30分~11時 |
| | 渡刈 ☎74・1056 FAX28・9476 | 15日☉午前10時15分~11時 23日☁午前10時~11時 | 人形劇を見よう 楽しく子育て♪教室 | — |
| | 宮口 ☎32・7118 FAX32・2977 | 15日☉午前10時30分~11時 19日☉午前10時~11時 29日☉午前10時~11時 | 鬼のお面作り(2歳以上) 親子むし歯予防教室(1歳以上) 赤ちゃん広場(8か月以上) | — |
| | 山之手 ☎26・0775 FAX27・6963 | 12日☉午前10時~11時30分 24日☁午前10時~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) 親子むし歯予防教室(1歳以上) | 17日☁ 午前9時30分~11時 |
| | 若園 ☎52・3102 FAX52・4140 | 12日☉午前10時~11時 30日☁午前10時~11時 | 離乳食・幼児食教室(5~8か月) 楽しい豆まき(2歳以上) | — |
| | 稲武 ☎82・2025 FAX83・1012 | 23日☁午前10時30分~11時 | 楽しい読み聞かせ | — |
| | 大草 ☎65・2045 FAX65・2750 | 18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 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 |
| | 大沼 ☎90・3021 FAX90・3072 | 30日☁午前10時~11時 | 鬼をつくろう | — |
| | 杉本 ☎68・2701 FAX68・2852 | 31日☁午前10時~11時 | まめまきごっこ | — |

●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

2ndマタニティ教室

とき／来年1月15日(月)午前9時40分～10時50分
ところ／保健センター
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18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) (HP1009078)

未就学児の保護者の皆さんへ

えほんよみきかせ会



とき／12月22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／12月25日(月)午前10時～11時
ところ／保健センター
対象／令和4年12月～令和5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(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) (HP1037601)

おはなしひろば(十二支のパネルシアターと絵本)

とき／12月26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
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)

ベビー&ママヨガ教室

とき／来年1月12日～2月16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(兄弟姉妹の同伴不可)
定員／先着15組 参加費／4,800円
申込み・問合せ／12月15日(金)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)

赤ちゃんのための絵本講座

とき／①来年1月19日(金) ②20日(土)、21日(日)
※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5日(金)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
来年1月12日(金)までにEメールか電話で連絡

森のようちえんオープンデー！



とき／来年1月22日(月)午前10時～正午
ところ／松平地区内の山
対象／未就学児の子と親 定員／先着8組
参加費／1組1,500円と保険料1人50円
申込み・問合せ／12月5日(火)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^{ゆさ}☎080・
5122・1052、morinotamago2010@yahoo.co.jp)



LINE





令和6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9日(火)～16日(火) ※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

(転入手続きは、入園希望日の5営業日前までに必要。ただし、入園式からの入園希望の場合は来年3月25日(月)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9日(火)～16日(火)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9日(火)～16日(火、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(木)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 り災 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)受入可能数を越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6年3月号に掲載予定 | |
| | 2次申込みの詳細  当初入園の詳細  HP1016133 HP1016131 |

とよた子育て便り

歯の王様(6歳臼歯)を守ろう!

歯の王様(6歳臼歯)とは?

5～6歳頃に生えてくる初めての永久歯で、噛む力が最も強く“歯の王様”と呼ばれています。噛み合わせの溝が深く食べかすが溜まりやすいため、むし歯になりやすいのが特徴です。



むし歯を防ぐために…

歯科医院でシーラントやフッ素塗布の予防処置を受けましょう

シーラント(樹脂などの歯科材料で歯の溝を埋める処置)やフッ素塗布は、むし歯予防に効果があります。



毎日の仕上げみがきを心がけましょう

一番奥にある6歳臼歯は、歯ブラシの毛先が届きにくく、みがき残しが多くなります。念入りに仕上げみがきを行いましょう。

定期的に歯科健診を受けましょう

6歳臼歯は、むし歯になりやすいため、定期的に歯科健診を受けることをおすすめします。

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