

salon

い  
き  
い  
きシニア  
サロン

コラム

## 塩分をとりすぎていませんか

塩分のとりすぎは高血圧や心臓病などの生活習慣病につながります。健康な毎日を過ごすために、日頃から減塩を心がけてみませんか。



### 1日の食塩摂取量の目標

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))



現状の摂取量は目標値よりも高い

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)

減塩を始めてみましょう! ~調理編、食事編でポイントを紹介~

#### 調理編

- ①汁物は具たくさんにする  
汁の量(味噌の使用量)を減らすことができます
- ②だしをしっかり取る  
だしを濃めにすることで、塩を減らしてもおいしくなります
- ③香りや風味によって味付ける  
ユズなどの柑橘類や香りの強いシソ、ショウガなどを活用しましょう

#### 食事編

- ①塩分の多い食品の食べる量・回数を減らす  
漬物や梅干しなど食べすぎに気をつけましょう
- ②減塩の調味料を使う  
ドレッシング、減塩しょうゆなど減塩のものを選びましょう
- ③「かける」から「つける」に変える  
調味料は料理に直接かけず小皿に入れましょう

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

## お知らせ

学 び

### 豊寿園講座(4月~来年3月)

対象/市内在住の60歳以上で年間受講できる人  
参加費/1回100円(別途材料費:水墨画1回500円、習字1回300円)  
申込み/2月5日(月)~22日(木)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

講座名	開催日(曜日)	時間
教養コース	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①	第1・3水 午前9時30分~10時30分
	ペン習字②	第1・3水 午前10時50分~11時50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	
健康コース	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~2時30分	
心と体の健康講座②	第2・4水 午後1時~2時30分	
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(技法・創作)	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

### シニアセミナー 柳亭市若落語会

とき/2月25日(日)午後1時30分~2時30分(受付は午後1時15分から)  
ところ/中央図書館 対象/60歳以上  
定員/抽選50人  
申込み・問合せ/2月11日(日)までに中央図書館ホームページ、電話か直接中央図書館(☎32・0717、FAX32・4343) ※当選者のみ2月18日(日)までに電話かEメールで連絡

催 し

### 五ヶ丘グラウンド・ゴルフ 初心者講習会

とき/3月5日(火)午前9時~正午  
ところ/五ヶ丘運動広場  
対象/市内在住の60歳以上でグラウンド・ゴルフ初心者  
定員/先着30人  
申込み/2月6日(火)午前9時から直接五ヶ丘運動広場  
問合せ/スカイホール豊田(☎31・0451、FAX35・4773、✉t-taikyo@hm6.aitai.ne.jp)

催 し

### お雛様のアレンジフラワー

とき/2月26日(月)午前10時~11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/2月9日(金)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 ~



**講座** **クリスマス音楽遊び**  
**柳川瀬子どもつどいの広場【にこにこ】**

この講座は、親子でクリスマスムードを味わうことのできるハンドベルの演奏会です。クリスマスの定番曲「あわてんぼうのサンタクロース」のほかアニメの人気曲の演奏に合わせ、参加した親子は口ずさんだり手拍子をしたりして盛り上がりました。



講座の様子  
利用ママVOICE

大好きなアニメの曲をハンドベルの演奏で聴くことができ、子どもも楽しそうでした。  
 いたずり かよ さゆ  
 板摺 華代さん 桜由ちゃん



## 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2日(金)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5日(月)午前9時～6日(火)午後4時59分
- 抽選結果発表：2月6日(火)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)	
<b>とよた子育て総合支援センター あいあい</b> ☎37・7071 FAX37・7072 ✉kosodate@shien-aiiai@city.toyota.aichi.jp 火曜日を除く午前10時～午後6時	1日☎午前10時30分～11時30分 11日☎午前10時30分～11時30分 13日☎午前10時30分～午前11時20分 21日☎午前10時30分～11時20分 21日☎午後1時30分～2時20分	手形でひなかざりを作ろう 親子むし歯予防教室(6～11か月) オカリナとふれあい遊び 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)	4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。	
<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 12日☎午前10時～11時 13日☎午前10時～10時40分 15日☎午前10時～10時45分 19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) 親子で遊ぼう(2歳以上) 親子でコンサート ベビーゆうゆう(首すわり～1歳0か月) 3月生まれのたんじょう会(1歳/2歳以上)	6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。	
<b>柳川瀬子どもつどいの広場 にこにこ</b> ☎25・0008 FAX21・2800 日曜日を除く午前9時～正午・午後1時～5時	13日☎午前10時～11時 14日☎午後1時30分～2時30分 16日☎午前9時～午後1時 18日☎午前9時30分～午前11時 28日☎午後1時～午後3時	キラキラ☆音楽遊び 2歳集まれ!遊ぼう話そう(2歳) にこにこフェスティバル(小学生までの親子) 3月生まれのたんじょう会(2歳以上/1歳) プラ板でキーホルダーを作ろう(3歳以上)	27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	<b>足助</b> ☎62・1145 FAX62・1728	14日☎午前10時～11時	作って遊ぼう(手作り玩具)	――
	<b>飯野</b> ☎75・1236 FAX75・1237	28日☎午前10時15分～11時15分	親子リトミック	――
	<b>伊保</b> ☎43・1291 FAX48・4632	6日☎午前10時～11時	春待ちコンサート	18日☎午前9時30分～11時
	<b>越戸</b> ☎45・3106 FAX45・4080	26日☎午前9時45分～11時45分	しゃぼん玉遊び	――
	<b>堤</b> ☎52・0207 FAX47・2011	4日☎午前10時15分～11時	人形劇をみよう	11日☎午前9時30分～11時
	<b>渡刈</b> ☎74・1056 FAX28・9476	7日☎午前10時～11時	わらべうたで遊ぼう(8か月以上)	――
	<b>宮口</b> ☎32・7118 FAX32・2977	4日☎午前10時～11時 13日☎午前10時～11時	おさんぽワンちゃんを作ろう(2歳以上) 親子ふれあい遊び(1歳6か月以上)	――
	<b>山之手</b> ☎26・0775 FAX27・6963	6日☎午前10時～11時	小麦粉粘土を作ろう(2歳以上)	13日☎午前9時30分～11時
	<b>若園</b> ☎52・3102 FAX52・4140	8日☎午前10時～11時	親子リズム遊び(1歳6か月以上)	――
	<b>稲武</b> ☎82・2025 FAX83・1012	――	――	――
	<b>大草</b> ☎65・2045 FAX65・2750	7日☎午前10時～11時	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)	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
	<b>大沼</b> ☎90・3021 FAX90・3072	――	――	――
<b>杉本</b> ☎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

2ndマタニティ教室

とき／3月5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／妊娠中のお子様の母子健康手帳、筆記用具  
 申込み／2月5日(月)午前9時から市ホームページ  
 (HP1009078)

パパママ教室～1stマタニティ～

とき／3月9日(土)①午前9時30分～11時40分 ②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」、筆記用具、母子健康手帳  
 申込み／2月9日(金)午前9時から市ホームページ  
 (HP1023701)

《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26日(月)午前10時～11時  
 ところ／保健センター  
 対象／令和5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(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)

多胎パパママ教室

とき／2月24日(土)午前9時30分～11時30分  
 ところ／保健センター  
 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・問合せ／2月5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(☎34・6636、FAX32・2098、  
 ✉kodomokatei@city.toyota.aichi.jp) (HP1030011)

0さいからのそののコンサート  
 (ホルン・ユーフォニアム・ピアノの三重奏)



とき／2月16日(金)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／Ensemble <sup>アンサンブル</sup> Chaleur <sup>シャルール</sup>  
 曲目／シャーマン兄弟「小さな世界」、ロジャース「サウンド・オブ・ミュージックメドレー」<sup>ほか</sup>  
 問合せ／コンサートホール・能楽堂(☎35・8200、FAX37・0011)

赤ちゃんのための絵本講座

とき／①3月6日(水) ②7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／①0歳児と保護者 ②1歳児と保護者  
 定員／各抽選10組  
 申込み・問合せ／2月21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28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27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)



## えほんよみきかせ会



とき／2月16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)

## 親子リトミック教室

とき／3月7日、14日、21日の木曜日午前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／各先着15組 参加費／1組600円  
 申込み・問合せ／2月22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、✉  
 fujioka-fureai@homex-co.com)

## ベビー&キッズリトミック体験会



とき／2月29日(木)午前10時20分～11時10分、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／首座り期の赤ちゃんから未就園児と保護者  
 定員／各先着15組 参加費／1組500円  
 申込み・問合せ／2月5日(月)午前10時からEメール  
 でリトミックmimi (岩下☎080・6902・9019、✉  
 mimioyako@gmail.com)

とよた子育て便り

## 乳幼児の事故を防ぎましょう

乳幼児は成長とともに活動範囲が広がり、好奇心が旺盛になります。  
 子どもの身の回りに潜む危険を未然に察知し、事故予防を実践しましょう。

他の事故予防策は「豊田市子  
 育て応援ハンドブック」39・  
 40ページをチェック！



### 〓 起こりやすい事故 ～子どもの目線で確認を～ 〓

#### 誤飲

子どもは手に取ったものをなんでも口に入れてしまいます。たばこや電池、ボタンなど、子どもの口より小さいものは飲み込めてしまうので、手の届かないところに置きましょう。



#### 転落

ベッドやソファ、ベランダなどからの転落に注意しましょう。  
 ベランダや窓の近くには踏み台になるものを置かないようにしましょう。



#### やけど

熱いものが入ったコップを倒したり、ヒーターに触れたりなどしてやけどを負うことがあります。子どもの手の届かないところに置く、安全柵を設けるなどの工夫をしましょう。



### 育児の相談窓口のご案内 ～LINE予約もできます～

保健師、管理栄養士などによる育児健康相談を子育て支援センターやオンライン(Zoom)で実施しています。オンライン(Zoom)相談では、ご自宅の様子を見てもらうことができるため、子どもの事故を予防する安全な部屋作りの相談にもおすすめです！



詳細はこちら



LINE予約

問合せ 地域保健課 (☎34・6627、FAX32・6186、✉chiikihoken@city.toyota.aichi.jp)