



## やろまい、「人生会議」～11月30日は「人生会議の日」～

**【人生会議とは】** 誰しも、いつ命に関わる大きな病気やケガをするか分からないもの。命の危険が迫った場合、約70%の人が、医療やケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。自らが希望する医療やケアを受けるために、大切にしていることや望んでいることを事前に周囲の人たちと話し合い、共有することが重要です。

### 人生会議の進め方

- ① 大切にしていることは何かを考える
- ② 信頼できる人(代弁者※)は誰か考える
- ③ 代弁者と話し合ってみる
- ④ 話し合った内容を周りの大切な人たちに伝えてみる

**気持ちは変わりやすいので、何度も繰り返し考え話し合みましょう**

※もしもの時に自分の代わりとなり、治療や介護について話し合ってくれる人

### 活用したい【わたしのノート】

「わたしのノート(スタート編)」は、自分が大切にしている想いなどを記しておくことができるように、市が作成したノート(様式)です。すべてを埋める必要はありません。市ホームページからダウンロードし、ご活用ください。HP1045662

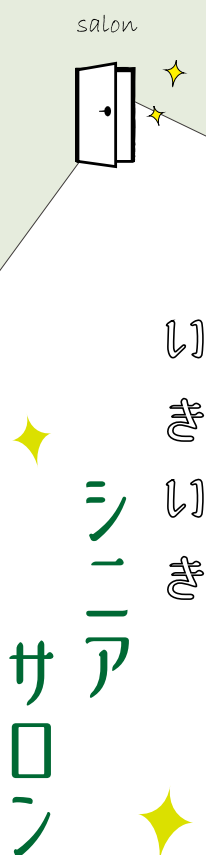


わたしのノート(スタート編) 記載イメージ

わたしの想い・夢

家族の温かみを感じながら生活を続けていきたい。  
来年の春には、家族で旅行に行ってみたい。

問合せ 地域包括ケア企画課(☎34・6787、FAX34・6793、✉hokatsu-care@city.toyota.aichi.jp)



### お知らせ

催し

#### グッドドライバー・レッスン in豊田スタジアム

とき/11月28日(木)午前9時～午後0時30分  
ところ/豊田スタジアム 対象/60歳以上の普通自動車運転免許保有者 定員/抽選80人 申込み/11月14日(木)までに申込みフォーム 問合せ/交通安全防犯課(☎34・6633、FAX32・3794、✉signal@city.toyota.aichi.jp)



申込み

催し

#### 認知症予防・脳トレストレッチ

とき/11月28日(木)午後1時～2時 定員/抽選16人 参加費/500円 申込み期限/11月8日(金)



催し

#### 人に聞けない おしりの話

とき/12月2日(月)午前10時～11時 定員/抽選16人 講師/家田病院看護師 申込み期限/11月13日(水) 《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/①11月11日(月)、15日(金)、12月2日(月)、20日(金)午前10時45分～正午 ②11月17日、12月15日の日曜日午前10時45分～11時45分 ③11月27日、12月25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/11月5日(火)午前8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)

催し

#### 五ヶ丘グラウンドゴルフ初心者講習会

とき/12月3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の人 定員/先着30人 申込み/11月5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)



# 子育て応援PICK UP! ~ 講座紹介 ~



## のびのび 子育てサロン



**講座** 楽しく子育て♪教室(4か月~2歳)  
宮口子育て支援センター

この講座では、子どもの健やかな成長の秘訣など、子育てに役立つ情報を紹介します。

また、保護者同士で交流する時間もあり、子育てに関する悩みやアドバイスの共有が積極的に行われていました。

講座の様子



利用ママVOICE

子どもとゆっくり触れ合う時間を過ごせたり、楽しそうな表情を見られたりして嬉しかったです。

いまなか みほ さくと  
今中 美穂さん 櫻斗くん



### 12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11月5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: 11月5日(火)午前9時~6日(水)午後4時59分
- 抽選結果発表: 11月6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)	
<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	4日☎午前10時30分~11時30分 5日☎午前10時30分~/午前11時20分~ 14日☎午前10時~午後2時 14日☎午前10時30分~/午前11時10分~(2回開催) 19日☎午前10時30分~11時20分 20日☎午前10時30分~11時20分	親子で遊ぼう(リズムに合わせて遊ぼう)(2歳以上) 親子リトミック(1歳6か月~1歳11か月/2歳以上) わくわく♡どきどき♡あいあいサンタ!(予約不要) サンタコンサート(ハンドベル) 12月生まれのたんじょう会(1歳) 12月生まれのたんじょう会(2歳以上)	2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	3日☎午前10時~10時30分 10日☎午前10時~10時45分 11日☎午前10時~11時 17日☎午前10時~11時 20日☎午前10時~/午前11時~	ゆうゆう広場(2歳0か月~2歳9か月) ベビーゆうゆう(首すわり~1歳0か月) 楽しく子育て♪教室(1歳) ベビーリトミック(2歳10か月以上) 12月生まれのたんじょう会(1歳/2歳以上)	4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	5日☎午前10時~/午前11時~(2回開催) 16日☎午前10時~11時 18日☎午前10時~/午前10時45分~(2回開催) 19日☎午前9時30分~/午前11時~	クリスマス飾りを作ろう にこにこクリスマス会 ミュージックベルを楽しもう 12月生まれのたんじょう会(2歳以上/1歳)	25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>飯野</b> ☎75・1236 FAX75・1237	25日☎午前10時15分~11時15分	クリスマスコンサート	26日☎ 午前9時30分~11時
	<b>伊保</b> ☎43・1291 FAX48・4632	13日☎午前10時~11時	クリスマスコンサート	—————
	<b>越戸</b> ☎45・3106 FAX45・4080	24日☎午前10時~10時45分	楽しいクリスマス♪	9日☎ 午前9時30分~11時
	<b>堤</b> ☎52・0207 FAX47・2011	17日☎午前10時~11時	楽しく子育て♪教室	—————
	<b>渡刈</b> ☎74・1056 FAX28・9476	3日☎・4日☎午前9時15分~11時15分 12日☎午前10時~11時	クリスマス飾りを作ろう(1歳6か月以上) クリスマスお楽しみ会	18日☎ 午前9時30分~11時
	<b>宮口</b> ☎32・7118 FAX32・2977	9日☎午前10時~11時	クリスマスリズム遊び(1歳)	23日☎ 午前9時30分~11時
	<b>山之手</b> ☎26・0775 FAX27・6963	17日☎午前10時~11時30分	離乳食・幼児食教室(5~8か月)	—————
	<b>若園</b> ☎52・3102 FAX52・4140	10日☎午前10時~11時 23日☎午前10時~11時	クリスマス飾りを作ろう(2歳以上) 親子で一緒にリトミックで遊ぼう(1歳6か月以上)	19日☎ 午前9時30分~11時
	<b>足助</b> ☎62・1145 FAX62・1728	12日☎午前10時~11時30分 19日☎午前10時15分~11時	離乳食・幼児食教室(9か月~1歳0か月) クリスマス飾りを作ろう(1歳以上)	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
	<b>稲武</b> ☎82・2025 FAX83・1012	—————	—————	
	<b>大草</b> ☎65・2045 FAX65・2750	—————	—————	
	<b>大沼</b> ☎90・3021 FAX90・3072	11日☎午前10時~11時 17日☎午前10時~11時	親子でリトミック クリスマス飾りを作ろう	
	<b>杉本</b> ☎68・2701 FAX68・2852	3日☎午前10時~11時	親子ふれあい遊び	

●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／12月7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／11月15日(金)午前9時から市ホームページ (HP1023701)

多胎パパママ教室

とき／11月23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／11月7日(木)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／11月25日(月)午前10時～11時  
ところ／保健センター  
対象／令和5年11月～令和6年1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／11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)

パパと一緒に楽しむベビー教室(ふれあい遊びなど)

とき／12月7日(土)午前10時～11時40分  
ところ／保健センター 対象／令和6年8月～10月生まれの子と父親(母親同行も可) 定員／先着15組  
持ち物／ミルクやおむつなどお子さんに必要な物、飲み物、フェイスタオル ※服装は動きやすい服装  
申込み／11月15日(金)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) (HP1058163)

ベビー&ママヨガ教室

とき／11月15日～12月20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 ※兄弟の同伴は不可 定員／先着15組 参加費／4,800円  
申込み・問合せ／11月5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)

おはなしひろば(秋の絵本とエプロンシアター)

とき／11月26日(火)午前10時15分～10時45分  
対象／乳幼児と保護者  
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)

0さいからのそらのコンサート(フルート・ピアノ)

とき／11月15日(金)午前10時30分～11時、午前11時30分～正午 ところ／総合館  
出演／EST 定員／各先着100人 曲目／エルガー／愛のあいさつ、乾裕樹／ぱんだうさぎこあら、童謡／ちょうちょ<sup>ほ</sup>か 問合せ／コンサートホール・能楽堂(☎35・8200、FAX37・0011)

あつまれ!ちびっこかいじゅう!  
こわせ!やぶれ!あばれる!身近な素材を使って遊ぶ

とき／11月29日(金)午前10時～11時 ところ／崇化館交流館 対象／2～3歳の子と保護者 定員／先着40人  
参加費／200円 ※保護者も参加費が必要  
申込み・問合せ／11月5日(火)午前10時30分から電話かEメールでフリースペースK(☎32・0105、✉freespaceK@yahoo.co.jp)

森とこどもの発達講座(座学・体験)

とき／12月9日(月)午前10時～正午 ところ／松平地区の里山 対象／未就園児と保護者 定員／先着8組  
参加費／1,500円 ※別途保険料1人50円  
申込み・問合せ／11月5日(火)午前10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、✉morinotamago2010@yahoo.co.jp)



LINE

エコ・キッズスペース～はらぺこ音楽隊とあそぼう～

とき／12月20日(金)午前10時～11時30分  
ところ／エコット 対象／未就園児の子と親  
定員／先着15組 申込み・問合せ／11月6日(水)午前10時から電話でエコット(☎26・8058、FAX26・8068、✉eco-t@eco-toyota.com)



## ベビースキンシップ&ママヨガ教室

とき/12月18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/11月20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)

## Kids★Room

### 「ママプラス ソレイユ」と音楽を楽しもう♪

とき/11月28日(木)午前10時~正午  
ところ/豊南交流館 対象/未就園児と保護者  
定員/先着30組  
申込み・問合せ/11月7日(木)午前9時30分から電  
話か直接豊南交流館 (☎27・2866、FAX27・2870、  
✉ph-hounan@city.toyota.aichi.jp)

## えほんよみきかせ会

とき/11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)

## ちびっこワンダーランド!落ち葉にどっぼ〜ん

とき/12月3日(火)午後1時~2時30分  
ところ/トヨタの森 対象/未就学児を含む家族(小  
学生不可) 定員/抽選20人  
申込み・問合せ/11月20日(水)までに申込み共通事  
項と年齢をEメールでトヨタの森 (☎58・2736、FAX  
58・2855、✉event@toyotanomori.jp)

## 豊田市×中京大学イーグルススポーツスクール はじめての野球教室(体験・年長限定)

とき/12月14日(土)、15日(日)午前9時30分~10時30分  
ところ/中京大学豊田キャンパス 対象/5~6歳の  
初心者 定員/先着13人 参加費/1,000円(1日参加  
でも同一料金) その他/別途小学生向けも有り  
申込み/11月6日(水)正午から中京大学スポーツホー  
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

## これって児童虐待!?と思ったら、迷わず相談を

11月は「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」期間です!

虐待をされている子どもや虐待をしてしまう保護者は、SOSサインを発しています。  
子どもも保護者も、自分からは相談できないのかもしれませんが。  
SOSサインに気付いたら、**迷わず相談してください。**



※匿名でもOK

- ▷ 子ども家庭課 ☎34・6965
- ▷ 県豊田加茂児童・障害者相談センター ☎33・2211
- ▷ 児童相談所虐待対応ダイヤル ☎189(いちはやく)

**体罰などによらない子育てを広げよう**  
保護者だけで抱え込まないように、声  
かけや支援を行い、市区町村や児童相  
談所などとも連携して社会全体で支え  
ていく必要があります。

**子育てに悩んだら、24時間・365日相談できます**  
急病や子育ての悩みごとがある場合は、「とよた急  
病・子育てコール24(育救さんコール)」に気軽に  
お電話ください。

☎0120-799192

問合せ こども家庭課(☎34・6965、FAX32・2098、✉kodomokatei@city.toyota.aichi.jp)