

あなたの子育て応援します



とよはし

子育て情報ステーション

豊橋で子育てしている皆さんへ、「そうなんだ!」と
気付けるお役立ち情報を毎号お届けします!

★産前・産後のサポートで安心して子育てしましょう

豊橋市では産前・産後の妊産婦とその家族を対象に、さまざまなサポート事業を行っています。ご自身の体調や
赤ちゃんの状況に合わせて利用してください。

産後ケア事業 (問合せ) こども保健課(☎39・9160) (HP) 56112

出産後の産婦と赤ちゃんが安心して生活をスタートできるように、産科医療機
関・助産院・自宅のいずれかで、心身のケアや授乳指導を受けたり、育児相談を
したりできます。

(対象) 豊橋市に住民票がある、おおむね産後1年未満の産婦と乳児

利用方法	利用時間	料金※
宿泊型 医療機関などに宿泊します	10:00～翌日16:00まで 滞在可能	1泊2日9,600円 以後1日あたり4,800円 (食事付)
デイサービス型 医療機関などに通所します	10:00～16:00	2,000円(食事付)
アウトリーチ型 助産師が自宅に訪問します	9:00～17:00のうち 連続した4時間まで	1,600円

※多胎の場合は1日あたり別途600円必要。住民税非課税・生活保護世帯には減免制度あり

身体のケア

産婦の身体の休養や
乳房管理など

こころのケア

産婦の心の休養、
育児相談など

育児ケア

沐浴や授乳の方法、
赤ちゃんの発育・
発達確認など

利用までの 流れ

利用相談

こども保健課や産科
医療機関などに相談
してください。妊娠中
から相談ができます。

申込み

妊娠中の場合は30週以
降、産後は随時、こども
保健課にお申し込みく
ださい。

利用
承認

産後
ケア
実施

支払い

利用した施
設に直接お
支払いくだ
さい。

ティーンズマタニティクラス・プレママカフェ

(問合せ) こども保健課(☎39・9160)

対象の方には、母子健康手帳をお渡しするときにご案内します。

○ティーンズマタニティクラス (HP) 6385

10代の妊婦・産婦の方を対象に、育児体験・手遊び体験や、交流会を
行っています。

○プレママカフェ (HP) 6381

35歳以上の妊婦の方を対象に、安心して
お産を迎えるための講話や、交流会を行って
います。



マタニティーサロン

第1子妊娠中の方を対象に、先輩
ママや赤ちゃんと交流しながら、妊
娠中～産後の生活について学ぶこ
とができます。開催日程や申込方法
は、東山子どもセンター
ホームページをご確認
ください。





何歳になっても利用してください!こども未来館「ここにこ」

こども未来館「ここにこ」は、小さな子どもたちを中心に、何歳の方でも利用してもらいたい施設なのです!今回は、さまざまなケースを取り上げながら、「ここにこ」の利用方法を紹介します。

問合せ こども未来館 ☎21・5525

子どもが小さいうちは 子育てプラザを利用しよう

子育てプラザは、0~3歳児と保護者を対象に、親子遊びや交流ができる空間です。また子育ての相談や、情報提供も行っています。親子で楽しめる講座やイベント、専門家による相談も開催しており、子育てのヒントが満載です。



テスト期間中の自習にオススメ! 気分転換は芝生広場で

学校の中間テストや期末テストが近くなると、館内に設置されたテーブルや休憩スペースで勉強に励む中学生・高校生を多く見かけます。こども未来館は21時まで開館していますので、保護者の方にお迎えをお願いして、勉強するのもよいですね。また、外の芝生広場は知る人ぞ知る映えスポット!気分転換に外に出てみてくださいね。



子どもの託児を利用。

保護者は空いた時間を使って 2階の休憩スペースで資格の勉強

子育てプラザでは、土・日曜日と祝日に、乳幼児の託児を受け付けています。対象年齢や申し込み方法など詳細は、こども未来館ホームページをご確認ください。また、2階の休憩スペースはどなたでも自由に利用でき、自主学習などに取り組むことができます。



体験プログラムに親子で参加。 こんなことに興味があったんだね と発見

食や工作など、さまざまな分野の職人から仕事を学ぶことができる体験プログラムや、大人から子どもまで楽しめるイベントを多数開催しています。親子で参加する場合は、下の子は託児を利用して、上の子と楽しむのもよいですね。



まち空間のキッズパークで 思いっきり体を動かそう!

入場料が必要なまち空間には、芸術や健康、職人などをテーマにした5つのブースで遊びながら、自分の好きなことや、やってみたいことを見つけられる「ドリームタウン」、ジャングルタワーや屋外木製遊具で体を動かせる「キッズパーク」、展示を見ながら歴史が学べる「とよはし100年歴史通り」があり、時間を忘れて夢中で遊べます。雨の日でも楽しむことができますよ。



いいとこ発見！ とよはしカルタ大会

とき: 1/7(土) [小学1～3年生] 13:30
[小学4～6年生] 15:00 ところ: 二
川宿本陣資料館 対象: 小学生(保
護者同伴) 定員: 各15人(申込順)
料金: 無料(展示見学の場合は入館料
必要) その他: プレゼント(とよはし
カルタ)あり 申込み: 12/3(土)10:00
から二川宿本陣資料館(☎41・
8580)



ふるため 古多米で くど・うす体験をしよう

くどで米を蒸し、臼で餅つきするよう
すを見学できます。
とき: 1/7(土)9:30～11:30 ところ: 民俗
資料収蔵室 対象: 市内在住の小学
生と家族 定員: 10組(1組4人まで。
申込順) 申込み: 12/6(火)～12/23(金)
に参加者全員の氏名・電話番号を美
術博物館(☎51・2882)



赤ちゃん能力アップ 楽しくリズム体操を 体験できます

①赤ちゃんクラス②親子クラスを体
験できます。
とき: 12/15(木)、12/22(木)①9:30～
10:15②10:30～11:15 ところ: 牛川
地区体育館 対象: ①5か月～1歳児
と保護者②未就園児と保護者 料
金: 各1,100円 持ち物: 室内用運動
靴 申込み: 随時、総合体育館(☎
32・9611) HP 99145



パパママ子育て講座

親子でつくろう 食品サンプル
とき: 1/14(土)10:00～12:00 ところ:
南稜地区市民館 対象: 年少～年長
児と保護者 定員: 15組(抽選) 料
金: 1,050円 申込み: 12/15(木)まで
にホームページで必要事項を入力
問合せ: 子育て
支援課(☎51・
2233) HP
99050



見たい食べ隊豊橋農業！ 親子でやる豊橋産大豆で味噌作り

とき: 1/28(土)13:30～15:30 ところ:
ライフポートとよはし 対象: 小学生
以下と保護者(2人1組) 講師: 内藤
美子さん(農村生活アドバイザー)
定員: 8組(抽選) 料金: 1組3,500円
申込み: 12/1(木)～1/13(金)にホーム
ページで必要事項を入力 問合せ:
農業支援課(☎51・2461) HP
98855

お知らせ information



子育てお悩み解決塾

産婦人科医と話そう 小学生の性教育
とき: 1/28(土)13:30～15:00 ところ:
吉田方地区市民館 対象: 小学生の
保護者 その他: 小学生が対象の工
作教室を同時開催(500円必要)
申込み: 1/10(火)までに吉田方地区市
民館(☎32・3978) HP 23387

子育てパパ・ママ必見！ 夢をかなえるライフプラン

家計の見直し方法や将来に向けた資
産形成を学びます。
とき: 1/22(日)10:00～11:30 ところ:
まちなか図書館 定員: 30人(申込
順) 申込み: 1/6(金)までにホームペ
ージで必要事項を入力 問合せ: 子育て
支援課(☎51・2233) HP 83181

コラム

冬は赤ちゃんの厚着に注意しましょう！

冬は赤ちゃんについつい厚着をさせてしまいがちです。しかし、着せ
すぎるとかえって大量の汗をかき、あせもの原因に
なります。目安として、赤ちゃんのお腹や背中に手
を当てて、汗をかいていたら1枚減らしましょう。



よくある質問

手足が冷たいけど大丈夫？

赤ちゃんは体の中心に熱を集めて体温調節をするため、手足が冷えやす
くなります。お腹や背中に触れ、ほんのり温かければ靴下などを履かせる
必要はありませんが、足先が青紫色になっている場合や、お腹が冷たく感
じる時には、靴下などの衣類やブランケットの枚数などで調節しましょう。

どんなものを着せたらいい？

運動機能が発達する大切な時期のため、動きを妨げない形や、伸縮性の
ある素材を選びましょう。

寝るときの布団はどうしたらいい？

分厚い掛け布団は、赤ちゃんの動きを防いでしまうため、保温性の高い薄
めの掛け布団がおすすめです。また、赤ちゃんは
「ばんざい」のような格好で寝ることが多いため、
布団から出た手は冷たくなりがちですが、室温が
15～20度に保たれていれば、心配はありません。



問合せ: こども保健課(☎39・9160)

メリークリスマス in 中央図書館

ラッピングブックス

タイトルが分からないようラッピングされた本が借りられます。

とき:12/22(木) 対象:小学生以下 定員:30人(先着順)

ツリーの下でクリスマス

クリスマスをテーマにした特集コーナーが楽しめます。

とき:12/25(日)まで

[共通事項]

問合せ:中央図書館(☎31・3131)



こども未来館 子育てプラザ

申込み:各申込期限までに、こども未来館ホームページで必要事項を入力 問

合せ:こども未来館(☎21・5528)

親子で楽しく体育あそび

とき:1/15(日)10:30~11:30 対象:3~4歳児と保護者

講師:石川義晴さん(体育インストラクター) 定員:15組(抽選) 申込期限:12/15(木)

ふたご・みつごちゃん講座 ママのためのピラティス

とき:1/16(月)10:30~11:30 対象:3歳

児以下の多胎児と保護者 講師:尾崎静香さん(PFAピラティスマットインストラクター) 定員:6組(抽選) 申込期限:12/31(土)



私立高等学校などに通う生徒の授業料を補助します

通信制課程を含む私立高等学校や、私立専修学校高等課程などの授業料を補助します。

対象:私立高等学校などに通う生徒の保護者などで、市内在住などの要件を満たす方 補助額:所得要件などに応じて決定

その他:所得要件や補助額の詳細はホームページ参照 申込み:申請書に必要事項を記入し、学校の

証明を受けてから、12/15(木)までに教育政策課(☎51・2805)※申請書は在籍する

学校を通じて対象者に送付 HP 8957



幼児ふれあい教室

ココロとカラダの食育講座

とき:1/13~2/3の金曜日(全4回) ところ:高師台地区市

民館 対象:3歳以上の未就園児と保護者 定員:10組(抽選) 料金:1,600円

おそとであそぼ

とき:1/19(木)、2/16(木)10:00~12:00 ところ:岩屋緑地 対

象:未就園児と保護者 定員:各10組(抽選)

よつしいと井戸端会議

とき:1/25(水)10:00~12:00 ところ:東陵地区市民館 対象:

未就学児の保護者 定員:10人(抽選)

[共通事項]

申込み:12/15(木)までにホームページで必要事項を入力

問合せ:子育て支援課(☎51・2233) HP 93322

コラム

地産地消をおいしく学ぶ とよはし産学校給食の日

学校給食では、地元豊橋の旬の農産物を積極的に取り入れています。特に、5月はミニトマト・大葉、6月はナス・トマト、7月はとうがん、11月は次郎柿、12月は米、1月はキャベツの提供にあわせ、農家の方による講話会を行っています。これらは、地場農産物への興味関心をより深く持ってもらいたいという思いから実施しています。



大葉農家の方の講話会のような



豊橋産の大葉を使ったおひたしと、豊橋産の米「あいちのひかり」

とよはし学校給食チャンネルをご覧ください



学校給食の調理のようすなどをYouTubeで紹介しています。ぜひ、ご覧ください!

問合せ:保健給食課(☎51・2835)

コラム

小さいお子さんがいても安心! のんほいパークに遊びに行こう!

総合動植物公園「のんほいパーク」では、中央門・西門・東門の各入場門で、1日1台200円でベビーカーを貸し出しています。また園内には、8か所のベビーケアルーム(授乳室)があり自由に利用できます。そのほか、ベビーシートを設置した多目的トイレやトイレ、子どもでも使いやすい子ども用トイレも整備されています。各施設の詳しい場所は、総合動植物公園ホームページか、園内で配布しているマップをご確認ください。

迫力のあるライオンやかわいらしいレッサーパンダを見たり、テンジクネズミと触れ合ったりして、お子さんとのんほいパークを遊びつくしましょう!



貸し出し用ベビーカー



ベビーケアルーム

問合せ:動植物園(☎41・2185)