

すくすくパパ広場で遊ぼう

時 3月18日(出) 10時～12時、13時30分～15時30分

場 小山託児ルーム

対 就学前の子と親

◆すくすく・のびのび・わくわく広場の休み

時 3月21日(火)

問 すくすく広場(☎25・8427)

ID 1005761

親子農業体験教室

(東境町)

スイカ・スイートコーン作り

とき	内容
4月 8日(出)	スイカ・スイートコーン植付
5月13日(出)	スイカ敷きわら、整枝、つる引き
6月17日(出)	スイカマット敷き、スイートコーン雄花除去
7月 8日(出)	収穫

※9時～12時(全4回)
※生育状況により日程が変更になる場合があります。

場 あいち中央農協刈谷北部ライスセンター

講 東境地区営農改善組合
市内在住で、3歳から小

学生を含む親子 30組

※申込多数の場合は初参加者を優先に抽選し、結果は全員に連絡します。

場 1組千円

申 3月10日(金)までに、市HP内専用応募フォームへ。

問 農政課(☎62・1015)

ID 1009753

おはなしイベント

◆おはなしひろば

時 3月9日(木) 11時

場 中央図書館

内 絵本、大型絵本、パネルシアター、折り紙遊び

◆ストーリーテリングのおはなし会

時 3月11日(出) 14時30分

場 中央図書館

◆おはなし会

時 3月11日(出) 10時30分

場 中央図書館

内 紙芝居、絵本、大型絵本

時 3月18日(出) 10時30分

場 絵本ほ

内 富士松図書館

時 3月18日(出) 14時

場 ストーリーテリング、絵本、紙芝居

【共通】

他 当日先着順。中央図書館は授乳室あり。

問 中央図書館(☎25・6000)

福祉・介護

認知症介護家族交流会

時 3月15日(水) 13時30分～15時30分

場 社会教育センター

内 介護負担の軽減、安定した在宅生活を送るための家族同士の情報交換や相談

対 認知症の人を介護している家族

場 100円

問 長寿課(☎62・1063)

介護予防・フレイル対策を続けよう

フレイルとは、加齢により心身の活力が低下した状態のことを指し、対策を行えば元気な状態に戻すことができると言われていています。

フレイル対策の3要素

運動、栄養、社会活動の3つの要素が大切です。中でもコロナ禍の視点で一番重視すべきは社会活動です。

買い物は有効な対策

買い物は人との交流を伴う社会活動と捉えることができます。また、買い物の機会が減ると、食の多様性がなくなり栄養不足につながります。さらに、体を動かす機会も減ります。つまり、日常の買い物がフレイル対策の3つの要素を網羅した対策になります。

◆運動の継続・習慣化のコツ
▼誰かと一緒に行う…少人数でもできる運動としてウォーキングがお勧め▼決まった時間に運動を行う…昼食や3時のお茶の後を1つのきつかけに▼運動の記録を取る…カレンダーに記録することで、体を動かしていないことに気付くことができる

引用 公益財団法人長寿科学振興財団HP

問 長寿課(☎62・1063)

場 振興財団HP

問 長寿課(☎62・1063)



災害時障害者支援用バンダナの配布対象者を拡充します

内 外見からは支援が必要であることが分かりにくい人が、災害時などに着用し、周囲の人に支援が必要であることを伝えられるようにする災害時障害者支援用バンダナを常時配布します。

※無くなり次第終了

対 身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの人、難病の人、その他災害時などに周囲の支援が必要な人

申 申請書(市HPからダウンロード可)を郵送、FAX(☎24・3481)、Eメール(fukusou@city.nagoya.jp)または直接、福祉総務課(〒448・8501刈谷市役所)へ。

※代理人による申請可
他 郵送、FAX、メールで申請した人には郵送します。
問 福祉総務課(☎62・1208、FAX24・3481)

ID 1011526

健康・医療

3月1日～8日は女性の健康週間

女性は思春期、成熟期、更年期、老年期といった大きなライフサイクルがあるため、女性特有の心身の変化や不調が起こりやすくなります。女性の健康を支援するため、厚生労働省の研究班による情報提供サイト「女性の健康推進室ヘルスケアラボ」があります。ぜひ活用してください。

市では、女性の健康に関する健康診査(乳がん・子宮がん検診を含む各がん検診、骨粗しょう症検診、歯科健康診査)を実施しています。

問 保健センター(☎23・8877)

ID 1003348