

区民会館休館のお知らせ

年末年始休暇のため 12月27日
(土) から 1月6日 (火) まで休館さ
せていただきます。

なお、1月2日(金)は80歳以上の
方に、お年玉配付をさせていただきます
ので、よろしくお願いいたします。

急用時の連絡先

区長：戸田博基 TEI 090-4118-1636



令和7年度 「自治区対抗リアル野球盤大会」 開催のお知らせ!!!



子どもからお年寄りまで気軽に楽しめるスポーツです。

みなさまの参加をお待ちしております。

(日時) 令和8年2月8日(日) 集合 9:10 開会式 9:20 ~ 12:30 終了予定

(対象) 崇化館地区にお住まいの方

(定員) 1自治区 1チーム 5~10名程度 12チーム募集

(場所) 崇化館交流館 2F 大会議室

(申込) 各自治会館 → 交流館 ※交流館での参加受付はいたしません。

(締切) 令和8年1月17日(土)



(ルール) ●1試合5回又は20分とする。ただし、試合終了が20分を超えそうな場合は次の回には進まない。

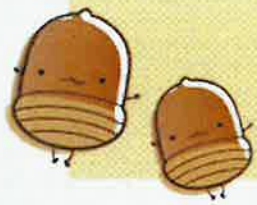
●組み合わせは当日リーダーによるくじ引きで決める。

●詳しい内容は当日お伝えします。

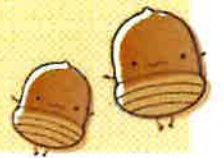
自治区 ※中学生以下の方は年齢の記載をお願いします。

名前	年齢	名前	年齢
リーダー			

自治区 → 交流館



子ども会のご案内



令和8年1月吉日

こんにちは。平芝第一どんぐり子ども会です。

私たち平芝第一どんぐり子ども会は、現在約20世帯、約25名が在籍しています。

子ども会活動を通して、ご近所や異学年の子供たちとの交流をし、子どもの育成と
父母が家庭と地域の和を深めることを目的としています。子ども達との交流及び地域への
関心を深めていただけたら嬉しく思います。

子ども会では、夏祭りの参加、クリスマス会、梅坪祭礼の参加など楽しい
行事ばかりです！ご興味のある方は、下記の役員までお気軽にご連絡ください♪

今年度役員 大野 ・ 牧野

新入生の歓迎会を
2月下旬に予定
しています♪



7月 ボーリング
みんなでバスで行きました♪



8月 夏祭り
お店番に挑戦

今年度の活動例



9月 六所山へ♪



10月 七度参り、大祭に参加しました♪

12月
クリスマス会



餅つきにも
参加したよ

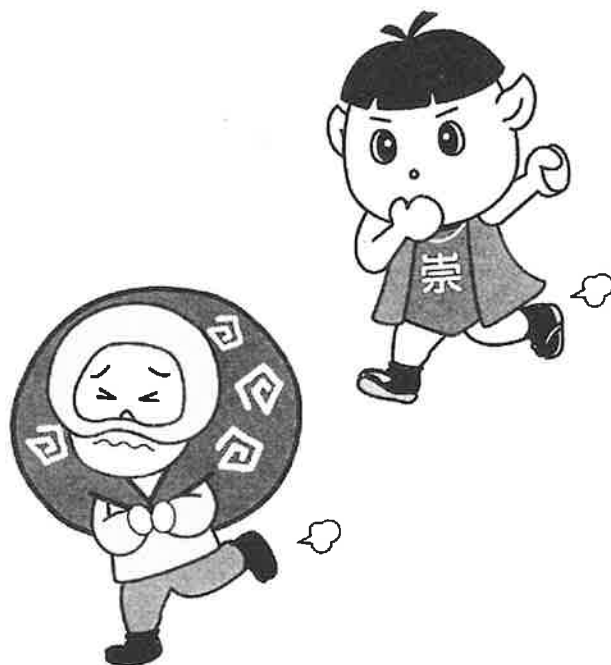
(回覧)

令和7年12月
崇化館地区コミュニティ会議
防災防犯委員会主催

令和7年度

防犯講演会のご案内

犯罪のないまちづくりには、市民、地域、市が相互に連携していくことが重要です。市の取組をご紹介頂くとともに、自治区民、地域の役割についてご講演頂きます。改めて地域の犯罪発生状況や日常的な防犯対策について学んでみませんか。事前参加登録不要です。ぜひ多くの皆様のご参加をお待ちしております。



記

- 【日時】 令和8年1月18日(日) 10:00～11:30 (9:30 受付開始)
【場所】 崇化館交流館 2階大会議室
【内容】 《演題》 生涯学習出前講座「犯罪のないまちづくり」
《講師》 豊田市交通安全防犯課

※会場には防犯関連のパネル展示も併設します。併せてご覧ください。

親子で 知育リズム遊び講座

日程

2月10日(火)



時 間 10:30~11:30
対 象 2歳~未就園児の親子
場 所 崇化館交流館 2階 大会議室
人 数 10 組
持ち物 親子とも動きやすい服装、水分、タオル
参加費 無料

講師 Hitomi



豊田市在住で2児のママとして子育てとダンスレッスン、ワークショップ、スポーツリズムトレーニングなどを開催。

申し込み

コネットHPのフォームから、またはメールでお申し込みください。

※メールでお申し込みをされる方は参加されるお子様の名前、月齢、保護者の方の名前と連絡先をご記入ください。

HP <https://toyotaconetinfo.wixsite.com/home>

MAIL toyotaconet.kouza@gmail.com

問合せ先TEL 070-5254-8631

コネットHP





ひまわり邸

地域包括支援センター便り

2025-
2026

冬

回
覧

身体を冷やさない **温活** おんかつ **しよう!**

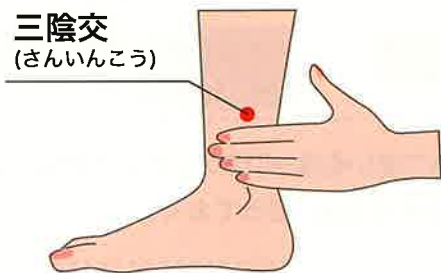
身体が冷えて血液循環が悪くなることで、筋肉や関節の柔軟性が失われ、痛みやこわばりの原因になります。また、内臓の機能低下を招き、消化不良や免疫力の低下を引き起こすと言われています。

寒い冬を元気に乗り越えるために、身体を冷やさないための方法をご紹介します。

冷えに効くツボ

手の親指で指圧すると効果があります。

三陰交
(さんいんこう)



合谷
(ごうこく)



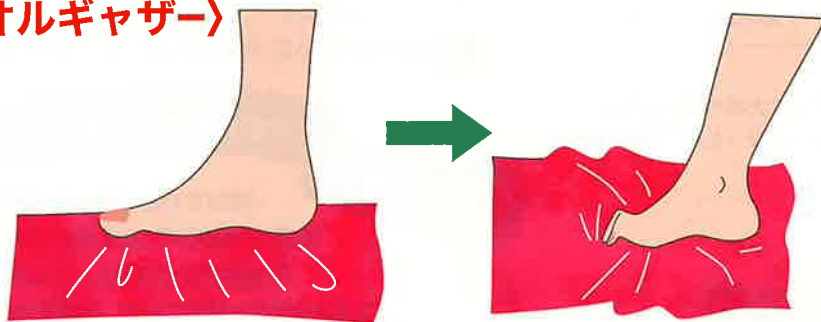
湧泉
(ゆうせん)



足の指トレーニング

最もポピュラーな足の指トレーニングです。

〈タオルギャザー〉



椅子に座った姿勢でバスタオルなどやや大き目のタオルを足元に置き、足指を使ってタオルを手繰り寄せる運動です。

足のトレーニングを行うことで、血流が良くなり冷え対策になります。

体の中から温める! 冷え性改善レシピをご紹介します

裏面もご覧ください

相談窓口

ひまわり邸地域包括支援センター

〒471-0067 豊田市栄生町5-20

TEL.0565-33-0801 (9:00~17:00)

高齢者の総合相談窓口です。介護保険の申請・その他困ったことがあれば何でもご相談ください。

ひまわり邸
豊田市中部
給食センター隣



免疫力アップ！

冷え性改善レシピをご紹介します

おすすめレシピ

さけとかぶの酒かす煮

かぶのかわりに大根を使ったり、さけを豚肉に変えたりと様々な食材で変化が楽しめます。



材料(2人分)

作り方

冷え性予防
免疫力アップ

206kcal

調理時間
15分

さけ ——— 2切れ
かぶ ——— 大1個
にんじん — 30g
板こんにゃく — 1/8枚

だし汁 — 2カップ
みりん — 大さじ11/2
白みそ — 大さじ11/2
酒かす — 30g
ねぎ(青味) 適量

下ごしらえ

- 1 板こんにゃくは一口大に乱切りにし、軽くゆでザルに上げる。
- 2 かぶ、にんじんは食べやすい大きさの乱切りにする。

煮る

- 3 鍋でだし汁を火にかけ、にんじんを入れる。半煮え程度になったら、かぶ・板こんにゃくを入れひと煮立ちする。
- 4 みりん・白みそ・酒かすを加える。みそと酒かすが煮溶けたら、さけを入れ弱火で中心に火が入るまで煮含める。

さつまいもの団子汁

材料(2人分)

作り方

便秘改善
免疫力アップ

384kcal

調理時間
20分



さつまいも — 150g
(大1/2本)
ねぎ — 2本

A 小麦粉 — 100g
絹ごし豆腐 — 1/4丁
卵 — 1個

B だし汁 — 2 1/2カップ
しょうゆ — 大さじ1 1/2
みりん — 小さじ1

さつまいもの他に大根や里いもなど、根菜類は団子汁にぴったりです。

下ごしらえ

- 1 さつまいもは一口大のちょう切りにし、水にさらす。
- 2 ねぎは3cmに切っておく。

煮る

- 3 鍋にBを入れ火にかけ、水気を切ったさつまいもを入れひと煮立ちさせる
- 4 ボウルにAを入れ混ぜ合わせ団子のたねを作る。
- 5 さつまいもが煮えたところへ、団子のたねをスプーンで一口大にすくって、鍋に落としていく。
- 6 団子の中心に火が通ったら、仕上げにねぎ入れる。

ご案内

チームオレンジ ひまわり工房

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを支援する活動の一環としてグッズ作りを行っています。

どなたでも参加可能！

ボランティアさんも募集しています。

開催日	開催場所
令和8年 1月15日(木)	アメニティ豊田駅前
2月19日(木)	ひまわり邸
3月19日(木)	アメニティ豊田駅前

時間はすべて 14:00~15:30

管理栄養士からのコメント



酒かすやさつまいもには免疫力を高めて、冷え性が改善される栄養素がたっぷり入っています。また旬の食材を使うことで、栄養価も高くなります。ぜひ作ってみてください。

家族介護交流会

介護経験のある方、認知症の方やそのご家族が抱えるお悩みを共有し、介護負担を軽減するための交流会を開催します。フラダンスを取り入れたトレーニングを通して、楽しく身体を動かしてリフレッシュしましょう。

令和8年
開催日 3月12日(木) 14:00~15:30
開催場所 ひまわり邸 2階寿ホール



親子でたのしく遊びながら 運動神経を鍛えよう！
親子コーディネーショントレーニング体験会

身体を思い通りにコントロールする力（コーディネーション能力）を、ちょっとした運動や身近な遊びを通して、グーンと伸ばしてみませんか！！

いつでも、どこでも、だれでもできる、簡単！ 楽しい！ トレーニング！

皆さんと一緒に、“いい汗をかきながら” 楽しく“頭”と“身体”を鍛えましょう！

皆様のご参加をお待ちしています！



募 集 内 容

[日 程]

①令和8年 2月 21日（土） 10：00 ～ 11：00

② 28日（土） 10：00 ～ 11：00

※ご希望の日程でご参加ください。

[対 象]

年少児 ～ 年長児とその保護者

[会 場]

崇化館交流館 5F 第3研修室

[定 員]

親子：8組

[参加費]：

各回 200円（保険料含む） / 1組

※参加費は当日、徴収します。

[申込み]

QRコードからお申し込みください。

またはこちらのURLより

<https://forms.office.com/r/cSQVhhMkM9>

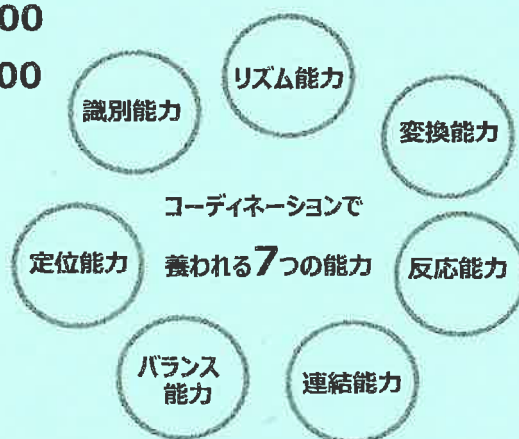
[申込期日]

令和8年 2月 8日（日） まで

[服装・持ち物]：運動のできる服装・室内シューズ・飲み物・タオル

[お問い合わせ]：梅村 080-6954-0218 まで。お気軽にお問い合わせください。

[指 導]：崇化館地区豊田市スポーツ推進委員 仁村、大森、伊藤、梶田、梅村



ぼくもわたしもみんなでつくろう！

バレンタインのおかし

子どもキッチン



WITH ヤロウの会



2.1 日 9:30-13:30



ヤロウの会は、昨年度の交流館講座で集まった男性有志のクッキンググループです。
今回はアシスタントとして活躍します！

場所

崇化館交流館3階調理実習室

対象

小学生

定員

12人

材料費

500円(当日集めます)

持ち物

エプロン・三角巾・マスク・手拭きタオル・ふきん3枚・飲み物

申込み

1月11日(日)午前10時~1月29(木)午後5時 電話/窓口

お問い合わせはこちら

崇化館交流館

〒471-0078

豊田市昭和町2-46

☎ 0565-33-0750 FAX 33-0760

HP <http://ph-toyota.jp/guide/soukakan/>

指定管理者



公益財団法人

豊田市文化振興財団

令和7年度 豊田市崇化館交流館 自主グループ一覧

〒471-0078 豊田市昭和町2-46 TEL (0565) 33-0750 FAX (0565) 33-0760

※令和7年11月時点での情報です

分野	活動内容	グループ名	活動日時		
文芸	俳句	挙母俳句会	第2・4	土	12:00~
		崇化館俳句会	第1	水	9:00~
PC	パソコン	Webアポロン	第1・3・5	水	9:30~
書画造形	書道	春波会	第2・4	火	9:30~
	ペン習字	ペンクラブ	第2・3・4	金	10:00~
	絵手紙	絵筆の会	第1・3	金	12:30~
音楽・芸能	吹奏楽	西三河windオーケストラ	毎週	土	18:00~
	和太鼓	豊田市民陣中太鼓連	第2・4	日	18:00~
	尺八	尺八広場	第2・4	金	9:30~
	コーラス	うたごえパレット	第2・3・4	木	9:00~
		銀の鈴コーラス	第1・3・4	火	13:00~
		豊田銀の鈴合唱団	第1・3・4	土	10:00~
		豊田ひまわりコーラス	毎週	金	12:00~
		ぶどうの会	第2・4	水	12:00~
	女声コーラス	Yumiの会	毎週	木	10:00~
	カラオケ	さざんか	第1・3	日	9:00~
		若宮カラオケ	第2・4	水	10:00~
芸能	日舞	ふみか会	毎週	水	12:00~
		舞扇会	第1・2・3・4	土	15:00~

分野	活動内容	グループ名	活動日時		
芸能	落語	笑門来福・落語の会	第3	日	15:00~
ダンス	社交ダンス	ポピンズ	毎週	木	18:00~
	フラダンス	ウイラニ	毎週	金	9:45~
		豊田フラダンスサークル	第1・2・4	木	13:00~
		ブア・アロハ	第1・2・3・4	金	19:00~
生活・文化	中国舞踊	華豊の友中国舞踊	毎週	土	18:00~
	茶道	せいこう会	第2・4	土	18:00~
	編物	アムアムクラブ	第4	金	12:30~
	藤手芸	藤手芸	第1・3	火	9:00~
	陶芸	衣簾の会	第1・2・3・4	火	9:00~
	チンドン屋	豊田殿姫チンドン	毎週	水	9:00~
健康・スポーツ	健康体操	ころばん塾	第1・3	火	10:00~
	ストレッチ体操	リフレッシュKATO	第1・2・3・4	火	13:10~
	エアロビクス	エアロビクス	第1・2・3・4	金	13:00~
	3B体操	3Bシェイプアップ	第1・2・3・4	金	13:00~
	リズム体操	リズム16	毎週	火	10:00~
	空手	空手クラブ	毎週	火	19:00~
地域支援	断酒活動	豊田断酒会	毎週	土	19:00~
	交流館内の花壇づくり	ローゼル	第1	日	10:00~
	ミニコミ編集	グループ この指とまれ	月1回 随時		9:30~
	子育て支援	おはなしポケット	第2	木	9:30~
	子どもの居場所づくり	めくもり♡ねっと	第1・3土	土	9:30~



見学希望はお気軽にお問い合わせください

崇化館地区マスコットキャラクター「崇ちゃ」

崇化館交流館
ホームページ



崇化館交流館
Instagram



豊田市公共施設
予約システム



帰ってきた よろず相談～その2～

2026. 2月13日(金)
13:30～15:00



すぎうら あきこさん

パソコンインストラクター

チャレンジ・ラボ代表

豊田市を拠点にスマホやパソコンの
使い方相談や講座を行っています！

スマホで
写真撮影を
楽しもう

参加費
200円

会場

崇化館交流館
第2会議室

定員

20名

対象

どなたでも

持ち物

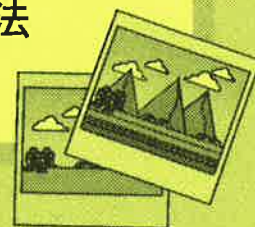
スマートフォン

申込み

1月16日(金) 10:00 から 窓口または 電話
TEL 0565 (33) 0750

＼こんなことが学べます／

- ✓ スマホでの上手な写真の撮り方
- ✓ 撮った写真を見返す方法
- ✓ 撮った写真の整理方法



崇化館
の日

崇化館の日は、いろいろなジャンルをテーマに
皆さんが気軽に参加できる講座です。

崇化館交流館で楽しい時間を過ごしましょう♪



お問い合わせはこちら

崇化館交流館

〒471-0078 豊田市昭和町2-46

☎ 0565-33-0750 FAX 33-0760

HP <http://ph-toyota.jp/guide/soukakan/>

指定管理者



公益財団法人

豊田市文化振興財団

豊田のボランティア活動情報紙

12月号

回覧



TOYOTASHIKYO...VC



ぼらんていあ だより

令和7年度

最新版!

登録ボランティア グループ一覧表

登録済みのボランティアをご紹介します!

- ボランティアをもっと知りたい!!
- 活動内容等の情報を知りたい!!
- 豊田市にはどんなボランティアがあるの?



豊田市ボランティアセンター
ぼらんていあ

「ボランティアって 無料配布 どんなことをしているの?」 がよく分かる1冊です!

豊田市社会福祉協議会ボランティアセンターへ登録しているボランティアグループが分野ごとに掲載されています。

窓口での質問に「どんな活動があるの?」「自分の興味あることはボランティア活動に結び付くのかな?」というものが多く、この冊子を見ることで活動がよく分かります。

あなたの「好き」が誰かの役に立つかも!



社協の支所や出張所、交流館等で配布しています!

ぼらんていあだよりからのお大切なお知らせ

次号より「ぼらんていあだより」のページが増え8ページ構成でお届け!そして、隔月発行になります!
これからも「見易い!」「面白い!」「情報満載!」な紙面を目指します!お楽しみに♪



誰もが人生の最期まで自分らしく生きられる地域へ

とよたみよしウェルビーイングフェスタ

令和8年2月8日(日)10時~16時

会場 名鉄トヨタホテル7階

イベントスペースいっぱい!

豊田市社協も参加しています!声を掛けてね♪

主催 豊田加茂医師会 豊田加茂ウェルビーイングネットワーク

社協登録ボランティア グループ紹介

ぼちぼちの会 (認知症介護家族会)

～ぼちぼち、あせらず、いきましょう～

グループ発足のきっかけは？

豊田市主催の「認知症介護家族会」に参加していたメンバーで立ち上げました。市町村合併で対象者が増えたため開催回数も増やしたかったので有志が集まりました。

本を読んでもうまいかなかった。
経験者の生の体験談を聞いてみたい！

認知症の家族の介護って、
具体的にどんなことを
するんだろう？

自分の体験は
誰かの役に立てるかな？

「勉強会」じゃなくて
交流がしたいな～

介護の息抜きがしたい！

どんな活動をしているの？

介護中の方や介護を経験した方等、色々な背景を持つメンバーがざくばらんに話しています。愚痴を言い合ったり、雑談をしたり、自分の体験を共有したり、悩み相談をしたりと話題は様々です。参加したみなさんの息抜きの場になれるよう、でも決して無理せず、ゆったり交流しています♪

今年で活動10年目！



団体からのメッセージ♪

毎月第3水曜日の午後、豊田市福祉センターで活動しています。入退室は自由！参加できる時間だけで無理なく交流しましょう！ちょっと参加してみたいな～という方は社協に連絡していただくか、直接会場へお越しください♪

お問い合わせは4面に掲載の
ボランティアセンターへ♪



この看板が目印です♪



このコーナーで紹介したボランティアグループの記事は、ボランティアセンターInstagramでも投稿しています。Instagramには他の写真もいっぱい！手軽に豊田市のボランティア活動が見れるよ♪
ボラセン Instagram をフォローしてね！右のコードから♪



社協支所コーディネート事例 地域に「親子の笑顔」があふれるように

きっかけ

小原に移住してきたAさんは、地域に子どもたちが集まる機会が少ないと感じていました。同じ思いのママ友仲間と共に「子どもたちが安心して集まれる場所を作りたいよね」と試行錯誤しながら居場所づくりに奔走していました。

そんな中会議で出会った社協職員から、社協が地域づくりのお手伝いをする機関であることを知りました。Aさんは社協と相談を重ね、活動場所や目的など具体的な運営形態と方向性が見えてきました。

その後の広がり

仕事と家事を両立する親が大変なのは学校の長期休暇期間…そんな状況に少しでも役立ちたい！と夏休みに週1回「キッズクッキング」を開催！地域の方々も一緒に参加する時間は、子どもたちにとって多世代交流できる楽しい居場所となりました。

その後もAさんたちは季節に応じた多彩な企画を催し、子どもたちがのびのびと過ごせる場を提供し続けています。社協支所からの呼び掛けも功を奏し、近隣住民がお手伝いボランティアで参加し世代を超えた交流の輪がどんどん広がっています。

Aさんのコメント

「子どもはもちろんお母さんにも笑顔で過ごして欲しい！みんなの笑顔が原動力！子どもの成長を見守れる場所を目指して活動を続けていきたいです！」と語るAさんの目は希望に輝いていました。

クイズコーナー

問題

使用済み切手&ベルマーク整理作業やぼらんていあだより発送作業に加えて、1月29日（木）には、いつもと違った作業を予定しています。それは、何という作業でしょうか。

- ① “誰か”の役に立つ作業
- ② 自分の為にする作業
- ③ 頑張っているいろいろする作業

ヒント♪ボランティア活動情報コーナーを読んでみよう！



応募
フォーム



切手 〒471-0877

豊田市錦町 1-1-1

豊田市社会福祉協議会
ボランティアセンター

「クイズコーナー」係

- ① クイズの答え
- ② 氏名
- ③ 郵便番号・住所
- ④ 電話番号
- ⑤ 年齢の年代
- ⑥ ぼらんていあだよりの入手方法
- ⑦ 今号のご感想

※当選は賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

第7号の答 ③

1月31日（土）締切（当日消印有効）

豊田のボランティア活動情報紙

12月号

回覧



ぼらんていあだより

令和7年度

最新版!

登録ボランティア グループ一覧表

登録済みのボランティアをご紹介します!

- ボランティアをもっと知りたい!!
- 活動内容等の情報を知りたい!!
- 豊田市にはどんなボランティアがあるの?



豊田市ボランティアセンター
ぼらんていあ

「ボランティアって 無料配布 どんなことをしているの?」 がよく分かる1冊です!

豊田市社会福祉協議会ボランティアセンターへ登録しているボランティアグループが分野ごとに掲載されています。

窓口での質問に「どんな活動があるの?」「自分の興味あることはボランティア活動に結び付くのかな?」というものが多く、この冊子を見ることで活動がよく分かります。

あなたの「好き」が誰かの役に立つかも!



社協の支所や出張所、交流館等で配布しています!

ぼらんていあだよりからのお大切なお知らせ

次号より「ぼらんていあだより」のページが増え8ページ構成でお届け!そして、隔月発行になります!

これからも「見易い!」「面白い!」「情報満載!」な紙面を目指します!お楽しみに♪



誰もが人生の最期まで自分らしく生きられる地域へ

とよたみよしウェルビーイングフェスタ

令和8年2月8日(日)10時~16時

会場 名鉄トヨタホテル7階

イベントスペースいっぱい!

豊田市社協も参加しています!声を掛けてね♪

主催 豊田加茂医師会 豊田加茂ウェルビーイングネットワーク