このまちが、すき
とよはし
KOHO TOYOHASHI
2018
毎月1日発行
通巻 第1500号
11月号

特集

“障害”と共に生きる
やりがい、生きがいを持った人生を

もくじ contents

03 豊橋いいとこ

特集
04 “障害”と共に生きる やりがい、生きがいを持った人生を

08 イチオシ情報
・フードバンクの食品を募集します
・まちじゅう図書館プロジェクト

10 豊橋ニュース
・市長が長寿の方を訪問
・石巻野外劇

11 のんほいパーク
・トリック・オア・トリート!体験
・みどりの講座 クリスマスリース作り

12 公共施設イベント
・図書館フェスタ
・二川宿本陣まつり 大名行列

16 スポーツ
・デンソー女子ソフトボールチーム講習会
・ベースボール遊び

17 演劇・コンサート
・木ノ下歌舞伎 糸井版 摂州合邦辻
・吉田文楽保存会定期公演

18 暮らし情報

25 相談

26 パパママ
・モグモグ教室
・なかよし広場

27 シニア
・運動スタート応援講座
・シニアのための楽しい食生活

28 健康
・豊橋市×RIZAP（ライザップ） 健康セミナー
・歯科検診を受けましょう

29 防災・安全
・消火器具の設置が必要になります
・防災体験講座

31 緊急医

市政情報番組を放送しています

ティーズ（CATV）地デジ12ch

とよはしNOW（10分間）

毎日　7:10、12:10、15:10、18:10、22:10

※YouTubeでも視聴できます

エフエム豊橋（84.3MHz）

広報エフエムとよはし（15分間）

月～金曜日　7:45、12:30、17:44

ラジオニッケイ（インターネットラジオ）
※ポルトガル語での放送です

市からのお知らせ（1分間）

月・水・金曜日　6:00、8:00、10:00 ほか5回

火・木・土・日曜日　5:00、7:00、9:00 ほか5回

市長のメッセージ（5分間）

第1土曜日または第2土曜日　21:00

SNSで情報を発信しています

とよはしの魅力情報

イベント情報や最近の話題など、豊橋の楽しい情報を発信しています。

フェイスブック facebook

防災・安全・安心情報

災害時の警報・避難所などの情報、交通事故や防犯の情報を発信しています。

ツイッター Twitter

豊橋ライフスタイル情報

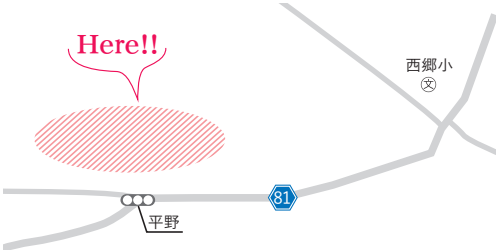
本「クラストコ」と連動し、日常のヒトコマなど市民の顔や暮らしぶりが見える画像・動画を発信しています。

インスタグラム Instagram

掲載記事に対象を明記していないものは、どなたでも参加できます。また、料金を明記していないものは無料、申し込みを明記していないものは不要です。
市ホームページ（ http://www.city.toyohashi.lg.jp/ ）の「広報とよはしから探す」に掲載記事のHP番号を入力すると、該当するページをご覧いただけます。

豊橋いいとこ

四季の移ろいを感じる風景や魅力的なスポット、豊橋での暮らしぶりがわかるひとコマなどを紹介します。



A lot of attractions await you

柿の木街道

【牛川通三丁目～石巻萩平町】

10月中旬から、さまざまな種類の柿が実り、辺り一面、柿色に染まります。色付いた柿畑は見るだけで秋の訪れを感じられます。

特集

“障害”と共に生きる やりがい、生きがいを持った人生を

「将来、自立して働きたい。」

障害の有無にかかわらず、誰もがやりがい、生きがいを感じられる仕事をしたいと思うものではないでしょうか。

平成29年4月1日現在、市内で障害者手帳を所持する方のうち約3500人が、正規の社員や従業員、パート、アルバイトとして働きたいと望んでいます。「自立した人生を歩む」という決意に理解を示し、それに応える地域社会が求められています。

今回の特集は、障害のある方の就労・自立への想い、また、その活動を支える方を紹介します。

「おいしい」と喜んでくれる顔が見たい！

みなさんのお越しを
笑顔でお待ちしています。

「いらっしゃいませ！」

元気な声が響き、コーヒーの香りが漂う、くすのき特別支援学校内のスマイルカフェ。毎月営業するこのカフェは、開店前から行列ができるほどの人気です。「毎回来ているけど今日のメニューも楽しみだね。」

スマイルカフェは、知的障害のある高等部職業コースの2～3年生が、社会的自立を目指す授業の一環として運営。メニューの考案や調理、注文の取り方、発声などを練習するほか、チラシ配りなど広報活動も自分たちで行います。「最初は大きな声を出すのが苦手でしたが、今ではお客様と会話もできるようになりました。」と生徒は話します。

カフェの一番人気は抹茶ゼリー。抹茶の濃さやゼリーの固さなど、アンケートをもとに生徒たちが分析し、改良を重ねて出来上がった自慢の一品です。「お客様の気持ちを大事に、どうしたら喜んでもらえるかを意識しています。」

お客の声を取り入れて、初めて開催した「夏休み特別モーニング」では、地元のパン屋と協力して作ったトーストとゆで卵のセットをメニューに加え、1年生と一緒に27人で臨みました。満席になるほどの盛況ぶりに、生徒たちは戸惑いながらも達成感と満足感あふれる顔でいっぱいでした。「『おいしい』と喜ぶ顔を見るとうれしくて、次も頑張れます。」

人との関わりを大切に

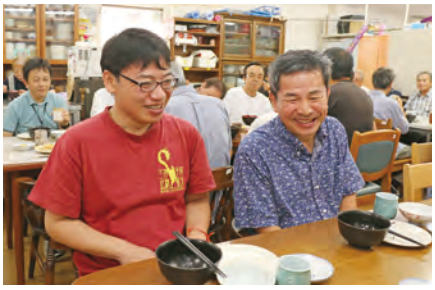
スマイルカフェは、地元の方が温かく見守ってくれていることもあり、調理から接客まで自分たちでやったという達成感を味わうことができています。

卒業後は製造業に就職する生徒が多いのですが、どんな仕事でも人とのコミュニケーションは大事です。社会に出た際、最初は仕事ができなくても、元気にあいさつができるだけでも印象が違います。今後もこのカフェを通して、人との関わりの大切さを学んでほしいです。

くすのき特別支援学校高等部
3年　学年主任　中村　利子

スマイルカフェ

と　き：11/9㈮、11/14㈬
10:30～12:00
ところ：くすのき特別支援学校
料　金：飲み物・スイーツ各100円
問合せ：くすのき特別支援学校
（☎29・7660）



家族のために もう一度 仕事がしたい

障害福祉サービス事業所に通う浅井宣年さん（48）。海運業の営業職として働いていましたが、今年1月に脳出血で入院。右半身の麻痺や、失語、記憶力・注意力低下などの高次脳機能障害が後遺症として残りました。

事業所では、障害のある方一人ひとりに合わせ、少しずつできることを増やす支援をしており、浅井さんは、漢字・計算や握力の強化、パソコン操作に必要な訓練などを毎日行い、復職の準備をしています。退院直後は、自分の生年月日も言えなかった浅井さんですが、訓練を重ねるうち徐々に回復してきました。「個々の生活背景を考慮し、訓練してくれます。優しくも、厳しいですね。」

こうした状況を受け止め、一緒に向き合う家族の支えも欠かせません。当時は泣いてばかりいたと話す妻の輝子さんも、「重く考えず、今を生きることだけを考えることで気持ちが楽になった。」と言います。

浅井さんには、「家族のためにもう一度仕事がしたい。」という夢があります。その夢に向けて、事業所の職員、利用者、そして温かい家族に囲まれ、日々、訓練に励んでいます。

宣年さん　輝子さん

それぞれが自分ごととして捉える

事業所では、仲間とやりがい、生きがいを持った生活を送ることを目指しています。自ら選択し、役割を持ち、能動的になることで、本人の自信にもつながります。それと同時に、復職のために何が必要かを考える会社側の理解も必要です。

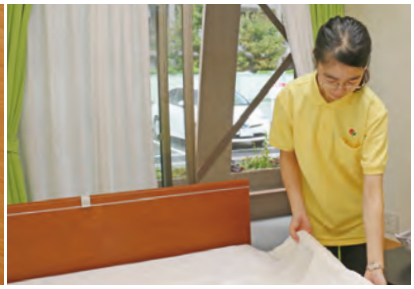
高次脳機能障害は、いつ誰が負ってもおかしくない障害です。障害と付き合うには本人も家族も時間がかかります。自分ごととして捉える環境づくりが求められています。

高次脳機能障害者支援「笑い太鼓」施設長　加藤 俊宏さん

障害福祉サービス事業所とは？

障害の種別にかかわらず、安心して地域で自立した生活を送れるサービスを提供します。就労を希望する65歳未満の方に、一定期間、知識・能力向上に必要な訓練を行う「就労移行支援事業所」、一般企業などで就労が困難な方に働く場を提供し、必要な訓練を行う「就労継続支援事業所（A型＝雇用型、B型＝非雇用型）」などがあります。

必要とされることが嬉しくて、頑張れる



高齢者の介護施設で今年8月から働き始めた岡田美貴さん(23)。利用者や職員からは「若くて元気をもらえる。」と喜ばれています。

小学生の時に知的障害が発覚した岡田さんは、中学卒業後に特別支援学校へ入学。就労までの訓練を行う就労移行支援事業所を経て介護施設で働き始めました。「始めは緊張しましたが、今は慣れました。」

岡田さんは、自宅からバスを乗り継ぎ、自力で通います。仕事は午前9時～午後4時のパート勤務。トイレ・風呂掃除や、シーツの取り替え、利用者への食事の配膳などを行います。一定のペースが崩れるとパニックに陥りがちな岡田さんですが、リズムを崩さないように仕事を時間ごとに区切って行ったり、掃除用のタオルを色や数字で使い分けたりと、就労前から岡田さんにとって働きやすいような訓練を就労移行支援事業所で行い、準備してきました。

施設職員は岡田さんの丁寧な働きぶりに期待しながらも、意思疎通の図り方や仕事の配分などを慎重に考えて接しています。

「就職を機に気持ちが前向きになり、責任感も出てきた。」と意欲的な岡田さん。「職場のみなさんと毎日会うことで、人見知りを克服し、コミュニケーションの幅を広げていきたい。」と今後の目標を語ってくれました。

個性を理解し雇用の機会を

岡田さんを雇用する前に、一緒に働く上で気を付けることなどを職員で共有する学習会を行いました。障害のある方と関わったことがない職員が多いため、障害を一人ひとりの個性として理解するようにと心掛けています。

障害のある方の中には、働く意欲があり、即戦力となる方がたくさんいます。役割を持つことで自信を持ち、雇用の機会が増えていけばと思います。

コープあいち小規模多機能ホーム豊橋西所長　鎌倉 恵子さん

障害のある方の就労・雇用を考えている方へ

障害のある方の就労や、それに関わる日常生活、社会生活を支援する相談機関があります。また、障害のある方の雇用を考えている企業・事業主に対し、各種助成金の相談ができる関係機関もありますので、お問い合わせください。

問合せ　障害福祉課(☎51・2697)

今号のココに注目!!

イチオシ情報

Let's Check!!

フードバンクの食品を募集します

家庭にある食品を集め、子どもに食事の支援をしている団体へ提供します。

対象　賞味期限までに、概ね1か月以上ある保存食（缶詰、乾物など）、調味料、お菓子など

申込み　11/1㈭～11/16㈮に直接、食品をあいトピア、八町・つつじが丘・大清水・牟呂地域福祉センター、こども未来政策課

食品例

こども未来政策課
森本 真祐子

問合せ　豊橋市社会福祉協議会（☎52・1111）　HP 61391

見て、体験して、障害について理解を深めよう

①障害者週間イベント

車いす・手話体験のほか、障害のある方が歌や踊りを披露します。

②夢フェスティバル2018

福祉事業所がパンや小物、手作り菓子などを販売します。

［共通事項］

とき　12/2㈰9:30～15:00

ところ　こども未来館「ここにこ」

障害福祉課
竹原 友喜

問合せ　①障害福祉課（☎51・2697）、②豊橋南ライオンズクラブ（☎35・9640）　HP 32563

TOYOHASHI CITY
best recommended

主なイベントや重要なお知らせなどをピックアップして紹介します。

UIJターン就業奨励金をご利用ください

首都圏（東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県）からのUIJターン就業者を正規に雇い入れた事業者に、奨励金を支給します。

- 対象　市内に本店を有する中小事業者・企業団体
- 補助額　1人10万円（1事業者につき年度内10人まで）
- 申請　正規雇用開始後6か月～1年に申込書を商工業振興課※申込書などは商工業振興課、ホームページで配布

アルデックス㈱ 福島 理徳さん　奨励金利用事業所 アルデックス㈱ 早瀬信一郎さん

問合せ　商工業振興課（☎51・2435）　HP 38942

手筒花火体験パークがオープンします

手筒花火を疑似体験できるコーナーや、トリックアートを活用した写真撮影コーナーなど、手筒花火を身近に感じられます。

- とき　11/2㈮以降の8:00～22:00（初日は12:00から）
- ところ　市役所13階
- その他　11/2㈮12:00に完成披露式典を開催

観光振興課 増田 隆人

問合せ　観光振興課（☎51・2430）　HP 61848

まちじゅう図書館プロジェクト

「本の魅力、本がある街」をテーマにした講演などを行います。

- とき　11/24㈯13:00～16:30
- ところ　穂の国とよはし芸術劇場「プラット」
- 講師　内沼晋太郎さん（ブックコーディネーター）ほか
- 定員　50人（抽選）
- その他　11/26㈪から豊橋駅周辺の飲食店ほか10か所で各店舗などにちなんだ本が読めるコーナーを設置。当プロジェクトは宝くじの助成事業
- 申込み　11/14㈬までに住所、氏名、電話番号を、まちなか図書館整備推進室（☎55・8102 FAX55・8100）※ホームページからも申し込み可

問合せ　まちなか図書館整備推進室（☎55・8102）　HP 61259

相談室企画　講演会　ブラインドメイク®

鏡を見なくてもできる化粧の方法を学びます。

- とき　12/9㈰14:00～15:30
- ところ　さくらピア
- 講師　大石華法さん（（一社）日本ケアメイク協会理事長）
- 定員　70人（申込順）
- その他　手話通訳、要約筆記などあり
- 申込み　11/1㈭9:00から、さくらピア

問合せ　さくらピア（☎53・3153 FAX53・3200）　HP 32402

TOYOHASHI 豊橋ニュース NEWS

広報担当者が取材した市内のイベントや最近の話題を紹介します。

NEWS 01

市長が100歳を迎える方を訪問

9/17(祝)　老津町

佐原市長が今年100歳を迎える平良栄昌さんの自宅を訪問し、長寿を祝いました。平良さんは「一百才や 知らぬ間に来て 夢心地」と趣味の俳句を披露し、平良さんが豊橋版にアレンジした童謡「故郷」を市長や家族と一緒に歌いました。

「他人の長所に学ぶ。常に弱い人の仲間になる」などをモットーに生きてきました。

平良栄昌さん

NEWS 02

学校給食アイデア料理コンテスト

9/8(土)　アイプラザ豊橋

小・中学生300人を超える応募の中から書類審査を経て選出された5組が、実技コンテストに挑みました。うずらの卵や冬瓜など、豊橋の旬の食材に工夫と情熱を加え、給食の献立を作り上げました。参加者たちが考えた献立のうち数種類は近日、学校給食として市内の小・中学校で提供されます。

夏でも食べられる「給食おでんしゃ」です。

どの世代の方にも親しみやすい見た目、味を目指して作りました。

(左から)長濱まみさん、知美さん

NEWS 04

石巻野外劇

10/7(日)　石巻小学校

石巻小学校の児童が、石巻に伝わる民話「ダイダラボチ」を元にした野外劇を上演しました。児童たちは「伝統の野外劇をこれからも伝えていきたい。」と話していました。

NEWS 03

給水支援、備蓄品などを配布

10/1(月)　市役所市民ホールほか

9月末に襲来した台風24号で、市内の約11万世帯に停電が発生しました。市では被害を受けた方に、市役所や校区市民館などで飲料水や食料を配布しました。

のんほいパーク

のんほいパークのイベントや最近の話題などを紹介します。

PICK UP

食欲の秋は動物も！

郷土の動物園エリアにいるツキノワグマやホンドタヌキなどは、秋になると食欲旺盛になり、どんどん太っていきます。これは冬に備えて栄養を脂肪として蓄えているからです。餌をおいしく食べているようすや、少しふくよかになったかわいい姿を見に来ませんか。

EVENT

動植物公園 ☎41・2185 ／ 自然史博物館 ☎41・4747 ／ 豊橋みどりの協会 ☎41・7400
〒441-3147 大岩町字大穴1-238

トリック・オア・トリート！体験

園内に隠されたお化けのイラストを見つけると、お菓子がもらえます。

と　き　11/3㈷、11/4㈰、11/10㈯、11/11㈰、11/17㈯、11/18㈰9:00～16:00（受け付けは14:00まで）
定　員　各250人（先着順）　料金　各300円
その他　各門で受け付け
問合せ　動植物公園

どうぶつはともだち　ペンギン

ペンギンの解説・見学・絵本の読み聞かせをします。

と　き　11/24㈯11:00～12:00
ところ　極地動物館　定員　30人（先着順）
問合せ　動植物公園

浅葱の会　草木染展

植物で染色したスカーフや壁掛けなどを約25点展示します。

と　き　11/13㈫～11/18㈰
ところ　温室内イベントのへや
その他　11/18㈰13:00に葉っぱ染め体験などあり（500～1,500円必要）
問合せ　動植物公園

川華会　秋の作品展

植物にちなんだ書道作品と生け花を約70点展示します。

と　き　11/20㈫～12/2㈰
ところ　温室内イベントのへや
問合せ　動植物公園

自然史博物館　名古屋大学出前授業

永久凍土と気候変動
と　き　11/18㈰14:30～16:00
講　師　檜山哲哉さん（宇宙地球環境研究所教授）

右利き・左利きの決まり方
と　き　11/25㈰14:30～16:00
講　師　小田洋一さん（理学部名誉教授）

ヘビの胴体はなぜ長い？
と　き　12/9㈰14:30～16:00
講　師　鈴木孝幸さん（大学院生命農学研究科准教授）

[共通事項]
対　象　小学3年生以上　定員　各40人（申込順）
その他　申込方法など詳細はホームページ参照

みどりの講座　クリスマスリース作り

と　き　12/9㈰10:00～12:00、13:30～15:30
対　象　市内在住・在学・在勤の方（小学生以下は保護者同伴）
定　員　各30人（抽選）
料　金　各1,800円　入園料　無料
申込み　11/19㈪（必着）までに返信先明記の往復はがき（1枚2人まで）で講座名、希望時間、参加者全員の郵便番号・住所・氏名・電話番号、市外在住の方は勤務先を豊橋みどりの協会

東三菊友会　菊花展

大菊、盆用小菊、鉢物などを約150点展示します。

と　き　11/3㈷～11/11㈰
ところ　温室内イベントのへや
問合せ　動植物公園

休園日　月曜日（月曜日が祝・休日の場合は翌平日）　**料金**　明記していないものは無料（入園料必要）
駐車料金　普通車 200 円、中・大型車 400 円

－公共施設イベント－

Public Facilities Event Information

公共施設で開催するイベントを紹介します。

01. 図書館 ／ 02. 美術博物館 ／ 03. 二川宿本陣資料館＆駒屋 ／ 04. こども未来館「ここにこ」

05. 地下資源館＆視聴覚教育センター ／ 06. さくらピア ／ 07. 少年自然の家 ／ 08. 豊橋競輪場

01 図書館

問合せ　中央図書館 ☎31・3131、向山図書館 ☎62・2944、大清水図書館 ☎39・5900
休館日　月曜日、第4金曜日

『スイカのタネはなぜ散らばっているのか』
著者：稲垣 栄洋　絵：西本 眞理子
草思社2017.9

スタッフのおすすめ本

11月

風に乗る、水に浮かぶ、動物に付着するなど、驚きの手段で種子は子孫繁栄を試みます。個性的な植物の物語はどれも興味深く、千差万別の生存戦略に深い感銘を覚えます。

おはなしのへや

ボランティアによる絵本などの読み聞かせを行います。
対　象　小学生以下と保護者
その他　中央図書館、大清水図書館でも開催。日程など詳細はホームページ参照
問合せ　中央図書館

とき（各40分）	ところ
11/11㈰11:00	本郷地区市民館、豊城地区市民館
11/16㈮11:00	南陽地区市民館
11/17㈯11:00	牟呂地区市民館
11/24㈯11:00	青陵地区市民館
12/8㈯10:30	石巻地区市民館
12/8㈯11:00	南部地区市民館

中央図書館　図書館フェスタ

と　き　11/23㈷～11/25㈰
主なイベント

とき	内容
11/23㈷	英語多読の体験会
11/24㈯	手製本ワークショップ
11/25㈰	iPadを使った絵本づくり

＜関連イベント 高校生演劇公演＞
と　き　11/10㈯～11/18㈰
出　演　豊橋東・時習館・豊橋中央・桜丘高校
[共通事項]
その他　一部、予約制のイベントあり。申込方法など詳細はホームページ参照

中央図書館企画展 明治150年 豊橋の近代を築いた者たち

神野金之助や小淵志ちなどの人物像や功績を紹介します。
と　き　11/10㈯～来年1/6㈰
記念講座「明治50年」の豊橋建築から見た街の発展
と　き　12/1㈯13:30～15:00
講　師　西澤泰彦さん（名古屋大学環境学研究科教授）
定　員　30人（申込順）
申込み　11/1㈯から直接または電話で中央図書館

図書館 de 法律 女性弁護士が教える! やさしい相続と遺言

相続の事例や遺言書の書き方について、判例をもとに学びます。
と　き　12/15㈯13:30～15:30
ところ　中央図書館
講　師　中村弥生さん（弁護士）ほか
定　員　50人（申込順）
申込み　12/6㈭までに直接、電話またはEメールで住所、氏名、電話番号を中央図書館（✉tosho@library.toyohashi.aichi.jp）

02 美術博物館

問合せ ☎51・2882　休館日 月曜日

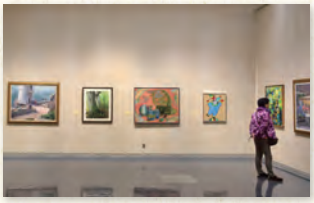
中村正義「夕陽」1949年

豊橋市民展 日本画・洋画・彫刻・デザイン

と き 11/27㈫～12/2㈰
その他 12/1㈯14:00に表彰式あり

写真・書道

と き 12/4㈫～12/9㈰
その他 12/8㈯14:00に表彰式あり



ルネ・ラリックの香水瓶 ミュージアムコンサート

展覧会をイメージした曲目を野外で演奏します。

と き 11/10㈯11:00
出 演 豊橋交響楽団
その他 雨天時は館内で開催

Pick Up

特別展示室 日本画の5人 三河の風景

中村正義らが郷里を主題に描いた作品を紹介します。

と き 11/23㈷～来年2/3㈰

二川宿本陣まつり 大名行列

Pick Up

松平伊豆守信明の行列、鼓笛隊などが旧東海道を練り歩きます。

と き 11/4㈰12:30～15:30
ところ 二川宿本陣資料館と周辺
その他 9:00から二川宿本陣資料館でステージパフォーマンスや飲食物の販売などあり。当日の交通規制など詳細はホームページ参照
問合せ 二川宿本陣資料館

二川宿本陣資料館 & 駒屋 03

問合せ 二川宿本陣資料館 ☎41・8580、駒屋 ☎41・6065
休館日 月曜日

大人の寺子屋 楽しく学んで、美味しく食べよう

江戸時代のお金について学び、学校給食を食べます。

と き 11/28㈬11:30～13:00
ところ 駒屋
講 師 二川宿本陣資料館学芸員
定 員 20人（申込順） 料金 600円
申込み 11/8㈭10:00～11/20㈫17:00に電話で駒屋

ばぁばのランチ

旬の東三河の食材を使った食事を楽しみます。

と き 11/16㈮11:30～13:30
ところ 駒屋
定 員 40人程度（申込順）
料 金 800円
申込み 11/6㈫10:00から電話で駒屋

和創作 ポインセチア クリスマス額装仕立て

と き 11/21㈬13:00～16:00
ところ 駒屋
定 員 10人（申込順）
料 金 3,500円
申込み 11/7㈬10:00から電話で駒屋

市田柿で干し柿をつくろう

と き 11/10㈯9:30～11:30、13:30～15:30
ところ 駒屋 定員 各30人（申込順）
料 金 各2,500円
持ち物 ピーラー（皮むき器）
その他 2週間干した後に各自で引き取り。柿の成長により日程の変更あり
申込み 11/3㈷10:00から電話で駒屋

駒屋 季節の煎茶体験

と き 11/4㈰10:00～15:00
料 金 400円

駒屋でXmasライブ♪2018

ゴスペルグループが歌声を披露します。

と き 12/9㈰11:00～12:00、14:00～15:00（各30分前開場）
定 員 各25人（申込順）
料 金 各2,000円（飲み物、軽食付き）
申込み 11/10㈯10:00から料金を駒屋

04 こども未来館 ここにこ

問合せ　☎21・5525
休館日　水曜日

子育てプラザ（0〜3歳児）の情報は今号26ページの「パパママ」に掲載しています。

Pick Up

紙の動物園

紙で作った動物模型を展示します。

と　き　11/17㈯〜12/9㈰9:30〜17:00

こども未来館
伊藤 友香

あつまれ！あいちのじどうかん

県内16の児童館職員がさまざまな遊びを紹介します。

と　き　11/3㈷10:45〜15:30

イルミネーション工作

ランプシェードを作ります。

と　き　11/24㈯、11/25㈰10:00〜12:00、13:00〜15:00

体験プログラム

申込み：体験1は11/1㈫〜11/15㈫、体験2は11/16㈬〜11/30㈫にホームページで必要事項を入力

体験1　蜜ろうをつかってキャンドルをつくろう！

とき　11/24㈯
講師　豊橋市養蜂組合

体験2　デザイン書道家になろう！ 年賀状をおもしろくデザイン

とき　12/8㈯
講師　鈴木愛さん（デザイン書道作家）

05 地下資源館＆視聴覚教育センター

問合せ　視聴覚教育センター ☎41・3330　　休館日　月曜日※11/19㈪は臨時開館

名古屋大学出前授業 航空機を用いた台風の観測

Pick Up

超大型台風の目の中を航空機で観測したようすを紹介します。

と　き　12/2㈰13:30〜15:00
講　師　坪木和久さん（宇宙地球環境研究所教授）
定　員　40人（申込順）
申込み　11/26㈪までにホームページで必要事項を入力

おもしろサイエンスの日 身近な材料で楽しいおもちゃ

ジャイロリングやロールバック缶などを作ります。

と　き　11/25㈰13:00〜15:00（随時、参加可）

ジャイロリング

ワークショップ 光と色であそぶLED実験工作

イルミネーションの光り方を電子部品を使って学びます。

と　き　11/24㈯10:00〜12:00
対　象　小学3年生以上
定　員　15人（申込順）
料　金　2,000円
申込み　11/23㈷までにホームページで必要事項を入力

めざせバルーンアートの達人（中級）

細長風船で動物やキャラクターを作ります。

と　き　11/18㈰、12/8㈯、来年1/12㈯、2/9㈯（全4回）13:30〜15:00
定　員　10人（抽選）
料　金　2,000円
申込み　11/10㈯までにホームページで必要事項を入力

ミニワークショップ ゴムの力でとぶ飛行機

スチレンペーパーと輪ゴムを使って飛行機を作ります。

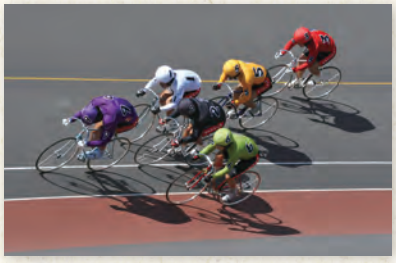
と　き　11/3〜11/24の土・日曜日、祝日11:50
定　員　各10人（先着順）
料　金　各400円

08 豊橋競輪場

問合せ　☎61・3136

11月は豊橋競輪が熱い！

11月は本場開催を3回実施します。競輪選手の迫力あるレースを生で見ることができるほか、勝利者インタビューや優勝選手とのじゃんけん大会などがあり、競輪選手を身近に感じることができる絶好の機会です。ぜひ、豊橋競輪場に来場して、お気に入りの選手を見つけてください。



CALENDAR　11月

1(木)	防府記念(GIII)		久留米(FI)ナイター
2(金)			
3(祝)		富山(FI)	京王閣(FI)ナイター
4(日)			
5(月)			
6(火)			
7(水)	豊橋本場FII	青森(FI)	久留米(FI)ナイター
8(木)			
9(金)			川崎(FI)ナイター
10(土)	取手記念(GIII)		
11(日)			
12(月)			
13(火)			
14(水)	豊橋本場FI		
15(木)			
16(金)			
17(土)	武雄(FI)西日本カップ	小田原(FI)	
18(日)			
19(月)			
20(火)	岐阜(FI)	西武園(FI)	小倉競輪祭(GI)ナイター
21(水)			
22(木)			
23(祝)	高松(FI)	川崎(FI)	
24(土)			
25(日)			
26(月)			
27(火)		和歌山(FI)	
28(水)	豊橋本場FI		
29(木)			
30(金)			

早朝前売 7:00　開門予定 10:00

さくらピア 06

問合せ　☎53・3153　FAX53・3200
休館日　月曜日、祝日　HP 32402

Pick Up

書道教室

と　き　11/29(木)、12/13(木)、来年1/10(木)、1/24(木)、2/7(木)、2/21(木)(全6回)10:00～12:00
対　象　障害者手帳所持者(重度障害者は介護者同伴)と家族、友人
講　師　本田栄子さん(書道師範)
定　員　10人(申込順)　料金　500円
その他　手話通訳、要約筆記などあり
申込み　11/1(木)9:00から、さくらピア

スポーツ吹矢教室

と　き　12/1(土)、12/22(土)、来年1/12(土)、1/26(土)、2/2(土)、2/23(土)(全6回)14:00～16:00
対　象　障害者手帳所持者(重度障害者は介護者同伴)と家族、友人
講　師　伊東久夫さん(愛知県スポーツ吹矢協会)
定　員　10人(申込順)　料金　150円
その他　手話通訳、要約筆記などあり
申込み　11/1(木)9:00から、さくらピア

絵手紙教室

と　き　11/27(火)、12/4(火)、12/11(火)、来年1/22(火)(全4回)13:00～15:00
対　象　障害者手帳所持者(重度障害者は介護者同伴)と家族、友人
講　師　坂上明子さん(絵手紙講師)
定　員　20人(申込順)　料金　500円
その他　手話通訳、要約筆記などあり
申込み　11/1(木)9:00から、さくらピア

07 少年自然の家

問合せ　☎21・2301　HP 9815

Pick Up

お正月飾りづくりと餅つき つきたてお餅は美味しいよ！

正月用の飾りを作り、杵と臼で餅をついて食べます。
と　き　12/16(日)9:30～14:00
対　象　5歳児～中学生と保護者
定　員　12家族(抽選)
料　金　1人600円
申込み　11/1(木)～11/15(木)に少年自然の家

お正月用のし餅づくり お雑煮が楽しみだね！

2升分の餅をついて、のし餅を作ります。
と　き　12/23(祝)9:30～14:00
対　象　5歳児～中学生と保護者
定　員　12家族(抽選)
料　金　2,000円
申込み　11/1(木)～11/15(木)に少年自然の家

スポーツ

スポーツに関するイベントや話題などを紹介します。

PICK UP

上達するコツを学んでレベルアップしよう!

デンソー女子ソフトボールチームによる講習会

国内トップレベルの選手から技術指導を受けます。
とき:12/1(土)9:00～15:00　**ところ:**豊橋球場　**対象:**女子中学・高校生(経験不問)　**定員:**200人(申込順)　**申込み:**11/6(火)～11/16(金)に氏名、年齢、電話番号、学校名、学年を豊橋市体育協会(☎63・3031)　HP 61520

ベースボール遊び

ストラックアウトやスピードガン、ホームラン競争などを行います。
とき:11/23(祝)10:00～15:00(雨天中止)　**ところ:**市民球場　**対象:**小学生以下と家族　**問合せ:**豊橋市体育協会(☎63・3031)　HP 61526

集まれ! 秋のレクスポ広場 in グリーン

ペタンクやマレットゴルフなどを芝生の上で楽しみます。
とき:11/23(祝)10:00～12:00、13:00～15:00(雨天中止)　**ところ:**グリーンスポーツセンター　**定員:**各150人(申込順)　**申込み:**11/22(木)までに希望時間、氏名、年齢、電話番号を豊橋市体育協会(☎63・3031)　HP 61525

スポーツ教室

ボウリング教室

とき:12/26(水)～12/29(土)(全4回)13:30～15:30　**ところ:**岩屋キャノンボウル　**対象:**小学生以上　**定員:**40人(申込順)　**料金:**一般3,500円、小学生～高校生2,500円、親子(小・中学生と保護者)1組5,000円

スケート教室

とき:来年1/6～1/27の日曜日(全4回)8:30～10:00　**ところ:**アクアリーナ豊橋　**対象:**年長児以上　**定員:**220人(申込順)　**料金:**一般3,000円、中学生以下2,500円(別途、貸靴料1回300円必要)

[共通事項]申込み:11/21(水)から豊橋市体育協会(☎63・3031)、各体育施設※会場では受け付け不可　HP 61522

市民スポーツ祭

タスポニー大会

とき:12/2(日)9:30　**ところ:**新栄地区体育館　**対象:**市内在住の方　**部門:**ダブルス男子(男女混合可)・女子　**料金:**1人500円　**申込み:**11/25(日)までに各体育施設

ペタンク大会

とき:12/19(水)(雨天順延12/20(木))8:00　**ところ:**レクリエーションスポーツ広場　**対象:**市内在住の中学生以上　**申込み:**11/30(金)までに各体育施設

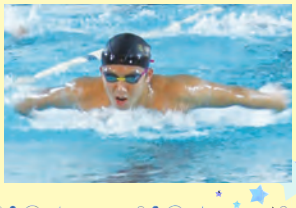
[共通事項]その他:ソフトバレーボール大会も開催　**問合せ:**豊橋市体育協会(☎63・3031)　HP 61523

我がまち豊橋 STAR

さまざまな種目で活躍している方を紹介します。

加藤 晃成さん(東部中3年)

3歳から水泳を続けている加藤さん。8月に行われた全国中学校水泳競技大会では、200m自由形、200m個人メドレーで2冠を達成しました。2020年の東京五輪あいち強化指定選手に選出されるなど、著しい成長を遂げる加藤さんは「日々練習を重ねて、オリンピックに出場したい。」と抱負を語ってくれました。



PICK UP

演劇・コンサート

演劇・コンサートなどの公演や、ワークショップなど参加型のイベントを紹介します。

木ノ下歌舞伎　心中天の網島　2017リクリエーション版

PLAT小劇場シリーズ　木ノ下歌舞伎　糸井版　摂州合邦辻

とき:来年2/15㈮19:00、2/16㈯14:30　**作:**菅専助、若竹笛躬　**監修・補綴・上演台本:**木ノ下裕一　**上演台本・演出・音楽:**糸井幸之介　**入場料:**全席指定。一般3,000円、24歳以下1,500円、高校生以下1,000円　**チケットの販売:**会員先行は11/10㈯10:00からプラットチケットセンター(☎39・3090)、一般は11/24㈯10:00からプラットチケットセンターほか

今月の見どころ

今回の公演の見どころについて、木ノ下裕一さんからコメントをいただきました。

木ノ下裕一さん(木ノ下歌舞伎主宰)

お釈迦さまは、この世の苦しみを「生老病死」の4つに分類したそうですが、今回上演する古典演目「摂州合邦辻」は、まさにその苦しみの中で、人はどう生きるべきかを問いかけてくれる物語です。歌舞伎や文楽でしばしば上演される演目ですから、ストーリーをご存じの方もいるかもしれません。

主人公は一組の母子。息子・俊徳丸は大病に苦しみながら、それでも生きる希望を失いません。そんな息子を母・玉手御前は必死に救おうとします。ある時は自らの死さえもいとわずに。

日本人が大切に語り継いできた説経節「しんとく丸」を下敷きにして書かれた本演目を、音楽劇に仕立て直し、現代社会を生きる人々へのエールのつもりで上演します。音楽と演劇を掛け合わせた「妙ージカル」で、唯一無二の存在感を示し続ける演出家・糸井幸之介氏と、小劇場界屈指の俳優陣による渾身の舞台にご期待ください。

身体ワークショップ　相手を見る、からだを知る

演劇を創作する際の思考や手法を学びます。

とき:11/29㈭19:00　**ところ:**穂の国とよはし芸術劇場「プラット」　**講師:**小野寺修二さん(演出家)　**定員:**20人(選考)　**申込み:**11/12㈪までに申込書を穂の国とよはし芸術劇場(〒440-0887 西小田原町123☎39・8810)※申込書は「文化のまち」づくり課、穂の国とよはし芸術劇場、プラットホームページなどで配布

MONO はなにら

笑いや、もの哀しさもある巧みな会話劇です。

とき:来年3/16㈯、3/17㈰14:30　**作・演出:**土田英生　**出演:**水沼健、奥村泰彦、尾方宣久ほか　**入場料:**全席指定。一般3,000円、24歳以下1,500円、高校生以下1,000円　**チケットの販売:**会員先行は12/1㈯10:00からプラットチケットセンター(☎39・3090)、一般は12/15㈯10:00からプラットチケットセンターほか

飽海人形浄瑠璃　吉田文楽保存会定期公演

とき:11/25㈰13:30　**ところ:**市民文化会館　**演目:**寿式三番叟、壺坂霊験記 澤市内より山の段、傾城阿波鳴門順礼歌の段　**その他:**徳島市の阿波人形浄瑠璃平成座が特別出演　**問合せ:**「文化のまち」づくり課(☎51・2873)　HP 6683

ダンス・レジデンス関連企画

■工藤聡 ①稽古場公開②成果報告会

とき:①12/2㈰16:00～18:00(随時、見学可)②12/8㈯16:00～17:00

■Co.山田うん ③ワークショップ ④稽古場公開⑤成果報告会

とき:③12/12㈬19:00～21:00④12/13㈭14:00～18:00(随時、見学可)⑤12/15㈯19:00～20:00　**対象:**③中学生以上(経験不問)　**定員:**③20人(申込順)　**料金:**③500円　**申込み:**③は随時、申込書を穂の国とよはし芸術劇場「プラット」※申込書は穂の国とよはし芸術劇場、市民文化会館、「文化のまち」づくり課ほかで配布。プラットホームページからも申し込み可

[共通事項]ところ:穂の国とよはし芸術劇場「プラット」　**問合せ:**穂の国とよはし芸術劇場(☎39・8810)

DRAMA・CONCERT EVENT

四季の行事教室 クリスマスのつどい

クリスマスにちなんだ工作やゲームをします。

- とき　12/9㈰13:00～15:00
- ところ　青少年センター
- 対象　市内在住の小学生と家族（3年生以下は保護者同伴）
- 講師　レディースレクわたぼうし
- 定員　50人（申込順）
- 料金　200円
- 申込み　11/1㈭から青少年センター（☎46・8925）
- HP　16908

わくわく体験講座 ①ミニ門松づくり②しめ縄づくり

- とき　12/15㈯①10:00～12:00 ②13:30～15:30
- ところ　青少年センター
- 定員　各20人（申込順）
- 料金　各1,000円
- 申込み　11/1㈭から青少年センター（☎46・8925）
- HP　16908

親子花育バスツアー

施設見学やガーベラ狩りなどをします。

- とき　12/8㈯8:30～16:00
- ところ　JA愛知みなみマムポートセンター（田原市長沢町）ほか
- 対象　豊橋・田原市内在住・在学の小学生以下と保護者
- 定員　30人（抽選）
- 料金　大人1,580円、小学生800円
- その他　集合・解散は市役所東館正面玄関前
- 申込み　11/21㈬（必着）までにイベント名、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を豊橋田原広域農業推進会議事務局（農業企画課内〒440-8501住所不要 E-mail info_nogyokikaku@city.toyohashi.lg.jp）
- 問合せ　農業企画課（☎51・2464）
- HP　61834

小・中学生と親のための家庭教育セミナー

■親子で学ぶ 正しいネット社会の歩みかた

- とき　12/9㈰10:00～11:30
- 申込み　11/20㈫までに牟呂地区市民館（☎32・4615）

■親子でつくるパンのツリー

- とき　12/9㈰10:00～12:00
- 料金　1,300円
- 申込み　11/20㈫までに南陽地区市民館（☎48・6576）

■新聞スクラップで 社会に関心をもとう！

- とき　12/9㈰13:00～15:30
- 対象　小学4年～中学生と保護者
- 申込み　11/30㈮までに東陵地区市民館（☎64・8088）

■手品を覚えて クリスマス・正月にみんなを驚かそう！

- とき　12/15㈯10:00～12:00
- 対象　小学生と保護者
- 料金　500円
- 申込み　11/24㈯までに杉山地区市民館（☎23・2216）

■親子で挑戦！ 揚げて楽しい・飾ってきれいな凧づくり

- とき　12/16㈰9:30～11:30
- 対象　小学生と保護者
- 料金　1枚400円
- 申込み　11/30㈮までに東部地区市民館（☎63・3810）

■親子で一緒にミニ門松づくりに挑戦

- とき　12/23㈷9:30～11:30
- 対象　小学生と保護者
- 料金　1,500円
- 申込み　11/30㈮までに五並地区市民館（☎21・2729）

［共通事項］

- ところ　各申込先
- HP　23387

2018家政文化祭

生徒の作品展示・販売、模擬店、お茶席などを楽しめます。

- とき　11/10㈯9:30～15:00
- ところ　家政高等専修学校
- 問合せ　家政高等専修学校（☎23・0127）
- HP　8796

暮らし情報

イベントや生活に役立つ情報などをお届けします。

- 催し・講座……P18
- その他……P24
- 支援……P23
- 相談……P25
- 募集……P23

催し・講座

クリスマスキャンプ

- とき　12/16㈰10:00～16:30
- ところ　江比間野外活動センター（田原市江比間町）
- 対象　豊橋・田原市内在住・在学の小学4～6年生
- 定員　40人（抽選）
- 料金　500円
- 申込み　11/20㈫～11/29㈭に住所、氏名、学年、電話番号、あれば食物アレルギー、保護者の氏名を江比間野外活動センター（☎0531・37・1025 FAX0531・37・1287）
- 問合せ　生涯学習課（☎51・2846）
- HP　61588

朝倉川植樹メンテナンス大会

川沿いの樹木の下枝切りや除草、清掃などを行います。

- とき　11/10㈯9:30～12:00（荒天中止）
- ところ　朝倉川（寺門橋～多米橋）
- その他　集合は多米公園グラウンド
- 申込み　11/9㈮までに朝倉川育水フォーラム 小林（☎080・6923・5257）
- 問合せ　河川課（☎51・2535）
- HP　61838

介護の仕事復帰支援プログラム

最近の介護の仕事を研修と現場実習で学びます。

- とき　12/6㈭、12/7㈮(全2回)13:30～15:30
- ところ　あいトピア
- 定員　10人(申込順)
- 申込み　12/5㈬までに豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)

支え合い活動等支援講座

傾聴(けいちょう)ボランティアの活動などについて学びます。

- とき　11/28㈬13:30～16:10
- ところ　あいトピア
- 定員　30人(申込順)
- 申込み　11/21㈬までに豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)

とよはしボラネット楽習会 自己肯定感UPで楽しく生きる

自己肯定感を高める方法とその効果について学びます。

- とき　来年1/19㈯13:30～15:30
- ところ　あいトピア
- 講師　工藤紀子さん((一社)日本セルフエスティーム普及協会代表)
- 定員　50人(申込順)
- 申込み　1/18㈮までに豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)

施設職員のための 福祉レクリエーション入門講座

福祉現場で使えるレクリエーションなどを学びます。

- とき　来年1/16～2/20の水曜日(全6回)18:30～20:30
- ところ　あいトピア
- 講師　福祉レクリエーションつくしほか
- 定員　20人(申込順)
- 料金　2,000円
- 申込み　1/8㈫までに豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)

三河港モーターショー2018 in のんほいパーク

国内外の自動車の展示やミニ四駆レースなどを楽しめます。

- とき　11/10㈯9:30～16:00
- ところ　総合動植物公園「のんほいパーク」
- 料金　無料(入園料必要)
- その他　一部、車両の試乗可
- 問合せ　三河港振興会(☎34・0130)、みなと振興課(☎34・3710)
- HP　61243

東三河 人にやさしい街づくり 地域セミナー・講座

災害時のトイレ事情や避難所での生活などを学びます。

- とき　11/17㈯10:00～16:00
- ところ　田原福祉センター(田原市赤石2丁目)
- 講師　池田雅子さん(TOTO㈱)ほか
- 定員　50人(申込順)
- 申込み　11/14㈬までに住所、氏名、年齢、性別、電話番号を田原市役所建築課(☎0531・27・8606 FAX0531・22・3811)
- 問合せ　建築指導課(☎51・2588)
- HP　45355

とよはしインターナショナル フェスティバル2018

世界各国の料理や歌、ダンスなどを楽しめます。

- とき　11/18㈰10:00～16:00
- ところ　こども未来館「ここにこ」
- 問合せ　豊橋市国際交流協会(☎55・3671)

530(ゴミゼロ)のまち環境フェスタ

リサイクル自転車の抽選会や燃料電池自動車の試乗を楽しめます。

- とき　12/1㈯9:30～15:00(小雨決行)
- ところ　市役所、公会堂、豊橋公園
- 問合せ　530運動環境協議会事務局(環境政策課内☎51・2399)
- HP　61385

とよはしの巨木・名木を見学しよう

龍源院のイチョウなどをバスと徒歩で見学します。

- とき　12/1㈯9:00～12:00(雨天中止)
- 定員　20人(抽選)
- その他　集合・解散は市役所東館正面玄関前
- 申込み　11/15㈭(必着)までに、はがき(1枚2人まで)でイベント名、参加者全員の住所・氏名・電話番号を公園緑地課(〒440-8501住所不要☎51・2654)
- HP　53487

新年に向けた草花の植え付け

- とき　12/15㈯10:00～12:00(雨天順延12/16㈰)
- ところ　豊橋駅東口ペデストリアンデッキ
- 定員　30人(抽選)
- その他　草花のプレゼントあり。駐車場なし
- 申込み　11/22㈭(必着)までに、はがき、またはファックスでイベント名、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を公園緑地課(〒440-8501住所不要☎51・2654 FAX56・1230)
- HP　51504

ええじゃないか豊橋 まちなかマルシェ

自家焙煎のコーヒーやカフェめし、スイーツを販売します。

- とき　11/25㈰10:00～16:00
- ところ　豊橋駅南口駅前広場
- 問合せ　まちなか活性課(☎55・8101)
- HP　61213

とよはしキラキラ☆イルミネーション 冬空のヒカリ散歩

花の香りがするイルミネーションなどを楽しめます。

- とき　11/18㈰～来年2/14㈭17:00～24:00
- ところ　豊橋駅東口駅前広場サークルプラザ、ココラフロントほか
- その他　11/18㈰17:00(雨天中止)に豊橋駅東口駅前広場サークルプラザで点灯式あり。写真コンテストを開催。コンテストの申込方法など詳細は豊橋まちなか情報ステーションホームページ参照
- 問合せ　まちなか活性課(☎55・8101)

とよはし歴史探訪 戦争遺跡を学ぶ

市内の戦争遺跡を約5か所巡り、歴史を学びます。

- とき　12/8㈯10:00～16:00
- ところ　海軍老津送信所ほか
- 対象　小学4年生以上(小学生は保護者同伴)
- 講師　伊藤厚史さん(名古屋市教育委員会学芸員)
- 定員　25人(抽選)
- 料金　500円
- その他　集合・解散は文化財センター ※バス使用
- 申込み　11/15㈭(必着)までに返信先明記の往復はがき(1枚2人まで)で講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を文化財センター(〒440-0897松葉町三丁目1 ☎56・6060)

とよはし歴史探訪 文化財大学

①古墳について学び、②古墳を見学します。

- とき　①12/14㈮②12/15㈯(全2回) 10:00～16:00
- ところ　馬越長火塚古墳ほか
- 講師　文化財センター学芸員
- 定員　26人(抽選)
- 料金　500円
- その他　集合・解散は文化財センター ※②はバス使用
- 申込み　11/15㈭(必着)までに返信先明記の往復はがき(1枚2人まで)で講座名、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を文化財センター(〒440-0897松葉町三丁目1☎56・6060)

とよはしシンポジウム 古代の豪族と三河・尾張

最新の研究成果から古代の豪族について学びます。

- とき　12/1㈯13:00～16:40(12:00開場)
- ところ　市民文化会館
- 講師　荒木敏夫さん(専修大学名誉教授)ほか
- 定員　450人(先着順)
- 問合せ　文化財センター(☎56・6060)

葦毛湿原 市民ハイキング

秋の自然を観察しながら10kmのコースを歩きます。

- とき　11/25㈰9:30～14:00(小雨決行)
- 定員　300人(申込順)
- 料金　200円
- その他　集合・解散は岩田運動公園
- 申込み　11/1㈭～11/18㈰17:00に住所、氏名、年齢を豊橋市体育協会(☎63・3031)
- HP　61527

催し・講座

コーラスのつどい

14組のコーラスグループの歌声を楽しめます。

- とき　11/14㈬12:30
- ところ　市民文化会館
- 問合せ　(公財)豊橋文化振興財団(☎39・5211)

史跡ウォーキング 普門寺ウォーク

案内図を見ながら、かつての境内跡を自由に巡ります。

- とき　11/24㈯9:30～14:00(雨天順延12/2㈰)
- 対象　どなたでも(小学生以下は保護者同伴)
- その他　集合は普門寺客殿前
- 問合せ　文化財センター(☎56・6060)

国登録有形文化財 建物特別公開と建物解説

- とき　11/18㈰[**下条取水場、大江川水道橋**]10:00[**民俗資料収蔵室**]11:30、15:00[**公会堂**]13:30、15:00[**小鷹野浄水場、多米配水場**]13:15、15:00
- 講師　あいちヘリテージマネージャーほか
- 問合せ　文化財センター(☎56・6060)

とよはし歴史座　土偶を語ろう2

関東地方と東海地方の土偶のつながりについて講演・対談を行います。

- とき　11/10㈯14:00～16:00
- ところ　カリオンビル
- 講師　上野修一さん(大田原市なす風土記の丘湯津上資料館館長)ほか
- 定員　99人(先着順)
- 問合せ　文化財センター(☎56・6060)

わっぱのへや

折り紙や絵本の読み聞かせをします。

とき　11/24㈯14:00～15:00
ところ　交通児童館
対象　18歳未満の方
問合せ　交通児童館（☎61・5818）

おやこの広場 おちばペーパーを作ろう

プラスチック容器や落ち葉を使って工作をします。

とき　11/10㈯10:00～11:00
ところ　交通児童館
対象　18歳未満の方と保護者
問合せ　交通児童館（☎61・5818）

平成31年3月新規高卒者 合同企業説明会 in 豊橋

とき　11/29㈭、11/30㈮13:00～15:30
ところ　市役所講堂
対象　平成31年3月に卒業予定で就職未内定の高校生
その他　参加企業は豊橋・田原市内の15企業程度。職業適性診断、就職相談コーナーなどあり
問合せ　商工業振興課（☎51・2437）
HP　19300

介護就職面接会

介護や福祉関係の企業約8社から採用などの話が聞けます。

とき　11/12㈪、11/13㈫13:30～15:30
ところ　豊橋地方合同庁舎
問合せ　ハローワーク豊橋（☎52・7193）、商工業振興課（☎51・2437）
HP　61238

とよはしまちなかスロータウン映画祭

■一般上映
とき　来年1/13㈰～2/17㈰の土・日曜日（2/2㈯、2/3㈰を除く）
■宮本信子　シネマ&トーク
とき　1/13㈰10:30～17:00
■映画「バーフバリ王の凱旋」絶叫上映
とき　1/26㈯18:00～20:30
■民謡クルセイダーズライブ
とき　2/3㈰18:00～20:30
［共通事項］
ところ　穂の国とよはし芸術劇場「プラット」ほか
その他　上映作品など詳細は、とよはしまちなかスロータウン映画祭ホームページ参照
チケット　11/24㈯から穂の国とよはし芸術劇場ほかで販売
問合せ　とよはしまちなかスロータウン映画祭実行委員会事務局（☎52・9980）

三遠南信 お出かけ情報

飯田丘のまちフェスティバル

飯田市の中心市街地で、アニメソング、コスプレ、痛車などのサブカルチャーに関するイベントの開催や、移動動物園、餅投げ、ご当地グルメの販売など、約250のブースが集結する「飯田丘のまちフェスティバル（通称丘フェス）」を開催します。

中でも今年10周年を迎える「南信州酒メッセ」は必見です。1千円で4～10杯のお酒を試飲できます。造り手の話を聞きながら心行くまで呑み比べ、お酒の文化に触れられる、またとない機会です。

また、2年前に誕生し、市の公用車を丘フェスマスコットキャラクターなどで装飾した「痛公用車」も登場します。痛公用車は全国ニュースなどで取り上げられ、話題を呼びました。

さまざまな文化が集結した丘フェスを、みなさんも体感してください。

と　き　11/3㈷11:00～16:00
ところ　りんご並木（飯田市知久町）、中央公園（飯田市伝馬町1丁目）、飯田市公民館（飯田市吾妻町）ほか
問合せ　飯田丘のまちフェスティバル実行委員会事務局（飯田市商業・市街地活性課内☎0265・52・1715）

謎解き フタガワCODE

二川地区の5施設を巡りながら謎解きに挑戦します。

とき　11/3㈷～来年3/17㈰
ところ　二川宿本陣資料館、総合動植物公園、地下資源館ほか
料金　無料（別途、各施設入場料必要）
問合せ　二川宿本陣資料館（☎41・8580）
HP　61845

年末調整等説明会

とき　11/16㈮9:45～11:35、13:15～15:05
ところ　アイプラザ豊橋
対象　源泉徴収義務者
問合せ　豊橋税務署（☎52・6201※自動音声案内「2」）

楽しく省エネ生活を送ろう

自宅でできる省エネなどについて学びます。

とき　12/22㈯13:30～15:00
ところ　こども未来館「ここにこ」
講師　岡本明子さん（環境カウンセラー）
定員　50人（申込順）
その他　10:00～16:00に生活形態に合わせた省エネ、CO_2削減対策を提案する「うちエコ診断」あり
申込み　随時、㈱サイエンス・クリエイト（☎44・1111）
問合せ　温暖化対策推進室（☎51・2419）、㈱サイエンス・クリエイト（☎44・1111）
HP　44260

秋のとよはし 二川・普門寺もみじウォーキング

二川宿や普門寺の周辺3.1km、10.2kmを歩きます。

とき　12/2㈰9:00～14:00（9:00～10:00受け付け。小雨決行）
定員　300人（先着順）
その他　集合は二川駅北口。参加賞あり
問合せ　健康政策課（☎39・9116）
HP　60853

認知症家族介護者交流会

とき　①12/1㈯、来年1/12㈯13:30～16:00②12/11㈫、1/8㈫13:30～15:30③12/12㈬、1/9㈬10:00～12:00④12/13㈭、1/10㈭10:00～12:00
ところ　①豊橋商工会議所②あいトピア③つつじが丘地域福祉センター④保健所・保健センター
料金　①各500円④各100円
申込み　①は（公社）認知症の人と家族の会愛知県支部（☎0562・33・7048）。②は中央（☎54・7170）、③は東部（☎64・6666）、④は南部（☎25・7100）の各地域包括支援センター
問合せ　各申込先、長寿介護課（☎51・2338）
HP　24204

認知症座談会

介護の悩みなどを話し合います。

とき　12/12㈬13:00～15:30
ところ　つつじが丘地域福祉センター
対象　認知症の方の介護者で初参加の方
講師　伊苅弘之さん（福祉村病院副院長）
定員　10人（申込順）
申込み　12/5㈬までに住所、氏名、電話番号を東部地域包括支援センター（☎64・6666）
HP　24204

定時制・通信制高等学校 合同説明会

概要説明、個別相談会を行います。

とき　11/11㈪13:30～16:00
ところ　保健所・保健センター
対象　不登校や中途退学などで進路に悩んでいる中学・高校生と保護者、教員など
問合せ　こども若者総合相談支援センター「ココエール」（☎51・2327）
HP　60598

催し・講座

生活・介護支援サポーター養成講座

高齢者の特徴と関わり方などを講義と実習で学びます。

とき　12/10㈪、12/17㈪、来年1/8㈫、1/15㈫、1/29㈫9:30～12:30、1/16㈬～1/26㈯に実習1日（全6回。初日は13:00～16:00）
ところ　コープあいち豊橋生協会館ほか
対象　市内在住の方
定員　20人（申込順）
その他　修了証を交付
申込み　12/1㈯までにコープあいち福祉サービス豊橋西（☎39・7751）
HP　6421

みんなの福祉機器展 in 豊橋 見りん・触りん・乗ってみりん

車椅子や日常生活用品などを取り扱う約25社が集まります。

とき　11/24㈯、11/25㈰10:00～16:00
ところ　保健所・保健センター
問合せ　こども発達センター（☎39・9200）
HP　51061

青少年健全育成のつどい

青少年健全育成に関する表彰・講演を行います。

とき　11/3㈷13:30
ところ　公会堂
講師　板垣淑子さん（NHK名古屋放送局プロデューサー）
問合せ　こども未来政策課（☎51・2382）
HP　23509

募 集

詳細は募集要綱などをご覧ください。

消防車両に乗ろう!キッズ消防士

消防出初式(でぞめ)で防火衣を着て、消防(団)車両での分列行進に参加します。

- とき　来年1/5㈯9:00～11:45(分列行進は9:20頃)
- ところ　豊橋球場
- 対象　小学生
- 定員　40人(抽選)
- 申込み　11/2㈮～11/16㈮に消防本部総務課(☎51・3111)
- HP　61229

平成31年度採用 豊橋市非常勤嘱託員

- 職種　①一般事務 ②一般事務(障害者対象)、軽労務、ごみ処理作業員、保健師、外国人英語指導員(ALT)、司書(図書館)③斎場業務員、女性相談窓口相談員、ポルトガル語通訳、臨床心理士、特別支援学校外国人児童生徒介護員④児童クラブ支援員
- 定員　①20人程度②各若干名③各1人④10人程度
- 給与　給料のほか厚生年金、健康保険などに加入
- その他　募集要綱などは人事課、市役所じょうほうひろば、ホームページほかで配布。申込方法など詳細はホームページ参照
- 問合せ　人事課(☎51・2040)
- HP　8399

フリーマーケット in 図書館出店者

- とき　来年1/26㈯9:30～15:00
- ところ　中央図書館
- 定員　20組程度(抽選)
- 出店料　無料
- その他　業者の出店不可
- 申込み　11/18㈰までに申込書を中央・向山・大清水図書館※申込書は各図書館、ホームページで配布
- 問合せ　中央図書館(☎31・3131)

就学援助制度をご利用ください

市立小・中学校への就学にあたり、給食・学用品費などを援助しています。

- 対象　合計所得が2,773,000円以下の3人世帯などの基準を満たす方
- 申請　随時、印鑑、振込先の預金通帳(保護者名義)、平成30年1月1日時点で本市に住民登録がない場合は、世帯全員の平成30年度(29年分)の所得証明書を学校教育課(☎51・2825)
- HP　21988

ひとり親家庭の親や寡婦のための調剤薬局事務講習会

調剤薬局の仕事などを学び資格取得を目指します。

- とき　来年1/26～3/9の土曜日(全7回)10:00～15:40
- ところ　中部コンピュータ・パティシエ・保育専門学校
- 定員　20人(抽選)
- 料金　5,500円
- 申込み　11/16㈮までに直接、こども家庭課(☎51・2320)
- HP　22797

植物園イベントのへや出展者

写真、生け花、盆栽などを展示します。

- とき　来年4/1㈪以降(出展期間は、6日間～1か月)
- 対象　非営利の個人・団体
- 出展料　無料
- 申込み　11/15㈭～12/20㈭に展示会名・内容・希望期間、団体名、代表者の住所・氏名・電話番号を豊橋みどりの協会(☎41・2185 FAX41・0201)

支 援

避難時に支援が必要な方の登録を受け付けています

災害時の避難に支援が必要な方を台帳に登録し、地域と連携して避難支援に活用します。

- 対象　災害時の避難にあたり家族などの協力が得られない次のいずれかに該当する方①要支援・要介護認定を受けている②身体障害者手帳などを所持している③障害支援区分認定を受けている④障害者総合支援法における難病患者など⑤①～④には該当しないが類似した状況にある
- その他　登録した個人情報は、民生委員、自主防災会で共有
- 申込先　福祉政策課(☎51・2369)
- HP　6519

ストマ(人工肛門・人工膀胱)用装具の保管場所を提供します

大規模災害に備えて、ストマ用装具を保管できます。

- ところ　市役所、保健所・保健センター
- その他　保管できる容量など詳細はホームページ参照
- 申込み　随時、直接、装具を障害福祉課(☎51・2345)、健康政策課(☎39・9111)
- HP　61849

あゆみの会 神経系難病患者・家族のつどい

- とき　11/16㈮10:00～11:30
- ところ　保健所・保健センター
- 対象　パーキンソン病や脊髄小脳変性症などの神経系難病の方と家族
- 申込み　11/15㈭までに健康増進課(☎39・9140)
- HP　6770

一日長と愛市憲章実践者が決まりました

11月9日㈮に、沓掛真也さん（東陵中学校）が一日市長、上田玲菜さん（豊橋温室園芸農業協同組合）が一日市議会議長、中西由季さん（川合毛筆）が一日商工会議所会頭、井口真帆さん（豊橋創造大学短期大学部）が一日警察署長、丸山紗季さん（愛知淑徳大学）が一日駅長、野口彩（豊橋市役所）が一日郵便局長を体験します。また、愛市憲章実践者に岩屋緑地に親しむ会ほか、フォト&メッセージコンテストの最優秀賞に鈴木賢治さんが決まりました。当日13:00に市役所講堂で表彰式などを行います。

問合せ　豊橋市民愛市憲章推進協議会（☎56・1128）、生涯学習課（☎51・2846）

HP　52191

11月17日㈯・18日㈰は市役所を全館停電します

電気設備定期点検による全館停電に伴い、11月17日㈯は証明発行土曜窓口を休業し、両日、市役所駐車場と展望ロビー・レストランは利用できません。なお、夜間・休日窓口を利用する方は、市役所市民広場に駐車してください。

問合せ　資産経営課（☎51・2125）、市民課（☎51・2272）※当日は夜間・休日窓口（☎51・2421）

HP　61298

男女共同参画標語・川柳の入賞者が決まりました

■一般の部 最優秀賞

空いた手は　男女いとわず　さし出そう

北河貞子さん

■中学生の部 最優秀賞

台所　二人で並ぶ　父と母

山田美翔さん

[共通事項]

その他　応募作品は11/1㈭～11/30㈮に男女共同参画センター「パルモ」で展示

問合せ　市民協働推進課（☎51・2188）

HP　9414

国民年金保険料の免除・納付猶予制度をご利用ください

平成30年度の国民年金保険料は月額16,340円です。失業などで納付が困難な場合は、保険料の納付が免除または猶予される制度がありますので、ご利用ください。なお、免除・猶予されると将来受け取る年金額は減額されますが、保険料を10年以内に追納すると満額受給できます。

問合せ　国保年金課（☎51・2290）

HP　24146

都市計画に関する縦覧

東三河都市計画区域マスタープラン（案）を閲覧できます。

とき　11/13㈫～11/27㈫

ところ　都市計画課、愛知県都市計画課

その他　計画は愛知県ホームページでも閲覧可。意見のある方は期間中に愛知県知事宛てに意見書を提出可

問合せ　都市計画課（☎51・2622）

加入していますか？労働保険

正社員、パート、アルバイトなどの雇用形態にかかわらず、一人でも労働者を雇った場合、事業主（農林水産の一部の事業を除く）は労働保険に加入する義務があります。

問合せ　豊橋公共職業安定所適用課（☎81・0377）、豊橋労働基準監督署労災課（☎54・1194）、商工業振興課（☎51・2437）

HP　32035

国民健康保険税 第5期分の納期限は11月30日㈮です

お近くの金融機関、コンビニエンスストアなどで納付してください。納税には手間のかからない口座振替の制度が便利です。

問合せ　納税課（☎51・2235）

HP　5742

募 集

市営住宅の入居者（11月分）

入居日　来年1/1㈷

対 象　原則、次の全てを満たす方 ①市内在住・在勤②持家がなく住宅に困っている③収入基準以下④暴力団員でない⑤市営住宅に係る未納の家賃などがない

その他　選考方法は公開抽選

申込み　11/1㈭～11/12㈪（土・日曜日、祝日を除く）に申込書などを豊橋市営住宅管理センター（☎57・1006）※申込書などは豊橋市営住宅管理センター、住宅課で配布

HP　14208

その他

郵便等による不在者投票制度があります

身体に一定の重い障害があり投票所に行けない方は、郵便で投票ができます。希望する方は、選挙管理委員会で郵便等投票証明書の交付申請が必要です。手続きには日数がかかりますので、早めに申請をしてください。

問合せ　選挙管理委員会（☎51・2960）

HP　8175

豊橋みなとシティマラソンに伴い交通規制を実施します

11月11日㈰の豊橋みなとシティマラソン開催に伴い、当日9:30～12:15にマラソンコース一帯（総合スポーツ公園－六条潟大橋－神野西町方面）の交通規制を実施しますので、ご協力ください。

問合せ　豊橋みなとシティマラソン実行委員会事務局（「スポーツのまち」づくり課内☎51・2864）

HP　57481

相　談

相談内容は秘密厳守します。気軽にご相談ください。

定員があるものや申し込みが必要なものがあります。詳細はお問い合わせください。

予… 予約制
電… 電話相談も可

	相談内容	とき	ところ	問合せ
暮らし	契約書・遺言書などの書類作成相談	11/9㈮、12/14㈮13:00～15:00	安全生活課	安全生活課 ☎51・2304 予 ※2週間前から受け付け
	住宅・建築相談	①11/14㈬②11/21㈬③11/28㈬13:30～16:00	①②市役所東201会議室 ③市役所東128会議室	住宅課 ☎51・2604 予
	不動産相談	11/19㈪、12/3㈪13:00～16:00	安全生活課	安全生活課 ☎51・2304 予 ※2週間前から受け付け
	法律相談	11/22㈭13:00～16:00	牟呂地域福祉センター	豊橋市社会福祉協議会 ☎54・0294 予
		11/22㈭14:00～15:00	愛知県東三河県民相談室	愛知県東三河県民相談室 ☎52・7337 予
		12/14㈮13:00～16:00	つつじが丘地域福祉センター	豊橋市社会福祉協議会 ☎54・0294 予
		水曜日、第3金曜日13:00～16:00	安全生活課	安全生活課 ☎51・2304 予 ※2週間前から受け付け
	相続登記相談	11/26㈪、12/10㈪13:00～16:00	安全生活課	安全生活課 ☎51・2304 予 ※2週間前から受け付け
	年金、労働・社会保険相談	12/2㈰10:00～16:00	イオン豊橋南店	愛知県社会保険労務士会三河東支部 ☎0533・86・0271
	市民相談	月～金曜日9:00～16:30	安全生活課	安全生活課 ☎51・2300 電
	行政相談	第1～4木曜日13:00～15:00		安全生活課 ☎51・2304 電
健康	生活習慣病予防の栄養相談	11/8㈭、11/22㈭9:00～16:00	保健所・保健センター	健康増進課 ☎39・9140 予
	歯科健康相談	11/15㈭9:00～11:00		健康増進課 ☎39・9136 予
	こころの健康相談	12/6㈭、12/20㈭13:00～16:00		健康増進課 ☎39・9145 予
	思春期精神保健相談	12/26㈬13:30～15:30		
子ども	虐待・子育て・若者の自立相談	月～金曜日9:00～19:00、土・日曜日9:00～17:00	こども若者総合相談支援センター「ココエール」	こども若者総合相談支援センター ☎54・7830
	小・中学生教育相談	月～土曜日9:00～19:00	教育会館	教育会館相談室 ☎33・2115 予
女性	悩みごと面接相談	11/9㈮、11/30㈮13:30～15:40	男女共同参画センター「パルモ」	男女共同参画センター ☎33・2822 予
	DV、セクハラなど人権に関する相談	11/12㈪～11/16㈮8:30～19:00、11/17㈯、11/18㈰10:00～17:00	——	女性の人権ホットライン ☎0570・070・810
	法律相談	11/16㈮13:30～15:30	男女共同参画センター「パルモ」	男女共同参画センター ☎33・2822 予
	再就職に向けた相談	12/12㈬9:30、10:30、11:30		㈱エイジェック ☎052・589・8751 予
	悩みごと電話相談	月～土曜日（第3月曜日を除く）9:00～15:00	——	女性相談室 ☎33・3098
	母子家庭電話相談	第2火曜日9:00～15:00		豊橋市母子福祉会 ☎56・7100
安全・安心	消費生活相談	月～金曜日9:00～16:30	東三河消費生活総合センター	東三河消費生活総合センター ☎51・2305 電
		土・日曜日9:00～16:00	愛知県消費生活総合センター	愛知県消費生活総合センター ☎052・962・0999 電
	警察安全相談	月～金曜日9:00～17:00	——	警察本部相談コーナープッシュホン ☎#9110
	DV電話相談	月～土曜日（第3月曜日を除く）9:00～15:00		DV相談室 ☎33・9980
	DV面接相談	火・木曜日9:30～15:30		DV相談室 ☎33・9980 予
その他	中小事業者向け金融相談	11/12㈪13:30～16:30	豊橋商工会議所	豊橋商工会議所 ☎53・7211
	一日中小企業相談会	①11/14㈬②11/20㈫③11/28㈬13:30～15:30	①東部地区市民館②吉田方地区市民館③市民文化会館	
	農家（農事）相談	11/20㈫13:30～15:30	農業委員会室	農業委員会 ☎51・2950
	結婚相談	12/15㈯13:30～16:30	穂の国とよはし芸術劇場「プラット」	こども未来政策課 ☎51・2325 予
	多重債務相談 国保税滞納	12/16㈰9:00～12:00、13:00～15:00	国保年金課	国保年金課 ☎51・2289 予
	債務整理などの多重債務相談	月～金曜日9:00～16:30	東三河消費生活総合センター	東三河消費生活総合センター ☎51・2305 電

パパママ

主に未就学児のパパママ向けのイベントや、子育て支援などに関する情報を紹介します。

PICK UP

一緒に音楽を楽しみましょう。

定員 15組（抽選）

幼児ふれあい教室 赤ちゃんとママの為のウクレレコンサート

ときː12/20㈭　ところː南陽地区市民館　対象ː1歳児未満（12/20㈭現在）と保護者　料金ː100円　申込みː11/20㈫までにホームページで必要事項を入力　問合せː こども未来政策課（☎51・2325）　HP 61836

モグモグ教室

離乳食調理の見学・試食を行います。

ときː12/5㈬、12/20㈭、来年1/18㈮、1/31㈭10:15～11:30　ところː保健所・保健センター　対象ː5～6か月児と保護者　定員ː各15組（申込順）　料金ː各100円　申込みː随時、ホームページで必要事項を入力　問合せː コープあいち豊橋センター（☎43・5020）　HP 45212

こども未来館 子育て講座

申込みː11/15㈭までにホームページで必要事項を入力
問合せː こども未来館（☎21・5528）

離乳食講座 初期

ときː12/3㈪　対象ː5～6か月児と保護者　講師ː中尾友紀さん（管理栄養士）　料金ː300円

親子クッキング クリスマスパーティをしよう♪

ときː12/7㈮　対象ː2～3歳児と保護者　講師ː山本友香さん（管理栄養士）　料金ː500円

なかよし広場

手遊びや歌遊びを楽しみます。

ときː11/15㈭、12/20㈭10:00、11:00　ところː交通児童館　対象ː3歳児未満と保護者　問合せː 交通児童館（☎61・5818）

カミカミ教室

歯磨きの話、離乳食の試食、育児相談などを行います。

ときː12/12㈬、12/27㈭、来年1/9㈬、1/24㈭9:30～11:30　ところː保健所・保健センター　対象ː9～11か月児と保護者　定員ː各15組（申込順）　料金ː各300円　申込先ː こども保健課（☎39・9160）　HP 45213

子育てポイント

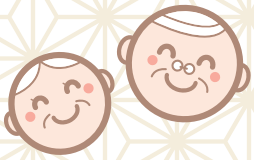
歯磨きに慣れよう

「歯磨きするたびに子どもが泣きます。」

そんな悩みを抱えるママやパパは多くいると思います。子どもが嫌がらず歯磨きをするためには、歯が生え始める前から口の周りを触られることに慣れさせる必要があります。子どもと触れ合う際に、口の周りを触ってあげたりしましょう。

また、歯が生えていなくても、使わなくなった肌着やガーゼなどで口の中を拭くことで、口の中を清潔に保つことができるほか、口の中に歯ブラシを入れる練習にもなります。なお、口の中に指を入れる際に、上唇の真ん中から、前歯の間に向かって伸びる筋「上唇小帯」に指が当たると痛いので、当たらないようにしましょう。

問合せ　こども保健課（☎39・9157）



高齢者向けの健康教室や、介護・医療などに関する情報を紹介します。

シニア

PICK UP

おひとりさま歓迎！みんなで続ける運動スタート応援講座

足腰の機能低下を防ぐ運動などを学びます。

対象：65歳以上の方　**定員**：各15人（申込順）　**申込み**：11/1㈭～12/14㈮に長寿介護課（☎51・2339）※ホームページからも申し込み可　HP 57704

※時間は13:30～15:30

とき（各全10回）	ところ
来年1/8～3/12の火曜日	旭校区市民館
1/9～3/13の水曜日	牛川校区市民館
1/10～3/14の木曜日	大崎校区市民館

暮らしに役立つ情報コーナー

シニアのための楽しい食生活
しっかり食べて栄養不足を予防しよう

高齢になっても健康な体を保つためには、噛んだり飲み込んだりする力を維持し、十分な食事を取ることが大切です。しっかり食べて栄養不足を予防し、適度な運動で筋力を保ちましょう。

体を動かすと食欲も増し、健康づくりの好循環が生まれます。いつまでも楽しい食生活が送れるよう、以下のことを実践しましょう。

栄養不足や口の健康のチェックリスト

次の項目に当てはまる方は、注意が必要です。

□ここ半年で2kg以上体重が減った
□BMI（体重（kg）÷身長（m）÷身長（m））が18・5未満
□堅いものが食べにくくなった
□お茶や汁物でむせることがある
□口の渇きが気になる

パタカラ体操で食べる力を鍛えよう

大きく口を開けて「パ・タ・カ・ラ」と声を出す体操で、口を鍛えることができます。

「パ」は唇を破裂させるように、「タ」は舌の先を歯切れよく、「カ」は舌の奥を喉に押し付けるように、「ラ」は舌を上に反らせて声を出します。毎日数回、繰り返しましょう。

体をつくる栄養素
たんぱく質もしっかり摂ろう

噛む力が弱まると、食べづらいものを避けてしまい栄養不足になります。肉などを避けるようになると、体づくりに使われるたんぱく質が不足して筋力が衰えるだけでなく、体の機能低下により転倒や骨折を起こしやすくなります。日頃の食事内容を振り返り、ちょっとした工夫を加えて、たんぱく質もしっかり摂りましょう。

朝食は、ご飯とインスタントのみそ汁、漬物を食べています。

みそ汁に豆腐を加えたり、納豆を添えたりしましょう。使うみその量を半分にする、減塩のものを使うなどして、塩分の摂りすぎにも注意しましょう。

朝は食欲がなくて、食べないことが多いです。

バナナとヨーグルトは食べやすく、果糖とたんぱく質が摂れますよ。

昼食はいつも、パンとコーヒーです。

コンビニエンスストアなどでも手に入る、鶏肉の入ったサラダを足すと、野菜もたんぱく質も同時に摂れますよ。

問合せ　長寿介護課（☎51・2338）

元気に健やかに

健康

健康づくりのためのイベントや、
健康管理に役立つ情報などを紹介します。

PICK UP

豊橋市×RIZAP（ライザップ） 健康セミナー

生活習慣に関する知識や自宅でできる簡単なトレーニング方法を学びます。
とき:12/9㈰10:00～12:00　**ところ:**保健所・保健センター　**対象:**市内在住・在勤で30～59歳の方　**講師:**RIZAPトレーナー　**定員:**80人（申込順）　**申込み:**11/26㈪9:00から東京海上日動火災保険㈱（☎32・8362）　**問合せ:**健康政策課（☎39・9116）　HP 61374

歯科検診を受けましょう

歯を失うと認知症を発症する危険性が1.9倍に高まるほか、歯の本数が少ないとうまく噛むことができず、柔らかい食べ物の摂取量が多くなり、野菜の摂取量が減ることでメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）になりやすくなるなど、口の健康状態が全身の健康状態に影響することが明らかになっています。今一度、自分の歯の健康状態を見直し、定期的に歯科医院で診てもらうことで、口だけではなく、全身の健康維持につなげましょう。
問合せ:健康増進課（☎39・9136）　HP 52080

わかりやすい公開講座 知って学ぼう糖尿病

とき:①11/13㈫9:00～12:00②11/16㈮10:00～13:00　**ところ:**①成田記念病院②市民病院　**その他:**11/12㈪～11/16㈮に保健所・保健センターで糖尿病予防のパネル展示あり　**問合せ:**健康増進課（☎39・9140）　HP 61271

健康づくりのためのスポーツ教室 スロートレッチ

とき:①12/4㈫、12/11㈫、12/18㈫、来年1/8㈫②1/22㈫、1/29㈫、2/5㈫、2/19㈫③2/26㈫、3/5㈫、3/12㈫、3/19㈫（各全4回）10:00～11:00　**ところ:**牛川地区体育館　**定員:**各20人（申込順）　**料金:**各2,000円　**申込み:**①は11/8㈭、②は12/6㈭、③は1/9㈬10:00から直接、豊橋市体育協会、牛川地区体育館　**問合せ:**豊橋市体育協会（☎63・3031）　HP 61528

休日・夜間エイズ検査を受けましょう

とき:11/25㈰9:00～11:00、11/28㈬18:00～20:00　**ところ:**保健所・保健センター　**その他:**検査結果は5cc程度の採血終了から約1時間後（確認検査が必要な場合は約10日後）に手渡し。検査は匿名で実施　**問合せ:**健康政策課（☎39・9104）　HP 49945

とよはし野菜 De ヘルシー料理教室 野菜たっぷりベジ餃子

豆腐と野菜を使った餃子などを作ります。
とき:12/18㈫9:40～13:00　**ところ:**保健所・保健センター　**対象:**市内在住の方（未就学児の同伴不可）　**講師:**食生活改善推進員ほか　**定員:**20人（抽選）　**料金:**500円　**申込み:**11/29㈭までに講座名、郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号を健康増進課（☎39・9140 E kenko-info@city.toyohashi.lg.jp）HP 61362

食改（しょっかい）さんのヘルシークッキング ワンプレートでにぎやかおせち

赤い豆ごはんや松風焼きなどを作ります。
とき:12/21㈮9:40～12:30　**ところ:**保健所・保健センター　**対象:**市内在住の方（未就学児の同伴不可）　**講師:**食生活改善推進員　**定員:**20人（抽選）　**料金:**500円　**申込み:**11/21㈬までに講座名、郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号を健康増進課（☎39・9140 E kenko-info@city.toyohashi.lg.jp）HP 61221

インフルエンザワクチン予防接種の 予約状況を確認できます

市内の医療機関のインフルエンザワクチン予防接種の予約状況を豊橋市医師会ホームページで確認できます。
問合せ:豊橋市医師会（☎45・4911）、健康政策課（☎39・9111）

予防接種予約状況QRコード

PICK UP

防災・安全

暮らしの安全・安心に関する講座や、防災・防犯、消防に役立つ情報を紹介します。

小規模な飲食店などに消火器具の設置が必要になります

平成28年に新潟県で発生した糸魚川市大規模火災を受け、こんろなどの火を使用する厨房設備や調理用器具を設けた飲食店などは原則、来年10月1日㈫から建物の延床面積にかかわらず消火器具の設置が必要になります。個人で設置するか、業者などに委託して期限までに設置してください。

問合せ:予防課(☎51・3115)　HP 60908

秋の火災予防運動

空気が乾燥すると、火災が発生しやすくなります。住宅用火災警報機や消火器などを万が一に備えて確認しましょう。

廃消火器の回収

とき:11/1㈭～11/22㈭※予防課は土・日曜日を除く　ところ:各消防署、予防課　対象:個人所有の10型以下のもの　料金:1本1,000円(リサイクルシールが貼付してある消火器は1本500円)

市内一斉サイレン吹鳴と放送

とき:11/9㈮～11/15㈭20:00

[共通事項]

問合せ:予防課(☎51・3115)　HP 60800

暮らしの安全安心ひとことメモ

津波から身を守りましょう

南海トラフ地震による津波は、太平洋側では最大19mの津波が最短4分で、三河湾側では最大2.9mの津波が最短77分で岸に到達すると予測されています。地震の揺れを感じたら直ちに海や河川から離れ、高台などへ避難しましょう。避難が遅れた方は、近くの市指定の津波避難ビルや津波防災センターなどに一時的に避難してください。津波から身を守るには遠く、高く逃げることが重要です。津波避難ビルなどはホームページで確認できますので、普段から避難できる場所を確認しておきましょう。

問合せ:防災危機管理課(☎51・3127)　HP 23377

消火器具の点検をしましょう

消火器具の設置が必要な飲食店などは、器具の点検を6か月ごとに実施し、1年に1回消防署長に報告する必要があります。本体容器に変形や損傷がないか、安全栓がしっかりと装着されているかなど確認をしましょう。

問合せ:予防課(☎51・3115)　HP 60908

上級救命講習

心肺蘇生法、外傷の手当の仕方、搬送法などを学びます。

とき:12/9㈰9:00～17:00　ところ:中消防署　対象:中学生以上　定員:20人(抽選)　その他:修了証を交付　申込み:11/15㈭までに、はがき、またはEメールで講習名、住所、氏名、生年月日、職業、電話番号を消防救急課(〒440-0874東松山町23☎51・3101E teate99@city.toyohashi.lg.jp)　HP 53434

防災体験講座

起震車、AEDなどの体験を通して、防災について学びます。

とき:12/8㈯10:00～12:30　ところ:青少年センター　対象:市内在住の方　定員:100人(申込順)　申込み:11/1㈭から青少年センター(☎46・8925)　HP 16908

暴力団のない安全で住みよいまちを目指しましょう

県内には約1,700人もの暴力団員がおり、本市でも薬物事件や脅迫事件の犯人として検挙されています。暴力団は覚せい剤の密売や用心棒代などのみかじめ料の徴収のほか、暴力団員であることを隠して社会に進出し、恐喝などを行っています。暴力団から危害を受けないためにも、暴力団とは関わりを持たず、不当な要求を受けた場合などは、ためらわずに豊橋警察署刑事課暴力係(☎54・0110)に相談しましょう。

問合せ:安全生活課(☎51・2550)　HP 61832

輝く人 とよはし巡りリレー

豊橋で今、輝いている人を
リレー形式で紹介します。

TOYOはしごナイト実行員会 会長
高井 龍雄さん（49）

豊橋の飲食店の発想力や創造性の高さを感じてほしい。

工夫を凝らした魅力あるまちなかの飲食店を多くの方に知ってもらおうとイベントを企画する高井さん。市民が飲食店をはしごする文化の定着を目指して活動を続けています。

問合せ 広報広聴課（☎51・2165）

佐原市長の なるほど！発見！

問合せ 秘書課（☎51・2005）

子どもの楽園「駄菓子屋」

駄菓子屋と言えば、飴や煎餅をガラス瓶やガラス蓋のついた箱の中に入れ、ばら売りしている店といったイメージでしょうか。でも、私の思い出の駄菓子屋は、店頭では紐のついた飴玉と当たりハズレのある袋入り甘納豆が売られ、店の奥には貸本が置かれた店で、10円玉を1枚だけ持って出掛けていました。

昭和30年代後半の駄菓子屋のお菓子は、5円で買えるのが相場でした。だから、10円玉1枚の私の買い物チャンスは2回。1回目は飴玉勝負。できるだけ大きな飴玉を狙って紐を引っ張るのですが、なかなかお目当ての飴玉は当たりません。少しがっかりしながらの2回目の勝負は、甘納豆です。こちらは結構勝率?が良く、そこそこ当たりを引き当てていたような気がします。

当時の子どもが駄菓子屋に行くもう一つの目的は、そこで遊び仲間と落ち合うことでした。仲間を待つ時には、貸本が置かれた小さなスペースが大いに役立ちました。板の間に上がり、全員揃うまで貸本のつまみ読みをするのです。店の主人も、子どもの気持ちを分かっていたのか、文句を言わず使わせてくれました。駄菓子屋はそろばん塾と共に、大切な放課後のたまり場だったのです。

昨年、豊橋の食品を売っている香港の店に寄ってきました。なんと、そこにはガラス瓶やガラスケースに入った、ばら売りの飴やチョコレート、煎餅がありました。横には、はかりがあり「100g○円」で量り売りされていました。また、落花生やアーモンドの豆菓子も南京袋のような大きな紙袋に入って量り売りされていました。その雰囲気があまりにも懐かしく、とてもおいしそうだったので、つい春巻き煎餅と落花生を買ってしまいました。

みんなで ええじゃないか！

EEJANAIKA with everyone!

旬なテーマを取り上げ、
それに対する市民のみなさんの声を紹介します。

テーマ **楽しかった学芸会の役**

玲青くん、煌青くん

あいちゃん

虹のためごろう

いっち★、はるるん♫

ななちゃん、そらくん

レインボーズ

問合せ 広報広聴課（☎51・2165）

11月の緊急医

- 医師の都合などで一部変更する場合あり
- その他医療機関・診療科などについての問合せ
  救急医療情報センター（☎ 63・1133）
- 精神科の緊急問合せ
  精神科救急医療情報センター（☎ 052・681・9900） ※24時間受付

内科・小児科

時間 休日／9:00～12:00・13:00～17:00（17:00～20:00は休診）、夜間【毎日】…20:00～翌朝7:00。各30分前に受付終了
ところ 休日夜間急病診療所（中野町字中原 ☎ 48・1110） ※混雑時などは早めに終了。23:00以降、1歳未満児は市民病院
愛知県小児救急電話相談☎ #8000番または☎ 052・962・9900（19:00～翌朝8:00）

歯科

時間 休日／10:00～17:00、平日／20:00～23:00。各30分前に受付終了
ところ 休日夜間・障害者歯科診療所（中野町字中原 ☎ 39・9177）

外科

時間 ①土曜日／17:00～22:00 ②休日昼間／9:00～17:00 ③休日夜間／17:00～22:00 ④平日／20:00～22:00
ところ ①～③下表、④豊橋医療センター（☎ 62・0301）・成田記念病院（☎ 31・2167）・市民病院（☎ 33・6111） ※①～④の時間外は市民病院のみ

3（祝）	昼	きくち整形外科眼科クリニック（高師本郷町）	☎ 38・1010
	夜	きくち整形外科眼科クリニック（高師本郷町）	☎ 38・1010
4（日）	昼	小石整形外科クリニック（つつじが丘1）	☎ 66・5514
	夜	豊生病院（多米西町1）	☎ 63・1155
10（土）		塩之谷整形外科（植田町）	☎ 25・2115
11（日）	昼	はしら整形リハビリクリニック（中橋良町）	☎ 29・8484
	夜	福井脳神経外科（立花町）	☎ 21・7001
17（土）		前川外科内科（東岩田4）	☎ 62・6411
18（日）	昼	クリニックいちょう（草間町）	☎ 35・7117
	夜	木村整形外科（牧野町）	☎ 45・9925
23（祝）	昼	東岩田いとうクリニック（東岩田1）	☎ 69・3500
	夜	東岩田いとうクリニック（東岩田1）	☎ 69・3500
24（土）		伊藤医院（小池町）	☎ 45・5283
25（日）	昼	花田いしかわクリニック（花田町）	☎ 32・2166
	夜	タキカワ整形外科クリニック（八町通5）	☎ 55・5111

産婦人科

時間 平日／20:00～24:00、休日／8:00～24:00 ※0:00～8:00は市民病院（☎ 33・6111）

1（木）	原医院（南大清水町）	☎ 25・2752
2（金）	パークベルクリニック（南松山町）	☎ 56・0020
3（祝）	井嶋産婦人科医院（平川本町1）	☎ 63・1351
4（日）	ジュンレディースクリニック豊橋（北山町）	☎ 38・0306
5（月）	中岡レディスクリニック（東幸町）	☎ 63・5588
6（火）	つつじが丘ウイメンズクリニック（つつじが丘2）	☎ 66・5550
7（水）	マミーローズクリニック（高洲町）	☎ 32・6585
8（木）	竹内産婦人科（新本町）	☎ 52・3453
9（金）	ひらでかおるクリニック（牟呂町）	☎ 37・5731
10（土）	中岡レディスクリニック（東幸町）	☎ 63・5588
11（日）	ひらでかおるクリニック（牟呂町）	☎ 37・5731
12（月）	秋山産婦人科（西幸町）	☎ 48・6116
13（火）	井嶋産婦人科医院（平川本町1）	☎ 63・1351
14（水）	今泉産婦人科医院（仲ノ町）	☎ 62・7173
15（木）	小石マタニティクリニック（つつじが丘2）	☎ 66・1212
16（金）	ジュンレディースクリニック豊橋（北山町）	☎ 38・0306
17（土）	パークベルクリニック（南松山町）	☎ 56・0020
18（日）	マミーローズクリニック（高洲町）	☎ 32・6585
19（月）	ジュンレディースクリニック豊橋（北山町）	☎ 38・0306
20（火）	中岡レディスクリニック（東幸町）	☎ 63・5588
21（水）	小石マタニティクリニック（つつじが丘2）	☎ 66・1212
22（木）	つつじが丘ウイメンズクリニック（つつじが丘2）	☎ 66・5550
23（祝）	パークベルクリニック（南松山町）	☎ 56・0020
24（土）	小石マタニティクリニック（つつじが丘2）	☎ 66・1212
25（日）	今泉産婦人科医院（仲ノ町）	☎ 62・7173
26（月）	ひらでかおるクリニック（牟呂町）	☎ 37・5731
27（火）	秋山産婦人科（西幸町）	☎ 48・6116
28（水）	井嶋産婦人科医院（平川本町1）	☎ 63・1351
29（木）	今泉産婦人科医院（仲ノ町）	☎ 62・7173
30（金）	竹内産婦人科（新本町）	☎ 52・3453

耳鼻咽喉科

時間 9:00～17:00 ※左記時間帯以外は市民病院（☎ 33・6111）

3（祝）	田中耳鼻咽喉科（中浜町）	☎ 48・8733
4（日）	飯塚医院（札木町）	☎ 52・3768
11（日）	もりた耳鼻咽喉科（東脇1）	☎ 34・2001
18（日）	芳賀耳鼻咽喉科医院（西岩田1）	☎ 63・1030
23（祝）	木下耳鼻咽喉科（飯村北1）	☎ 63・2261
25（日）	ハタノ耳鼻咽喉科（上地町）	☎ 63・8733

眼科

時間 9:00～17:00 ※左記時間帯以外は市民病院（☎ 33・6111）

3（祝）	きくち整形外科眼科クリニック（高師本郷町）	☎ 38・1010
4（日）	成田記念病院（羽根井本町）	☎ 31・2167
11（日）	エモア眼科（駅前大通1）	☎ 54・0481
18（日）	豊橋南藤井眼科クリニック（植田町）	☎ 25・7111
23（祝）	小島眼科医院（西小池町）	☎ 45・4908
25（日）	かきはら眼科クリニック（つつじが丘2）	☎ 63・5139

柔道整復師

時間 8:00～20:00

3（祝）	おうかん接骨院（往完町）	☎ 26・8133
4（日）	いわた接骨院（西岩田6）	☎ 66・1631
11（日）	どんくんの接骨院（富士見台4）	☎ 75・9229
18（日）	佐々木接骨院（札木町）	☎ 39・7422
23（祝）	八町通接骨院（八町通4）	☎ 55・1277
25（日）	ここはる鍼灸接骨院（浜道町）	☎ 35・6261

豊橋市
〒440-8501 豊橋市今橋町1番地 代表☎(0532)51・2111
編集・発行(毎月1日) 広報広聴課
HP http://www.city.toyohashi.lg.jp/

全面広告

財源確保を目的に有料広告を掲載しています。広告内容に関する一切の責任は広告主に帰属し、取扱商品等については、市が必ずしも推奨するものではありません。内容については直接広告主へ問い合わせてください。

全面広告

ごみ処理非常事態宣言

資源化センターの焼却炉3基のうち1基が機器の故障により停止し、再稼働の見込みは12月下旬となっています。もやすごみを減らすため、より一層のごみ分別へのご協力をお願いします。

編集後記

障害を個性として、自分ごととして考える

みなさんの生き生きとした姿が印象的だった今回の特集取材。「自立して働きたい」と考える意欲的な方が多いことを知るとともに、障害の種類や特徴などを理解しきれていない自分に気付かされました。特に高次脳機能障害は、誰が負ってもおかしくない障害であると知り、自分ごととして捉える機会となりました。

この特集が、障害を個性として受け止め、少しでも自分に置き換えて考えるきっかけになればと思います。（竹田）