

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

## のんほいパークでガーデンヨガ

- とき** 4/15(水)10:00~11:00、5/10(日)9:30~10:30、5/20(水)10:00~11:00(雨天中止)
- 対象** どなたでも(小学生以下は保護者同伴)
- 講師** 中島ちあきさん(Seeds yoga)
- 料金** 各800円(未就学児は無料)
- 持ち物** ヨガマット
- その他** 200円でヨガマットの貸し出し可
- 申込み** 4/1(水)から各前日までに電話で動植物園(☎41・2185)



緑の中で  
ヨガを体験しよう



## もの忘れが気になるあなたへ 脳の若さを保つ暮らしの工夫

- とき** 6/3(水)、6/10(水)13:30~15:00(全2回)
- ところ** 中部生涯学習センター
- 定員** 80人(抽選)
- 申込み** 5/20(水)までに中部生涯学習センター(☎53・0638) ☎ 23387



## りすば豊橋 こどもの日

小学生以下はプールと浴場を無料で利用できます。

- とき** 5/5(祝)10:00~21:00
- 問合せ** りすば豊橋(☎38・5151)



## 530プロギング2026 in 豊橋公園

- ゴミを拾いながらジョギングをします。
- とき** 5/17(日)9:00~11:00(雨天中止)
- 対象** どなたでも(小学生以下は保護者同伴)
- その他** 集合・解散は総合運動場管理事務所前
- 問合せ** 総合運動場管理事務所(☎56・6051)



## 市民大学トラム 自分で作る未来の元気 からだバー体操

- とき** 5/24(日)、6/7(日)、6/28(日)10:00~11:30(全3回)
- ところ** 東部生涯学習センター
- 定員** 15人(抽選)
- 料金** 1,500円
- 申込み** 5/10(日)までに東部生涯学習センター(☎63・3810) ☎ 23387



## あなたの歩き方をチェック! 歩行測定×クアオルト体験会

歩行測定で歩き方を確認し、健康的に歩く方法を学びます。

- とき** 5/22(金)9:30~12:00
- ところ** 高師緑地
- 定員** 10人(抽選)
- 申込み** 5/15(金)までにホームページで必要事項を入力※健康増進課(☎39・9116)でも申し込み可 ☎ 122268



## どきどき挑戦講座 楽しいズンバ

- とき** 5/13~6/17の水曜日10:00~11:30(全6回)
- ところ** 青少年センター
- 対象** 18歳以上の方
- 定員** 40人(抽選)
- 料金** 2,000円
- 申込み** 4/15(水)~4/29(祝)に青少年センターホームページで必要事項を入力※青少年センター(☎46・8925)でも申し込み可



## アイプラザ豊橋 カルチャークラブ CARU YOGA

軽いヨガとトレーニングを組み合わせた、体づくりの方法が学べます。

- とき** 4/8、4/22、5/6、5/20、6/10、6/24の水曜日(全6回)10:00~11:00
- 講師** 柿木敏恵さん(フィットネスインストラクター)
- 定員** 12人(申込順)
- 料金** 9,000円
- 申込み** 随時、電話でアイプラザ豊橋(☎46・7181)



# パピママ

主に未就学児のパピ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。



誰が一番にゴールできるかな？

PICK UP



## 本陣カップ 赤ちゃんハイハイレース

とき:5/2(土)9:30、10:30、11:30 ところ:二川宿本陣資料館  
 対象:ハイハイができる未歩行の赤ちゃん 定員:各8人(抽選)  
 料金:無料(入館料が必要) 申込み:4/7(火)~4/20(月)に  
 二川宿本陣資料館ホームページで必要事項を入力  
 問合せ:二川宿本陣資料館(☎41・8580)



## 出張ここにこ 子育て講座

### ①みんなあつまれぷちここにこ

とき:5/2~5/30の土曜日10:00~11:00 ところ:南稜生涯学習センター  
 対象:3歳児以下と保護者

### ②親子ふれあい体操

とき:5/15(金)10:30~11:30 ところ:保健所・保健センター 対象:1~2歳児と保護者  
 講師:ほんまえみこさん(&JOYリズム体操トップマスター講師) 定員:16組(抽選)

### ③ふたごのくまさん交流会

とき:5/18(月)10:00~11:00 ところ:保健所・保健センター 対象:3歳児以下のふたご・みつごとと保護者、多胎を妊娠中の方 定員:8組(抽選)

### ④マサトージャーと親子 de あそぼっ

とき:5/22(金)10:30~11:30 ところ:保健所・保健センター 対象:1歳6か月~2歳児と保護者 出演:マサトージャー(Asoability to produce あそぼっ戦隊) 定員:16組(抽選)

### ⑤ファーストシューズの選び方

とき:5/25(月)10:30~11:30 ところ:保健所・保健センター 対象:3歳児以下と保護者 講師:新村聡大さん(豊橋整形外科 向山クリニック 理学療法士) 定員:15組(抽選)

#### [共通事項]

申込み:②~⑤は4/15(水)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)



## パピママ子育て講座

### ポッキー先生とみんなで運動会

とき:5/24(日)10:00~11:30 ところ:下五井地区体育館 対象:年少~年長児と保護者 定員:60組(抽選) 料金:1組300円 申込み:4/15(水)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) ☎ 121801



## 家庭教育セミナー

### ママのためのピラティス講座

育児に伴う痛みからの解放  
 とき:5/9(土)13:30~15:00 対象:2歳児以下と母親 申込み:4/24(金)までに東陽生涯学習センター(☎61・7741)

### 保健師が教えるベビーマッサージ

とき:5/12(火)10:00~11:30 対象:1~12か月児程度と保護者 申込み:4/21(火)までに南陽生涯学習センター(☎48・6576)

#### [共通事項]

ところ:申込先 ☎ 23387



## すくすく広場

リズム遊びや読み聞かせを通して、心身の発達を促す方法を学びます。

とき:4/8(水)10:30~11:15 ところ:交通児童館 対象:3歳児以下と保護者 問合せ:交通児童館(☎61・5818)



## 幼児ふれあい教室

### 親子でenjoy すくすくリトミック

とき:5/13、5/27、6/10、6/24の水曜日(全4回) ところ:北部生涯学習センター 対象:6か月~1歳11か月児と保護者 料金:200円

ベビータッチ&産後ママのセルフケアヨガ  
 とき:5/19、5/26、6/2、6/9の火曜日(全4回) ところ:東部生涯学習センター 対象:3か月~11か月児と保護者

#### [共通事項]

定員:10組(抽選) 申込み:4/15(水)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) ☎ 93322



## 発達に気がかりのある子の就学準備に向けた体験談をきく会

就学準備の過程や心構えなど、保護者視点の体験談が聞けます。

とき:5/28(木)10:00~11:30 ところ:保健所・保健センター

対象:市内在住で発達に気がかりのある年長児の保護者 講師:特別支援学級・豊橋市立くすのき特別支援学校に在籍経験のある子どもの保護者 定員:50人(申込順) 申込み:4/7(火)~5/8(金)にホームページで必要事項を入力 問合せ:こども発達センター(☎39・9200) 121850



## 発達に気がかりのある子の就学準備に向けた講演会

市内の特別支援教育や特別支援学校の現状などが聞けます。

とき:5/21(木)、5/23(土)10:00~12:00 ところ:ライブポートとよはし

対象:市内在住で発達に気がかりのある未就学児の保護者、関係機関など 講師:こども発達センター医師、教育委員会職員ほか 定員:各200人(先着順) 問合せ:こども発達センター(☎39・9200) 121839



PICK UP

### 自転車用ヘルメットの購入費用を補助します

**対象** 市内在住で、令和元年度以降、一度も補助を受けていない方

**補助額** 購入費用の2分の1(上限2,000円)

**申請** 購入前にホームページで必要事項を入力※申請書でも申し込み可。申請書を安全生活課(〒440-8501 住所不要)。申請書は安全生活課、各窓口センターで配布

**問合せ** 安全生活課(☎51・2550)

HP 38989



# 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。

### 令和8年度豊橋市消防団役員が決定しました

消防団を統括し、消防団員を指揮監督します。

団長:松本敬一 副団長(隊長):平松佑典(第一方面隊)、松井英征(第二方面隊)、成瀬和仁(第三方面隊)、石田知大(第四方面隊)、高柳裕紀(第五方面隊)、鈴木陽介(第六方面隊)、野口篤史(第七方面隊)、山崎晃範(第八方面隊) ※敬称略

問合せ:消防本部総務課(☎51・3111) 121684



### 災害による被害の通報や問い合わせ先

市では、地震や台風、大雨などにより災害が発生した場合や発生するおそれがある場合に災害対策本部を設置します。災害による被害の通報や問い合わせは災害対策本部(☎51・2055)へお願いします。

問合せ:防災危機管理課(☎51・3116) 72916





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

### 後期高齢者医療制度 健診料を助成します

脳・肺・心臓ドックいずれか1つの健診料を7割助成します。  
**対象:**4/1(水)現在、市内在住の愛知県後期高齢者医療被保険者で、  
 保険料の未納がない方(前年度助成を受けた方を除く) **定員:**116  
 人(抽選) **その他:**受診できる医療機関など詳細はホームペー  
 ジ参照 **申込み:**4/22(水)(消印有効)までに、申請書を国保年金課  
 (〒440-8501住所不要)※ホームページからも申し込み可。申  
 請書は国保年金課、ホームページで配布。切手を貼り  
 返信先を明記した返信用封筒を国保年金課あて送付で  
 も配布可 **問合せ:**国保年金課(☎51・2298) ☎ 8047



### ふれあい料理講習会

料理を通して参加者同士で交流します。  
**とき:**5/15(金)、6/19(金)10:00～13:00(全2回) **とこ  
 ろ:**総合福祉センター「あイトピア」 **対象:**市内在住で、  
 60歳以上の一人暮らしまたは高齢者のみの世帯の方  
**定員:**15人程度(抽選) **料金:**1,500円 **申込  
 み:**4/27(月)までに豊橋市社会福祉協議会(☎  
 52・1111)



### 60歳以上の带状疱疹任意予防接種の助成は 9/30(水)までです

带状疱疹予防接種の定期化に伴い、10/1(木)から、  
 60歳以上の任意接種希望者は接種費用の助成対象外  
 となります。60歳以上で任意接種の助成を希望する  
 方は、9/30(水)までに接種してください。実施医療機関  
 など詳細はホームページをご確認いただくか、お問い  
 合わせください。  
**申込み:**随時、直接、実施医療機関 **問合せ:**保  
 健医療企画課(☎39・9109) ☎ 100876



### 後期高齢者医療の保険料改定のお知らせと 所得申告のお願い

令和8年度から子ども・子育て支援金分を追加で算定  
 し、令和8・9年度の保険料率は、所得割率10.48%(医  
 療分)、0.25%(子ども・子育て支援分)、均等割額は  
 56,130円(医療分)、1,362円(子ども・子育て支援分)  
 に、賦課限度額は85万円(医療分)、21,000円(子ども  
 ・子育て支援分)に改定します。なお、令和8年度の後期  
 高齢者医療保険料は令和7年中の所得を基に算定しま  
 す。令和7年中の所得申告が済んでいない方は、至急  
 申告してください。  
**問合せ:**後期高齢者医療コールセンター(☎  
 0570・011・558)、国保年金課(☎51・  
 3132) ☎ 8034



### 市民税非課税世帯の高齢者向け 交通助成券などを配布します

市民税非課税世帯の70歳以上の方へ交通助成券(電  
 車・バス・コミュニティバス共通)、タクシー券、元気パ  
 ス購入助成の引換用紙を4月下旬に郵送します。交通  
 助成券とタクシー券の引き換えは、長寿介護課では  
 4/24(金)、各窓口センターでは5/13(水)から可能です。  
 元気パス購入助成は、4/24(金)以降にバスセンターま  
 たは新豊橋駅に引換用紙をお持ちください。なお、障  
 害者手帳をお持ちの方は、今号28ページの案内をご  
 確認ください。また、5月中旬までに引換用  
 紙が届かない方はお問い合わせください。  
**問合せ:**長寿介護課(☎51・3134) ☎ 56765

