

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**

## カラダ喜ぶ健康講座 働き盛りからの筋力維持

いつまでも元気に歩くための筋力づくりが学べます。

**【とき】** 8/4(火)18:30~19:50 **【ところ】** 豊橋創造大学

**【講師】** 八木幸一さん(豊橋創造大学保健医療学部理学療法学科教授)

**【定員】** 60人(申込順)

**【申込み】** 7/31(金)までにホームページで必要事項を入力※申込書を豊橋創造大学(☎54・9731) [chiren@sozo.ac.jp](mailto:chiren@sozo.ac.jp)でも申し込み可。申込書は健康増進課、市役所じょうほうひろば、ホームページほかで配布

**【問合せ】** 豊橋創造大学(☎54・9729)、健康増進課(☎39・9116)

**HP** 82415



元気に歩こう!



## 危険な薬物について正しく理解しよう! クイズスタンプラリー

違法な薬物や市販薬の過剰摂取の危険性が学べます。

**【とき】** 7/13(月)~7/23(木)9:00~16:00

**【ところ】** 保健所・保健センター **【その他】** 1日先着25人にプレゼント(ステッカーなど)あり

**【問合せ】** 保健医療企画課(☎39・9101) **HP** 8272



## 無料クーポン券による子宮頸がん・乳がん検診を行います

子宮頸がんは20~30歳代、乳がんは40~50歳代で発病する方が増えています。がんは、早期発見・治療により、完治する可能性が高くなりますので定期的に検診を受けましょう。6月下旬に、今年度21歳(子宮頸がん検診)、41歳(乳がん検診)になる女性へ無料クーポン券を発送しました。予約方法など詳細は同封の案内文をご確認ください。7/17(金)までにクーポン券が届いていない方は、お問い合わせください。

**【問合せ】** 健康増進課(☎39・9136) **HP** 94986



## 肝炎ウイルス検査を受けましょう

肝炎は、肝臓の細胞に炎症が起こり肝臓の働きが悪くなる病気です。B型・C型肝炎は、ウイルスに感染しても自覚症状がほとんどないまま肝硬変や肝がんに移行してしまうことがあるため、検査で早期に発見し、適切な治療を受けることが重要です。40歳以上で過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方は無料で受けられますので、健康増進課へお申し込みください。また、これに該当しない方で、検査を希望する方は、保健医療企画課へお問い合わせください。

**【問合せ】** 健康増進課(☎39・9136)、保健医療企画課(☎39・9104) **HP** 117005



## 海外旅行では感染症対策を忘れずに行いましょう

夏休みは海外へ旅行する人が増える時期です。楽しく快適な旅行にするために以下の項目を参考に、必要な準備と知識を身に付けましょう。

- 渡航先で流行している感染症を事前に調べる
- 麻しんなど、ワクチンで予防できる感染症は、必要に応じて接種する
- こまめな手洗いや十分な休養を心がけ、体調不良時は無理をしない
- 海外では医療費が高額になることがあるため、万が一に対応できる保険に加入しておく

**【問合せ】** 保健医療企画課(☎39・9104) **HP** 17608

# 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。

PICK UP



©伊藤華織



プラット  
ホームページ

## 舞台手話通訳付き公演 楽屋 流れ去るものはやがてなつかしき

楽屋に集う女優たちが、演劇への情熱と哀愁を交錯させる物語です。

とき:9/22(祝)14:00、18:30、9/23(祝)14:00 ところ:穂の国とよはし芸術劇場「プラット」 作:清水邦夫 演出:樋口ミユ 料金:全席指定。一般各4,500円、25歳以下各2,200円、高校生以下各1,000円 チケットの販売:会員先行は7/11(土)10:00からプラットホームページ、プラットチケットセンター(☎39・3090)、一般は7/25(土)10:00からプラットホームページ、プラットチケットセンターほか※各初日はプラットホームページ、電話のみ

## ♪ 0歳からのコンサート 音楽とでかけよう ピアノで描くものがたり

子どもと一緒にクラシックコンサートが楽しめます。

とき:7/30(木)10:30 ところ:穂の国とよはし芸術劇場「プラット」 曲目:きらきら星変奏曲(モーツァルト)、「眠れる森の美女」よりアダージョ(チャイコフスキー)ほか 出演:白井那奈(ピアノ) 定員:80人(先着順) 料金:19歳以上500円 問合せ:プラットチケットセンター(☎39・3090)

## ♪ みんなのサマーコンサート

市内の中学生・高校生によるコンサートを鑑賞できます。

とき:7/25(土) ところ:アイプラザ豊橋 定員:1,469人(先着順) その他:開演時間など詳細はホームページ参照 問合せ:文化課(☎51・2873) ☎119387



## ♪ キーウ・クラシック・バレエ 白鳥の湖

とき:11/13(金)18:30 ところ:アイプラザ豊橋 対象:4歳児以上の方(小学生以下は保護者同伴) 料金:4,800円 申込み:随時、アイプラザ豊橋ホームページで必要事項を入力※アイプラザ豊橋(☎46・7181)でも申し込み可



## ♪ おかあさんといっしょ ファンターネ!がやってきた

とき:9/13(日)13:00、15:30 ところ:アイプラザ豊橋 出演:坂田おさむ、はいだしょうこ、秋元杏月ほか 料金:各3,800円 その他:1歳児未満は膝上鑑賞の場合のみ無料(保護者1人につき子ども1人まで) 申込み:随時、アイプラザ豊橋ホームページで必要事項を入力※アイプラザ豊橋(☎46・7181)でも申し込み可



## ♪ 劇場おしごと体験ツアー

プラット劇場スタッフと一緒に舞台・照明・音響の仕事が体験できます。

とき:8/19(水)13:00~15:00 ところ:穂の国とよはし芸術劇場「プラット」 対象:小学生(小学1・2年生は保護者同伴) 定員:15人(申込順) 料金:500円 申込み:6/27(土)からプラットホームページで必要事項を入力※6/28(日)からプラットチケットセンター(☎39・3090)でも申し込み可

## ♪ 立川志の輔 独演会 2026

とき:10/26(月)13:30 ところ:穂の国とよはし芸術劇場「プラット」 料金:全席指定。一般4,500円、25歳以下2,200円、高校生以下1,000円 チケットの販売:会員先行のWEB抽選申込みは7/30(木)10:00~8/16(日)にプラットホームページ、一般は9/19(土)10:00からプラットホームページ、プラットチケットセンター(☎39・3090)※1人2枚まで。一般初日はプラットホームページ、電話のみ

## ♪ 劇団四季ファミリーミュージカル はじまりの樹の神話 こそあどの森の物語

少年と少女の交流を通して、人と人との繋がり大切さを描きます。

とき:10/4(日)16:00 ところ:穂の国とよはし芸術劇場「プラット」 原作:岡田淳 演出:山下純輝 料金:全席指定。[大人]S席7,000円、A席5,000円[小学生以下]S席5,000円、A席4,000円 チケットの販売:会員先行は7/26(日)10:00からプラットホームページ、プラットチケットセンター(☎39・3090)、一般は8/1(土)10:00からプラットホームページ、プラットチケットセンターほか※各初日はプラットホームページ、電話のみ