

もくじ contents

03 豊橋いいとこ

特集

- 04 豊橋で「歩く」を楽しもう!!
- 08 平成30年度決算報告
- 10 イチオシ情報
 - ・穂の国・豊橋ハーフマラソンの参加者募集
 - •モバイル決済で水道料金などを納付できます
- 12 豊橋ニュース
 - •高校生一日看護師体験
 - •吉田城の御城印が登場
- 13 のんほいパーク
 - ・絶景スポットで芸術の秋!
 - ・植物園花壇の植え付け
- 14 公共施設イベント
 - ・視聴覚教育センター 星を見る会
 - ・豊橋競輪場 バンクに"おいDAY"
- 18 スポーツ
 - *B.LEAGUE 2019-20シーズンホーム開幕戦
 - ・アクアリーナ豊橋 スケート無料開放

19 演劇・コンサート

- ・二兎社43 私たちは何も知らない
- •豊橋交響楽団定期演奏会
- 20 暮らし情報
- 29 相談
- 30 パパママ
 - •パパと一緒にお料理に挑戦!
 - ・親子で楽しくヨガ遊び
- 31 シニア
 - •インフルエンザ予防接種を実施します
 - ・シニアのための食とお口の健康講座
- 32 健康
 - ・とよはし野菜 De ヘルシー料理教室
 - 健康づくりのためのスポーツ教室
- 33 防災・安全
 - ・応急手当ベビーコース
 - ・ガソリンの取り扱いに注意!
- 35 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

やしの実FM(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、21:45

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

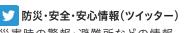
市長のメッセージ(5分間)

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(ユーチューブ)

旬な話題や市長の定例会見、豊橋の 楽しい情報を発信しています。



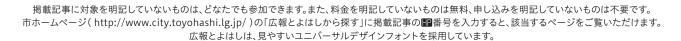
災害時の警報・避難所などの情報、 交通事故や防犯の情報を発信して います。

○ 豊橋ライフスタイル情報(インスタグラム)

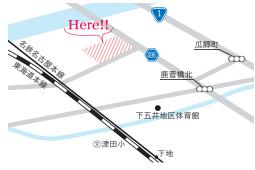
本「クラストコ」と連動し、日常のヒトコマなど市民の顔や暮らしぶりが見える画像・動画を発信しています。









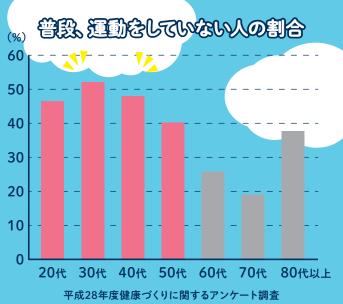


A lot of attractions await you

豊 橋 魚 市 場

【下五井町青木】

明治時代から続く卸売市場で、早朝から競り落とす威勢の良い掛け声が場内に響きます。全国各地で揚がった新鮮な魚介類・水産加工品を求めて、多くの客で賑わいます。



「歩く」を楽しむ必須アイテム! 健康マイレージアプリ 万歩計の機能を使い、日々の歩数や体重などを記録して、健康管理をすることができます。さらに、グリープや、世代ごとの歩数がランキング化されるため、励みになります。

はしたいですね。」

2,613

| 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980 | 1980

着替えさせて!』とせがまれるんですよ。何畑さんは必至に歩きます。「子どもに『早くおケットで、服や小物と交換できるとあり、髙キャラクターの着せ替え。歩いて貯めたチキャラクターの

(傾けるようになりました。」 次女が保育園に入ったことで、昼間に子ど かけるようになったと言います。「歩く時間など普段の生活の中で、子どもたちと意識しなど普段の生活の中で、子どもたちと意識しなど普段の生活の中で、子どもたちと意識しながでることで、いつもは家事をしながら聞きなしていた子どもの話にも、しっかりと耳をがしていた子どもの話にも、しっかりと耳をがしていた子どもの話にも、しっかりと耳をがはいるようになりました。」

初級編 子どもと楽しむ!



高畑 舞香さん(34歳) どこへ行くにも車移動がメイン。アプリ使用歴 2週間の10歳と3歳の2児の母。

ポイント 買い物



店舗の入口から一番遠い駐車場に車を 停めます。「今日の夕飯は何が食べた い?」と、歩きながら会話が弾みます。

普段の生活を見直すだけで、無理なく歩けるので続けられそうです。子どもと向き合う時間が増えたのがうれしいです!

下校途中の長女をお迎え。緩やかな傾 斜を少し早い速度で歩きます。



この笑顔がうれしくて、 歩くのも苦じゃない!



保育園に行く前に、少し遠回りをしてご みステーションへ。

ママ! 目指せ<u>5,000歩!</u>!



選しる分別





こそ、ぴったりな運動だと思います。

あなたは1日の運動量を意識したことがありますか? 市が実施したアンケートでは、20~50代の方の運動量が少ない という結果が出ており、理由として「仕事や家事で忙しい」「育児のた め」などの声があげられています。

今回は、なかなか運動する時間がないという方も、ちょっとした日々 の工夫で無理なく歩くことができ、さらに楽しみながら運動になる 方法をご紹介します。 問合せ 健康政策課(☎39・9117)



以前は運動不足でぽっちゃり 体型。運動は苦手でした

すのが苦手な方や、忙しい働き世代の方に 整理ができるようになりました。体を動 太っていた頃から体重は10㎏減りまし た?」と声を掛けられるようになり、 歩くと、気持ちがリフレッシュしますよ。 の休憩中にコツコツと歩いていましたが、 として健康マイレージを始めました。 人で黙々と歩くと、ストレス解消になっ ,ることに気が付きました。「時間をとっ 5 年 しばらくすると、 朝や昼に歩く時間を作ったことで、 前 健康部への異動を機に、 周りから「痩せま 頭の



種井 直樹(52歳) アプリの年代別ランキングの上位を目指して奮 闘中の健康政策課職員。

ポイン ルを散策 000步

休日は、妻の買い物の待ち時間に歩数 を増やします。室内なら天候に左右され ることなく気持ちよく歩けます。

みなさんも年代 別ランキングに参 加して、一緒に歩 数を競いましょう!



もウォーキング

仕様!

床にある番号に沿って歩く ウォーキングコースも あります! ポイント



他部署との打ち合わせはもちろん階段



朝のウォーキング

早めに出勤し、始業前に30分間歩きま す。歩くと体が軽くなり仕事もはかどり ます。

もっと上を目指したい!

ある日の歩数とランキング

平日 8.442歩 50代ランキング 103位/1,091人 休日 19,441歩

50代ランキング 8位/1,091人

り、世代を問わず共通の話題づくりと 企画する鈴木さんは、「みんなで歩くと してアプリが一役買っています 社内でのウォーキングイベントなどを

が増えました。 歩数をきっかけに、 社員同士の会話

上位に入ると、「本多さんすごいです 位を励みにさらに歩数が増えました。 足を改善しようと10年前から歩き始め ループのみなさん。社員222人が健 アプリを始めてからは、明確になった順 こともある本多さんは、日頃の運動不 ンキングを競っています。1位を取った 康マイレージアプリに登録し、歩数のラ 口を揃えてこう語るのは、 イノチオグ

> 取り組みを企画しています。 いう思いから、アプリの登録やイベント とグループで取り組む楽しさを語りま あっという間に時間が過ぎていきます。 への参加を呼び掛けるなど、さまざまな 「多くの社員に健康でいてほしい」と

にアプリの登録数を増やし、社内で複数 になっていく過程を、他の社員にも わってほしい。」と話します。今後は、さら めて5㎏の減量に成功。「歩くことで健康 人事担当の今木さんは、自身も歩き始

グループで楽しむ! 応用編

イノチオグループ (上段左から)本多さん、佐々木さん (下段左から)今木さん、鈴木さん、川畑さん



カーを取り入れています!

い。」と力強く語っ りを進めていきた 琢磨して健康づく

休憩時間などにみんなで歩く ことで、歩数を増やせます!

段は接点の少ない社員とも交流するよ

ね!」と声を掛けられることが増え、普

のグループを作っ

て歩数を競うなど、

、社員同士で切磋

うになったと言います。会社全体で健康

などの若い世代も積極的に参加してお づくりに取り組んでいるため、新入社員



ランキングを見ると、負けたくない という気持ちに拍車が掛かります!



みんなで楽しむポイント ポイント 1

> 休み時間に「今日のランキ ングは何位?」と話すなど、 会話が弾みます!

スピードアップしよう!

いつもより速いペースで歩くと、より効 率的な有酸素運動になります。しかし、 息切れを起こしてしまうと効率が悪く なってしまうので、自分のペースで速度



77777

フォームを意識しよう!

腕は後ろを意識して大きく振り、足はい つもよりも10cmほど前に出しましょう。



この動作を意識す るだけでエネルギー 消費量が増します!



理学療法士が教える

歩き方講座

少しの工夫でさらに効率良く 歩くポイントをお伝えします!



豊橋創造大学 理学療法学科助手 彦坂 潤さん



健幸なまちづくり条例制定記念イベント とよはしFUN WALK

豊橋公園を発着点としたコース(5.5km、6.6km、 11.7km)を歩きます。

とき 10/27回 10:30~15:30 (10:00から受け付け。小雨決行)

定員 400人(先着順)

その他 参加賞あり

問合せ 健康政策課 (☎39·9116)

HP 69634





豊橋市の財政状況を お知らせします

平成30年度に納められ た税金などが、どのように使 われたかをお知らせします。

問合せ: 財政課(☎51.2117) **20033**

収入と支出(一般会計)

平成30年度の収入は1,308億4,517万円、支出は1,276億7,026万円となり、収支は31億7,490万円 の黒字となりました。



1人当たりの収入

34.8万円

2.7万円 市債(借入金)

その他

4.3万円

国や県から 交付されるお金

税金)

市税(市に納められる

10.4万円

17.4万円

1人当たりの支出

33.9万円

民生費(子どもや高齢者 14.0万円 などの支援に使うお金)

3.5万円

土木費(道路や市営住宅、 4.4万円 公園などの整備に使うお金)

衛生費(保健事業や 3.7万円

ごみ処理などに使うお金)

教育費(学校教育や 生涯学習などに使うお金)

総務費(防災や広報、 選挙などに使うお金)

公債費(借入金を 返済するためのお金)

その他

2.8万円

2.5万円

3.0万円



学校や道路などの公共施 なぜ借り入れをするの?

設費などを現在の市民と将 は長期に渡って使うため、

ように借り入れをしています 来の市民で平等に負担できる

平成30年度末残高で借入金は です。同じ規模の都市と比べ 約974億円、貯金は約9億円 金も少ないのが現状です。 代への負担は少ないですが、貯 ると、借入金による将来の

借入金や貯金は いくらあるの?

Q

黒字額の半分は貯金します 業のために使います。 途中で新たに必要となった事 残りの半分は、令和元年度の

黒字となったお金は

どうなるの?





平成30年度に実施した主な事業

産後ケア事業の 開始

約180万円

産婦人科や助産院などで、出産後間もない母子に宿泊や日帰りで心身のケアや授乳指導、育児相談などを行い、育児に不安を抱えた34組をサポートしました。



外国人生徒の 初期支援校「みらい」の新設

来日直後の外国人生徒に日本語指導などを行う支援校を豊岡中学校内に新設しました。3か国、40人の中学生が8週間(約160時間)学び、日本語で会話できるようになりました。



市営西口住宅 1号棟の建設

約11億円 総事業費は約20億円

子育て世帯用や高齢者用など、さまざまな家族形態に対応した121戸を整備しました。老朽化した5棟の市営住宅を集約して高層化(9階建)し、駐車スペースを拡大しました。



高根小学校 普通教室棟の建設

木の温かみや香りを感じる木造校舎を建築しました。また、座って読書や映画鑑賞ができる大きな階段も整備し、子どもたちのさまざまな活動の場となっています。



奨学金返還支援 補助金の創設

約57万円

約8億円

総事業費は約10億円

大学などを卒業後、地元の中小企業に就職し、 市内に居住した若者を対象に、市と企業が一体となって奨学金返還費用の一部を助成する 制度を創設し、6人を支援しました。

中小企業の人材確保に も一役買っています!

商工業振興課 沓名 功祐



市民病院手術センター棟の整備

外科手術と血管内治療を同時にできるハイブ リッド手術室や、手術支援ロボットを常設した内 視鏡手術室を整備し、より安全で体に負担の 少ない手術ができるようになりました。





1990情報





穂の国・豊橋ハーフマラソンの 参加者を募集します

陸上競技場を発着点とする周回コースのハーフマラソンです。

とき 来年3/29(日)10:00

対象 18歳以上(3/29旧)現在)の方(高校生を除く)

区分 ①チャリティー②穂の国ランニングサポーター③一般

定員 5,000人(申込順)

料金 各6,000円(①は1口1,000円以上の寄附が必要)

申込み ①②は10/1火12:00、③は10/11 金12:00から穂の 国・豊橋ハーフマラソンホームページで必要事項を 入力





問合せ 穂の国・豊橋ハーフマラソン事務局(豊橋市体育協会内 ☎63・3031)

530のまち 環境フェスタ

とき 11/9(土)9:00~15:00

ところ 市役所市民広場、公会堂、豊橋公園

その他 皿などを持参して飲食ブースを利用すると、割り引きなどの特典あり。飲食ブースなど詳細はホームページ参照

主なイベント

時間	イベント名
9:30~15:00	間伐材を使った木工教室(先着150人)
9:45~10:45	天達武史さん(気象予報士)による気候変動 に関する講演会(先着500人)
14:00 (9:30 から受け付け)	リサイクル自転車の抽選会





天達 武史さん

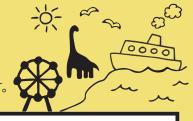


問合せ 530運動環境協議会事務局(環境政策課内☎51· 2399) ■ 69292



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。



就学援助(小学校入学準備金)の 申請を受け付けます

市立小学校への就学にあたり、入学準備金を援助します。

対象 3人世帯で合計所得が2,773,000円以下など の基準を満たす方

その他 認定基準など詳細はホームページ参照

申請 11/1(金~11/29)金に直接、印鑑、振込先の預金通帳(保護者名義)、平成31年1月1日時点で本市に住民登録がない場合は、世帯全員の令和元年度(平成30年分)の所得証明書を学校教育課



問合せ 学校教育課(☎51・2825) ■ 21988

道の駅とよはしで レンタサイクルを行っています

E-BIKE(電動アシスト自転車)のスポーツタイプ を貸し出します。

とき 土・日曜日、祝・休日10:00~17:00

対象 18歳以上で身長150cm以上の方

料金 1時間1,000円、4時間2,500円、1日 5,000円

申込み 随時、希望日の5日前までに道の駅とよはしホームページで必要事項を入力



問合せ 観光振興課(☎51・2430)

モバイル決済で水道料金、 下水道使用料を納付できます

9月30日(用以降に発行した納入通知書のバーコードをスマートフォンで読み取ると、LINE Pay、PayB、楽天銀行のモバイル決済で、水道料金、下水道使用料を納付することができます。支払方法など詳細はホームページをご覧ください。



災害時通訳ボランティアを 募集します

災害時に避難所や相談窓口で、外国人への通訳などを 行います。

対象 18歳以上で日常会話程度の外国語通訳(簡単な 翻訳を含む)ができる方、または、やさしい日本語 を使った外国人支援に興味がある方

その他 謝礼、交通費の支給なし。豊橋市国際交流協会の ボランティア登録が必要

申込み 10/25 金までに申込書を豊橋市国際交流協会 (〒440-0888駅前大通二丁目33-1開発ビル3 階)※申込書は豊橋市国際交流協会、豊橋市国際 交流協会ホームページで配布



問合せ 豊橋市国際交流協会(☎55·3671)

問合せ 営業課(☎51・2743) ■ 37167



NEWS OI

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。

8/16

高校生一日看護師体験

市民病院

東三河の高校生31人が、看護師の指導の元、患者の脈拍測定や手足を洗う体験などを行いました。最初は緊張した面持ちだった生徒たちも、患者から「立派な看護師さんになってね。」と声を掛けられると、笑顔で応えながら接していました。

現場の緊張感を味わう貴重な 経験でした。看護師になりたい という気持ちが強くなりました。



網倉さん、石渡さん



応急手当ベビーコース

中消防署

乳幼児を持つ保護者15組が参加し、乳幼児に起こりやすい事故の予防法や、赤ちゃんと成人との心肺蘇生法の違いなどを学びました。「協力者がいない時は、どうしたらよいですか。」と参加者から質問が飛び、真剣な表情でメモを取っていました。



我が子となると慌てるので、 一から予防や対処方法を 知れて良かったです。

林さん、田中さん







クラストコ版 親子料理体験会

______ こども未来館「ここにこ」

親子27人が参加し、タコライスやハンバーガーなどを作りました。「自分でできる!」と好奇心旺盛な子どもが多く、 親が見守りながらも協力して楽しむ姿が見られました。



NEWS

8/1

吉田城の 御城印が登場

市役所じょうほうひろばほか

重厚な吉田城の文字に、池田輝政の家紋を用いた吉田城限定の御城印を作成しました。1枚300円で、市役所じょうほうひろば、美術博物館で販売しています。

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。

絶景スポットで芸術の秋!

大沢池を望むベンチや芝牛エリアは、池 越しにゾウが歩くようすや、2羽のオオハ クチョウが仲良く泳ぐようすなどを見るこ とができます。写真撮影やスケッチをして 芸術の秋を楽しんでみてはいかがでしょ うか。



EVENT

動植物園 ☎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

みどりの講座 親子で楽しむネイチャークラフト

木の実を使ってリースなどを作 ります。

き 11/17(日)10:00~12:00、 14:00~16:00

対 象 市内在住の親子

定 員 各15組(抽選)

料 金 各100円 入園料 無料

申込み 10/25 金(必着)までに返信先明記の往復 はがき(1枚1組)で講座名、希望時間、郵 便番号、住所、参加者全員の氏名・年齢・ 電話番号を豊橋みどりの協会

ハロウィンを楽しもう

巨大力ボチャなどを使ってハロウィンの展示をし ます。

と き 10/1(火)~10/31(木)

ところ 温室内イベントのへや

その他 子ども向けの仮装グッズの貸し出しあり

問合せ 動植物園

植物園花壇の植え付け

き 11/10(日)9:00

定 員 20人(申込順)

申込み 11/9仕までに電話 で動植物園



自然史博物館自由研究展

市内の小・中学生が行った自由研究の優秀作品を 展示します。

き 10/12(土)~11/10(日)

問合せ 自然史博物館

解説会 スズメバチの巣を解体してみよう

き 10/13(日)13:30~14:00

ところ 自然史博物館

問合せ 自然史博物館

収蔵庫見学会 化石その2

アンモナイトの化石を約40点紹介します。

と き 11/3例13:30~14:00

ところ 自然史博物館

定 員 30人(先着順)

問合せ 自然史博物館

どうぶつはともだち ヤギ・ヒツジ

ヤギ・ヒツジの解説・見学・ 絵本の読み聞かせをします。

き 10/26(土)11:00~

12:00

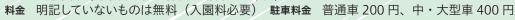
ところ 動物資料館

定 員 100人(先着順)

問合せ 動植物園



休園日 月曜日 (月曜日が祝・休日の場合は翌平日)







- 公共施設イベントー

Public Facilities Event Information

公共施設で開催するイベントを紹介します。

❶1. 図書館 / ◐2. 美術博物館 / ◐3. 二川宿本陣資料館&駒屋 / ◐4. こども未来館「ここにこ」

 $lackbox{0.5}$. 視聴覚教育センター $lackbox{0.5}$ 地下資源館 / $\mathbb{0}$ $\mathbb{0}$. さくらピア / $\mathbb{0}$ $\mathbb{1}$. 少年自然の家 / $\mathbb{0}$ $\mathbb{0}$. 豊橋競輪場

10

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、10/15伙

としょかんライオン



『としょかんライオン』

著者: ミシェル・ヌードセン 訳: 福本 友美子 岩崎書店 2007.4

スタッフの おすすめ本

読み聞かせが好きなライオンは、図書館の決まりを守り、お手伝いをしています。でもある日、悪いと知りながら図書館の決まりを破ってしまいます。外見にとらわれずライオン自身を見ようとする人々も魅力的です。

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・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

10/18億11:00 南陽地区市民館 10/27旧13:30 豊岡地区市民館

14/2/114400 前芝校区市民館、

11/2(土)11:00 | 牟呂地区市民館

古文書に親しむ講座(応用編)

古文書を読み解き、豊橋の歴史などを学びます。

き 11/3(祝、11/10~12/1の日曜日(全5回)10:00~11:30

ところ 中央図書館

講 師 大須賀哲夫さん(郷土史家)

定員 30人(抽選。初回優先)

申込み 11/1 金までに直接または 電話で講座名、住所、氏名、 電話番号を中央図書館

郷土を探る!

豊橋っ子調べ学習コンクール

応募作品展示会

と き 10/12(土)~10/14祝9:30~ 17:00

記念講演·表彰式

き 10/12(土)14:00~16:00

講 師 池谷裕二さん(東京大学 薬学部教授)

「共通事項]

ところ 中央図書館

問合せ 中央図書館

図書館 de 法律 法改正に乗り遅れない! これからの相続と遺言のはなし

相続の事例や遺言書の書き方について、判例を元に学びます。

き 11/9(土)13:30~15:30

ところ 中央図書館

it is a contract to the contract of the contra

講師 高桒美奈さん(弁護士)ほか

定 員 50人(申込順)

申込み 10/31(水までに直接、電話または Eメールで住所、氏名、電話番号 を中央図書館(風tosho@library. toyohashi.aichi.jp)

02

2 美術博物館

問合せ ☎51・2882 休館日 月曜日、10/15火

ナイン・ストーリーズ ミュージアム・コンサート

展示作品をイメージした曲目を野外で演奏します。

と き 11/2仕)13:30 出演 豊橋交響楽団

美術講座 学芸員の1点

時代背景や世界観など作品の魅力を解説します。

柴田善伸ほか 本宮山より眺望図

と き 10/5(土)14:00

中村正義 イト

と き 10/12(土)14:00

佐分真 厨房

と き 10/26(土)14:00

横山大観 春嶺

と き 11/9(土)14:00

[共通事項]

定 員 各50人(先着順)

ワークショップ

手足でスタンプ

と き 10/27(日)13:30~16:00

対 象 5歳児以上 定員 30人(申込順)

たんけん日本画

と き 11/3(祝)10:00~15:00

対象 小学2年生以上 定員 20人(申込順)

ちぎる+はる いろんな顔の色かたち

と き 11/10(日)13:30~16:00

対象 5歳児~小学生 定員 30人(申込順)

[共通事項]

料 金 各500円

その他 内容など詳細はホームページ参照

申込み 10/1(火)から電話で美術博物館



藤島武二「婦人像」1920年



浪漫主義の画家、藤島武二が描いたこの絵は、西洋風のくっき りした目鼻立ちの謎めいた女性を描いています。射るような視線 と引き締めた口元は、彼女の強い意志を物語っているようです。

ジュディ・オング倩玉 木版画の世界展ギャラリートーク

学芸員が展示の見どころを解説します。

と き 10/12仕、10/20旧14:00(各約 30分)

ところ 二川宿本陣資料館

問合せ 二川宿本陣資料館



華堂初夏(1998年)

二川宿本陣資料館 ◎ 制星 ● 3

問合せ 二川宿本陣資料館 ☎41・8580、

駒屋 ☎41.6065

休館日 月曜日、10/15(火)

和創作 季節の布遊び 和布の可愛いお魚ブローチ

と き 10/16(水)13:00~16:00

ところ 駒屋

定 員 10人(申込順)

料 金 3,000円

申込み 10/3休10:00から電話で駒屋



パッチワーク体験教室

き 10/23(水)10:00~14:00

ところ 駒屋

定 員 30人(申込順)

عادر و الماران و و الماران و الماران

料 金 1,800円(昼食代含む)

申込み 10/9(水)10:00~10/16(水) 15:00に電話で駒屋



駒屋横丁

季節の煎茶体験やカレー、焼きそばなどの販売を行います。

と き 10/20(日)10:00~15:30

問合せ 駒屋

ばぁばのランチ

東三河の旬の食材を使った食事を楽しめます。

と き 10/18金11:30~12:30

ところ 駒屋

定 員 20人程度(申込順)

料 金 800円

申込み 10/5(土)10:00から電話で駒屋



ここにこハロウィン

絵本から飛び出した不思議な空間

お化けを題材にした展示をするほか、記念 撮影ができます。

* 10/26(土)~10/29(火)9:30~17:00 ハッピースマイルピクニック

ハロウィンのメイクやネイルなどを楽しめ

と き 10/27(日)9:30~16:00

料 金 無料(一部除く)

ことも未来館

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30ページの「パパママ」に掲載しています。

木とあそぼう もくもくひろば

かんなで削った木のプールや 積み木作りなどで木と触れ合 います。

き 10/12(土)~10/14(祝) 10:00~15:00



木のおもちゃ展 もっく

手に取って遊べる木製の手 作りおもちゃを100点以上 展示します。

き 10/12(土)~10/14(祝) 9:30~17:00



体験 プログラム

その他:各種プログラムなど詳 細はホームページ参照 申 込み:10/15(火)までにホーム ページで必要事項を入力

樹木医のお仕事を体験しよう ここにこの樹木を診てみよう

とき 10/27(日)

講師 庭乃屋 樹と花 木村樹木医事務所

野菜ソムリエと作ろう!

サツマイモのモンブランカップケーキ

とき 10/27(日)

講師 浦野真理さん(野菜ソムリエ)

視聴覚教育センター&地下資源館

視聴覚教育センター ☎41・3330

 $P_{ic_k}U_p$

休館日 月曜日、10/15(火)

サイエンス講演会 真夏の南極大陸ってどんなところ?

南極での観測結果を紹介します。

と き 11/3(祝)13:30~14:30

講 師 栗田直幸さん(宇宙地球環境研 究所准教授)

定 員 40人(申込順)

申込み 10/10休からホームページで必 要事項を入力



ミニワークショップ クリップクレーン

遠心力を利用したおもちゃを作 ります。

と き 10/5(土)、10/6(日)、 $10/12(土) \sim 10/14(祝)$ 、 10/26 生) 11:10 (各 30分)

金 各100円



星を見る会 月と惑星

月や木星、土星を観察します。

と き 11/9仕)18:30~19:30(天候不 順の場合は中止)

対象 どなたでも(中学生以下は保護 者同伴)

定 員 40人(申込順)

申込み 10/10休からホームページで必 要事項を入力



interest in the contract of th

おもしろサイエンスの日 音で遊ぼう

ゴムを使ってブーブー風船や聴診器などを 作ります。

と き 10/27(日)13:00~15:00(随時、参 加可)



競輪場

問合せ ☎61・3136

バンクに"おいDAY"& 豊橋けいりんマルシェ

バンクの走行体験や東三河のB級グル メなどを楽しめます。

と き 10/14(祝)9:30~15:00

持ち物 バンクの走行体験参加者は自

転車、ヘルメット、運動靴



CALE	NDAR		10月
169	alda 1 are	小田原(FI)	別府
2(水)	豊橋 (FI)		(FI)
3(*)	` '		ナイター
4金			函館
5 (±)		à in 松戸 Ⅲ)	(FI) ナイター
6 (E)			719-
7(月)	福井	(FI)	平塚
8(火)			(FI)
9 (x)		阜	ナイター
10(*)	(F	(I)	
11金			
12±		i橋 現王牌	
13印		iI)	
1480			
15炒	富山		
16㈱	西日本カップ (FI)	小田店	
17(*)	(F1)	小田原 (FI)	
18億			
19±		久留米	四日市
20印	京王閣記念	(FI)	(F I) ナイター
21年	(GⅢ)		7-19-
22俶			
23休			
24(木)	能太記令	in 久留米	
25金			青森
26±)	1		(F I) ナイター
27归		弥彦	, 1,
28年	広島	(FI)	
2900	(FI)		
30(水)			
31休			

早朝前売 7:30 開門予定 10:00

さくらピア

問合せ ☎53・3153 四 53・3200 配 32402

休館日 月曜日、祝日、10/15(火) その他 手話通訳・要約筆記などあり

健康体操教室(PickUp



障害の程度に合わせた体の動かし方 を学びます。

と き 11/5(火)、11/19(火)、12/3(火)、 12/17伙、来年1/7伙、1/21伙 (全6回)10:30~11:30

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 鈴木見和子さん(柔道整復師) 定員 10人(申込順)

申込み 10/1(火)9:00から、さくらピア



相談室企画 ヨガセラピー

椅子を使って呼吸法を学びます。

と き 10/24休10:30~12:00、11/29金 しの演奏を楽しみます。 13:30~15:00

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 平川文子さん(ヨガセラピスト)

定 員 各15人(申込順)

申込み 10/1(火)9:00から、さくらピア

トワイライトライブ

ギターの弾き語りやウクレ

と き 10/26(生)16:00~ 17:30

: 出演柳田知可(ギター) ほか

少年自然の家

問合せ ☎21・2301 ■ 9815

クリスマスネイチャークラフト PickUp リースと炭火焼ナンカレー

木の実などを使ったリースやナンカ

レーを生地から作ります。 と き 12/7(土)9:30~14:00

対 象 5歳児~中学生と保護者(市内 在住の方優先)

定 員 10家族(抽選)

料 金 1人500円

申込み 10/2(水)~10/16(水)に少年自然の家



お正月飾りづくりと餅つき

ミニ門松作りや餅つき、ぜんざい作りを 行います。

と き 12/15(日)9:30~14:00

対 象 5歳児~中学生と保護者(市内 在住の方優先)

定 員 10家族(抽選)

料 金 1人600円

申込み 10/17(木)~10/31(木)に少年自然の家



スポーツに関するイベントや 話題などを紹介します。



不死鳥、躍進への序章

横浜ビー・コルセアーズ戦を観戦できます。

とき:10/16(水)19:05 ところ:総合体育館 料金:[自由席] 大人2,500円、小学生~高校生1,500円[1階指定席]大 人3.000円、小学生~高校生2.000円ほか(前売料金。席 種など詳細は三遠ネオフェニックスホームページ参照) チケットの販売:三遠ネオフェニックスホームページ、チケッ トぴあほか 問合せ:(株)フェニックス(☎0533・81・2293)、 「スポーツのまち」づくり課(☎51・2370)

市民スポーツ祭

ターゲットバードゴルフ大会

とき:11/10(日)9:00 ところ:グリーンスポーツセンター 対象: に直接、豊橋市体育協会

タスポニー大会

とき:12/1(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)、ダブルス女子 料金:1人 500円 申込み:11/24旧までに直接、豊橋市体育協会 [共通事項]問合せ: 豊橋市体育協会(☎63·3031) **№** 69169

スポーツ教室 スケート

とき:12/1~12/22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:3,000円(中学生以下2,500円) 申 込み:10/9(水)から申込書を豊橋市体育協会、各体育施設 (アクアリーナ豊橋を除く)※申込書は各体育施設で配 布 問合せ: 豊橋市体育協会(☎63·3031) ■ 69168



アクアリーナ豊橋 スケート無料開放イベント

スケートリンクの料金(貸靴料を除く)が無料に なります。

とき:11/3 祝10:30~18:00 対象:3 歳児以上 その他:滑走補助具の貸し出しあり(30分300~ 500円)。場外に雪遊び場や滑り台などの遊具 あり

親子スケート教室(初心者向け)

時間:10:30~11:30 対象:3歳児以上と保護者 (2人1組) 定員:20組(申込順) 料金:1,100 円 申込み:10/1(火)からアクアリーナ豊橋(☎ 31.4781)

[共通事項]問合せ:アクアリーナ豊橋 ■ 69173



さまざまな種目で活 躍している方を紹介 します。



荒河 正宗さん(栄小6年)

小学2年生から始めたサーフィンを、父と弟と 共に小松原海岸で練習する荒河さん。6月のIOC ジュニアオリンピックカップ大会では、キッズク ラスで4位と健闘しました。全国各地の大会に出 場している荒河さんは、「目の前の試合からこつ こつと実績を積み、豊橋から活躍できる選手の 一人になりたい。」と将来を見据えています。



૾ૣ૾ૺ૽ૢ૽ૠૢ૽ૡૡૡ૱૾૽૾૾૾ૣ૾૽ૠૢૡૡ૱૱૾૽૾૾ૣ૽૽ૠૢૡૡ૱૱૾૽૾૾૾ૣ૽૽ૠૢૡૡ૱૱૾૽૾૾ૣ૽૽ૠૢૡૡ૱૱૾૽૾૾ૣ૽૽ૠૢૡૡ૱૱૾૽૾૾ૣ૽૽ૠૢૡૡ૱૱૾ૺ૾૾ૣ૽૽ૠૢૡૡ૽૱૱૽૽૾૾ૣ૽૽ૠૢ૽ૡ

演劇・コンサット

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





二兎社43 私たちは何も知らない

とき:来年1/13 (200 ところ: 穂の国とよはし芸術劇場「プラット」 作・演出:永井愛 出演: 朝倉あき、藤野涼子 ほか 入場料:全席指定。S席5,500円、A席4,500円、B席3,000円ほか チケットの販売:会員先行は10/12 (土) 10:00からプラットチケットセンター(☎39・3090)、一般は10/26 (土) 10:00からプラットチケットセンターほか

贵橋交響楽団定期演奏会

とき:12/8(回)14:00 ところ:ライフポートとよはし 曲目:交響曲ニ短調(フランク)、ピアノ協奏曲ト長調(ラヴェル)など 出演:太田弦(指揮)、三木諭(ピアノ) 入場料:全席自由。一般2,000円、小学生~高校生500円 チケットの販売:(公財)豊橋文化振興財団、市民文化会館ほか 問合せ:豊橋交響楽団事務局 小林(☎090・3157・1661)、「文化のまち」づくり課(☎51・2873) ■ 6683



9: 俳優の為の音響ワークショップ

音響の仕事や、音楽・効果音とせりふの 関係などを学びます。

とき:11/20以18:30~21:30 ところ:穂の国とよはし芸術劇場「プラット」対象:高校生以上、高校演劇・社会人劇団・アマチュアの俳優やスタッフ 講師:佐藤こうじさん(舞台音響家) 定員:15人(申込順) 料金:一般1,000円、高校生500円 申込み:随時、申込書を穂の国とよはし芸術劇場(☎39・8810)※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

り: ワークショップファシリテーター 養成講座2019後期

街を取材しながら演劇を創り、人が繋が る仕組みを学びます。

とき:11/24(日)、12/7(土)、12/8(日)、12/15(日)、12/21(土)、来年1/11(土)、1/18(土)、1/19(日)、1/25(土)、1/26(日)(全10回) ところ: 穂の国とよはし芸術劇場「プラット」 対象: 18歳以上の方 講師: すずきこーたさん(演劇デザインギルド)ほか 定員: 20人程度(選考) 料金: 3,000円 申込み: 11/11(月)17:00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ほかで配布

絵や曲を使って、舞台照明のデザインの考え方を学びます。 とき:10/22 例13:00~16:00 ところ: 穂の国とよはし芸術劇場「プラット」 対象: 高校生以上 講師: 木藤歩さん(照明家) 定員:16人(申込順) 料金: 一般1,000円、高校生500円 申込み: 随時、申込書を穂の国とよはし芸術劇場(239・8810)※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



デジンスワークショップ 記号と動きを 往復して自己と他者のダンスを知る

体の動きを記号化して振り付けし、一連の動きをダンスにします。 とき:11/30仕14:00~16:30 ところ:穂の国とよはし芸術劇場 「プラット」 対象:中学生以上(経験不問) 講師:小野彩加さん (ダンサー)ほか 定員:10人(選考) 料金:一般1,000円、高校 生以下500円 申込み:11/8金までに申込書を穂の国とよはし 芸術劇場(☎39・8810)※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



Naoshi Hatori

オレンジ・フェスタ2019

市民活動団体の活動紹介や、鉛筆作り などを行います。

とき 10/27(日)10:00~15:00

ところ カリオンビル

問合せ 市民活動プラザ(☎56·5160)、 市民協働推進課(☎51・2483)

10254

市民活動団体交流会

参加者との交流を通して、地域の子育 てについて考えます。

とき 10/26(土)14:00~15:30

ところ カリオンビル

対象 中学生以上

定員 50人(申込順)

申込み 10/19 出までに直接、または 電話で市民活動プラザ(☎56・ 5160)

問合せ 市民活動プラザ、市民協働推進 課(☎51.2483)

10254

市民病院リウマチ講演会

関節リウマチの治療などについて学び ます。

とき 10/18金13:00~16:20

講師 寺部健哉さん(名古屋大学大 学院リウマチ学助教授)

その他 関節リウマチの相談、関節エ コー体験あり

問合せ 市民病院リウマチ科(☎33・ 6111)

骨髄ドナー登録会 in ええじゃないか豊橋まつり

とき 10/19(土)9:30~11:00、13:00~ 16:00

ところ 豊橋公園

対象 18~54歳の方(健康状態によ り登録できない場合あり)

問合せ 健康政策課(☎39·9111)

8793

おたまじゃくしの会

お互いの悩みを話し合い、情報交換を します。

とき 10/10休、11/14休)13:30~ 15:00

ところ 保健所・保健センター

対象 市内在住で、ひきこもりや不登 校の子どもを持つ家族

申込先 健康増進課(☎39・9145)

6779

福祉業界就職説明会

福祉関係の企業8社程度から採用など の話が聞けます。

とき 11/14休)、11/19火)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)

61238

親子花育バスツアー

施設見学やガーベラ狩りなどを行い ます。

とき 11/30(土)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・解散は道の駅とよはし

申込み 10/25 (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 ■info_nogyokikaku@ city.toyohashi.lg.jp)

問合せ 農業企画課(☎51・2464)

ΉP 66227



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 ····· P20 ●その他 ········ P27 ●支援············ P26 ●相談·······
- 墓集......P27

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 11/1(金)、11/8(金)、11/15(金)、 11/22億、12/13億13:15~ 16:00、11/25(月)~12/7(土)に 実習1日(全6回)

ところ 市民文化会館ほか

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 10/19仕までにコープあいち 福祉サービス豊橋中央(☎53・ 1511)

69248

みんなで認知症を理解しよう 認知症サポーター講座

認知症の方への接し方などを学びます。

とき 11/16(土)10:00~11:00

ところ 東部地区市民館飯村分館

対象市内在住・在勤の方

講師 キャラバン・メイト

定員 40人(申込順)

その他 認知症サポーターの証「オレン ジリング |を進呈

申込み 10/1(火)~11/8(金)に住所、氏名、 電話番号を豊橋市東部地域包 括支援センター(☎64・6666)

とよはし子育て応援フェス

仕事体験やフリーマーケットなどを楽 しめます。

とき 11/3(祝)10:00~16:00

ところ こども未来館「ここにこ」

その他 一部、申込制の講座あり。申込 方法など詳細はホームページ 参照

問合せ こども未来政策課(☎51·2382)

69303

イクボスセミナー

部下のワーク・ライフ・バランスについて考えます。

とき 10/17休13:30~16:00 (13:00から受け付け)

ところ 東三河総合庁舎

対象企業の経営者、管理職など

講師 鈴木昌子さん(NPO法人ファ ザーリング・ジャパン東海支部)

定員 30人(申込順)

申込み 10/10(材までに申込書を愛知 県東三河総局産業労働課(☎ 54・2582 〒 54・7239)※申込 書はホームページほかで配布

問合せ こども未来政策課(☎51·2325)

69313

女性のプレゼンカアップ講座

①講義、②個別指導でプレゼンテーションの方法を学びます。

とき 11/18例①13:30~14:30 ②14:30~16:30

ところ 豊橋技術科学大学

対象 ②女性

講師 中野裕美さん(豊橋技術科学 大学副学長)

定員 ②6人(申込順)

持ち物 ②パソコン、3分程度のパワーポイント資料など

その他 6か月以上の未就学児の託児 あり(予約制。①は1人150円、 ②は1人450円必要)

申込み 10/31(水までに市民協働推進 課(全51・2188)※ホームペー ジからも申し込み可

69316

夫婦で協力 料理教室

魚のおろし方、だしの取り方など料理 の基本を学びます。

とき 11/9仕、11/23俶、12/7仕(全 3回)10:00~13:30

ところ 男女共同参画センター「パルモ」

講師 鈴木良昌さん(豊橋調理製菓専門学校校長)

定員 12組(抽選)

料金 5,000円

申込み 10/23 例までに男女共同参画 センター(☎33・2822)※ホー ムページからも申し込み可

69319

家族で考える みんなの家事

整理、収納や掃除などのコツを学びます。

とき 11/2(土)、11/30(土)(全2回) 10:00~12:00

ところ 男女共同参画センター「パルモ」

講師 上田伸美さん(家事サポーター 指導員)

定員 30人(抽選)

その他 6か月児~小学3年生の託児あり (予約制。1人1回300円必要)

申込み 10/18)金までに男女共同参画 センター(☎33・2822)※ホー ムページからも申し込み可

69318

設楽のいも煮会体験バスツアー

いも煮やこんにゃく作りなどを通じて 地元の方と交流します。

とき 11/17(日)8:45~17:00

ところ JA愛知東こんにゃく村(設楽町神田)

対象 市内在住・在学・在勤の小学 生以上(小・中学生は保護者 同伴)

定員 40人(抽選)

料金 1.000円

その他 集合・解散は豊橋公園駐車場

申込み 10/1(火)~10/18(金)に生涯学習 課(**25**51・2851)

E 5270

豊橋のどうまい食材を食卓に 豊橋市場まつり

農産物の販売や市場ツアー、競り体験 などを行います。

とき 11/3例9:30~13:30

ところ(株)豊橋中央青果市場

問合せ 農業企画課(☎51・2464)

66226



市立看護専門学校戴帽式

学生がナースキャップを受け取る戴帽 式を見学できます。

とき 10/30(水)14:00~15:00

申込み 10/29火までに市立看護専門 学校(☎33·7891)

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 10/27(日)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(☎51・2327)

₽ 69231

東三河交流事業 市民活動見学 どすごいバスツアー

多世代間の交流の場所作りに取り組む地域を見学します。

とき 11/16(±)8:45~15:30

ところ まちカフェ(蒲郡市新明町)ほか

定員 30人(申込順)

その他 集合・解散は豊橋駅または上下 水道局

申込み 10/25金までに市民協働推進課 (☎51・2483)

小・中学生と親のための 家庭教育セミナー

■気軽に抹茶を味わおう! かんたんテーブル茶道

とき 11/30(±)10:00~11:30

ところ 高豊地区市民館

対象 小学生と保護者

料金 300円

申込み 10/1火/~11/10(日)に高豊地区 市民館(☎21·2824)

23387

青少年センターフェスティバル

青少年センターの歴史や活動をパネ ル展示などで紹介します。

とき 10/27(日)~11/4(休)

その他 10/27(日)10:00~11:30にペットボトルロケットなどを使った 科学実験教室あり

問合せ 青少年センター(☎46·8925)

16908

子どものための科学展

科学実験や工作、プログラミングなど を体験できます。

とき 10/19(土)10:00~16:00、 10/20(土)10:00~15:00

ところ 視聴覚教育センター

問合せ 学校教育課(☎51・2826)

E 52124



明るい選挙啓発ポスターコンクール入賞者作品展

とき 10/15(火)~10/31(木)

ところ こども未来館「ここにこ」

問合せ 選挙管理委員会(**☎**51·2960)

45457

市民大学トラム

■ジャズ入門講座

名演から学ぶアドリブ はじめの一歩

とき 11/24(日)、12/8(日)、12/15(日)、 来年1/19(日)、2/9(日)(全5回) 13:30~15:00

対象 譜面が読めて楽器が演奏できる方(打楽器は不可)

料金 1,500円

申込み 10/25(金)までに北部地区市民館 (☎53・4212)

■はじめての己書

私らしい年賀状や色紙を描こう

とき 11/27(水)、12/4(水)、12/11(水)、 来年1/22(水)、1/29(水)(全5回) 13:30~15:00

料金 2,000円

「共通事項]

ところ 各申込先

23387

青少年健全育成のつどい

青少年賞などの表彰やインターネット の安全な使い方の講演を行います。

とき 11/2(土)13:30~15:30

ところ 公会堂

定員 300人(先着順)

問合せ こども未来政策課(☎51·2382)

23509

岩屋緑地 どんぐりとキノコまつり

どんぐりを拾って、工作などを行います。

とき 10/27(日)9:30~15:00

対象 小学生以下と保護者

講師 岩屋緑地に親しむ会

定員 20組(申込順)

料金 大人300円、小学生以下200円

その他 集合は視聴覚教育センター

申込み 10/4〜10/18〜に参加者全 員の住所・氏名・電話番号を公 園緑地課(☎51・2655 四56・ 1230)

EP 51556

催し・講座

知っトク! 豊橋ゼミナール

■愛知大学名誉教授 藤田佳久氏から 愛知大学の歴史を学ぼう

とき 10/29火、11/5火、11/19火) (全3回)10:00~11:30

ところ 南部地区市民館、愛知大学

申込み 10/15(火)までに南部地区市民館 (☎47·0974)

■豊橋から世界の食卓につくだ煮を 平松食品の躍進に迫る!

とき 11/2(土)、11/9(土)、11/16(土) (全3回)10:00~11:30

ところ 豊岡地区市民館

■豊橋市民の心の故郷

チンチン電車

とき 11/21(休)、11/28(休)、12/5(休) (全3回)10:00~11:30

ところ 赤岩口車庫、豊城地区市民館、 市役所教育委員会室

申込み 10/25(金)までに豊城地区市民館 (☎53・3304)

■豊川ってどんな川? 牛川の渡しとかすみ堤を歩く

とき 11/23 祝、11/30 仕、12/7 仕) (全3回)13:30~15:00

ところ 青陵地区市民館、市役所展望 ロビー、豊川河川敷ほか

申込み 10/31休までに青陵地区市民館 (☎61・9285)

[共通事項]

23387

子育てお悩み解決塾VI

■食育インストラクターに学ぶ 家族で囲む食卓の大切さ

とき 11/9(±)13:30~15:00

ところ アイプラザ豊橋

対象 小学生の保護者

その他 小学生対象の工作教室を同時 開催(500円必要)

申込み 10/1火/~11/1金にアイプラザ 豊橋(☎48・3007)

ええじゃないか豊橋まちなかマルシェ ハロウィン収穫祭

ハロウィン限定のアイシングクッキーなどを販売します。

とき 10/27(日)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)

69259



豊橋総合いけばな展

市内の9流派が生け花を展示します。

とき 10/19(土)、10/20(日)10:00~ 16:00

ところ 市民文化会館

問合せ (公財)豊橋文化振興財団(☎ 39·5211)

東三河 人にやさしい街づくり講座

車いす体験などを通して、バリアフリー の必要性を考えます。

とき 11/23 (祝) 10:00~16:00

ところ カリオンビル

定員 50人(申込順)

申込み 11/22(金までに住所、氏名、年齢、 電話番号を建築指導課(☎51・ 2587 図56・3815 **國**kenchiku shido@city.toyohashi.lg.jp)

20760

聞こえのサポート 要約筆記入門講座(手書きコース)

聴覚障害者へ文字で伝える要約筆記 を学びます。

とき 11/17(日)、11/24(日)、12/1(日) (全3回)13:00~16:00

ところ あいトピア

定員 20人(申込順)

申込み 10/1(火)~11/10(日)に豊橋市社 会福祉協議会(☎52·1111)

秋の市民茶会

市内の8流派が茶席を設けます。

とき 10/19仕、10/20旧10:00~ 15:00

ところ 市民文化会館

料金 前売り各2席セット1,000円、当 日各1席600円

その他 参加流派など詳細は市民文化 会館ホームページ参照

チケット 随時、三の丸会館、市民文化会館、穂の国とよはし芸術劇場で販売

問合せ (公財)豊橋文化振興財団(**な** 39・5211)

まちなかピクニック かわいい&オリジナルなもの大集合!

手作りアクセサリーの販売や陶芸体験 などを行います。

とき 10/13(日)11:00~15:00

ところ 豊橋駅南口駅前広場

問合せ まちなか活性課(☎55・8101)

EP 69188



豊川市

豊川稲荷秋季大祭

11/16(土)、11/17(日)9:00~19:00 豊川稲荷

みこし渡衛や稚児行列、境内の大ちょうちんが見所です。

豊川閣妙厳寺 ☎0533・85・2030



くらふとフェア蒲郡2019 11/2仕10:00、11/3俶9:00 みなとオアシスがまごおり

木工製品・ガラス細工の展示即売や製作体 験を楽しめます。

くらふとフェア蒲郡実行委員会 ☎0533・66・1120



参侯祭

11/9仕)14:00 三都橋津島神社

七福神と称宜の問答や、軽妙で愉快な舞を楽しめます。

設楽町観光協会 ☎0536.62.1000



鳳来寺山もみじまつり 11月上旬~下旬 鳳来寺山

鮮やかな紅葉や太鼓演奏などのイベントを 楽しめます。

新城市観光協会 ☎0536・29・0829



いも煮会 IN 茶臼山 10/13印10:00~16:00 茶臼山高原

直径2mの鍋で煮た、いも煮を地元の方が 振る舞います。

(一財)茶臼山高原協会 ☎0536・87・2345

2019年 **10**月 11月



イベント 情報

東三河8市町村の イベント情報を 紹介します。

小柴記念賞表彰式

市内の小・中学生による物理・科学分野の研究作品の表彰を行います。

とき 11/10(日)10:00

ところ 視聴覚教育センター

その他 10/19仕)~11/10(日)に受賞作 品の展示あり

問合せ 学校教育課(☎51·2826)

E 52594

三遠南信サミット2019 in南信州 新たなビジョンの始動

パネルディスカッションやパネル展などを行います。

とき 10/30(水)13:00

ところ 飯田市鼎文化センター(飯田市 鼎中平)ほか

問合せ 三遠南信地域連携ビジョン推 進会議「SENA」事務局(浜松市 企画課内☎053・457・2242)、 政策介画課(☎51・3153)

32523

豊橋農業男子と 本格ピザ作り&BBQ

とき 11/2(土)11:00~16:30

ところ 表浜ほうべの森公園(田原市南神戸町)

対象 45歳以下の独身女性

定員 15人程度(申込順)

料金 2,000円

その他 豊橋駅と会場間の送迎バスあり

申込み 10/21(月)までに住所、氏名、 年齢、電話番号をJA豊橋営農 指導課青年部事務局(☎25・ 3552 図25・6220 図eishi@ toyohashi.aichi-ja.or.jp)

問合せ JA豊橋営農指導課青年部事務 局、農業委員会(☎51·2950)

10136



農業女子のための農業機械研修

とき 11/5(火)10:00~12:00

ところ 若松町のほ場

講師 鈴木辰行さん(㈱ヰセキ関西 中部)

定員 25人(申込順)

申込み 10/28/月までに住所、氏名、生年月日、携帯番号、就農している場合は作目を農業支援課(☎51・2472 図56・5130)

69355

豊橋産官学連携推進フォーラム2019 食・農・健康による各大学の取組み

とき 10/25金13:30~17:00

ところ 穂の国とよはし芸術劇場「プラット」

定員 300人(申込順)

その他 6か月児~小学3年生の託児あり (10/11)金までに申し込み必要)

申込み 10/18 金までに未来創生戦略 室(☎51・2181)※ホームペー ジからも申し込み可

69476

協会設立30周年記念 とよはし インターナショナルフェスティバル2019

日本語スピーチコンテストや20か国の料理などを楽しめます。

とき 11/10(日)10:00~16:30

ところ 穂の国とよはし芸術劇場「プラット」、豊橋駅南口駅前広場

問合せ 豊橋市国際交流協会(☎55・ 3671)

川と海のクリーン大作戦

豊川河川敷を清掃します。

とき 10/27(日)(雨天順延11/3(祝)) 9:00

ところ 沖野地区、吉田大橋より上流部 の下地地区

その他 集合は豊川と朝倉川の合流部 付近、解散は現地

問合せ 河川課(☎51・2535)

69249

催し・講座

事業系ごみ適正処理セミナー

事業所から出るごみの処理について学 びます。

とき 11/7休)10:00~11:30

ところ 公会堂

対象市内の事業者、市内在住の方

講師 長岡文明さん(BUN環境課題 研修事務所)

定員 600人(申込順)

申込み 10/1(火)~10/31(木)に申込書を 廃棄物対策課(☎51・2410 ໝ 56・0566)※申込書はホーム ページで配布

EP 56014

森林間伐作業講座

間伐の基礎知識とチェーンソーの使い 方を学びます。

とき 11/23 祝(雨天順延11/24 旧)) 8:30~16:00

ところ 石巻萩平町の山林

対象 市内在住の方

講師 藤川道夫さん(とよはしきこり 隊)ほか

定員 16人(抽選)

申込み 11/1(金)(必着)までに、はがきで講座名、参加者全員の住所・氏名・年齢・血液型・電話番号を農業支援課(〒440-8501住所不要☎51・2475)

69681

子育て支援団体情報発信講座

ブログやアプリなどを活用した情報発信について学びます。

とき 11/19似10:00~12:00、 11/27似14:00~16:00

ところ 市役所東201会議室

対象 子どもを対象とした市民活動 を行う団体

申込み 10/31休までに、こども未来政 策課(☎51・2382)

地域で活躍! レクリエーションリーダー講座

高齢者向けのレクリエーション活動を 実技を交えて学びます。

とき 11/7~12/12の木曜日(全6 回)13:30~15:30

ところ あいトピア

対象 週1回程度、当協議会の介護予防サロンで活動可能な方

講師 阿部弘子さん(レクリエーション・コーディネーター)ほか

定員 20人(申込順)

申込み 10/30(水)までに豊橋市社会福 祉協議会(☎52・1111)

障害児(者)とボランティアのつどい

障害児(者)とピンポン球リレーなどの ゲームを通じて交流します。

とき 11/10(日)8:45~16:30

ところ さくらピア

料金 500円

申込み 10/25 金までに豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)

受動喫煙対策事業者説明会

喫煙室の設置など事業所での受動喫煙の対策について学びます。

とき ①10/13(日)②10/23(水) ③10/29火り10:00~11:00、 14:00~15:00、19:00~20:00

ところ ①③保健所・保健センター②カリオンビル

対象 市内の事業者

問合せ 健康政策課(☎39・9144)

69651

豊橋イノベーションガーデン 2周年イベント

企画立案など仕事に役立つ講演や、ドローンの飛行体験を行います。

とき 10/26(土)10:00~16:00

ところ 豊橋サイエンスコア

問合せ (株)サイエンス・クリエイト(☎ 44・1111)、産業政策課(☎ 51・2436)

69322

あきまつり みんなでこうつうあんぜん50th

腹話術や手品を楽しみながら、交通安全について学びます。

とき 10/6(日)9:30~16:00

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 かおりポプリ

お気に入りの香りのハーブでポプリを 作ります。

とき 10/27(日)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)



お越しください。 今秋はイベント目白押しの飯!物などを販売します。

産物などを販売します。
がいた、会場の隣にあるりんご並木天国」が同時開催され、五平木では、歩行者天国イベント「りんまた、会場の隣にあるりんご並歩きます。

南信州伝統の獅子舞が一堂に会する南信州伝統の獅子舞フェスティバルの見どころは日本全国で、この地域にしかない「屋台獅子」と呼ばれる珍しい獅子「屋台獅子」と呼ばれる珍しい獅子「屋台獅子」と呼ばれる珍しい獅子

8りんご並木天国信州獅子舞フェスティバ

お出かけ情報三遠南信



南信州獅子舞フェスティバル

と き 10/20(日)9:00~16:00

ところ 飯田市中央通り1丁目ほか

問合せ 飯田市観光課(☎0265・

22.4852)

りんご並木天国

と き 10/20(日)10:00~16:00

ところ 飯田市知久町ほか

問合せ 飯田市商業·市街地活性課 (☎0265·52·1715)



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 や日常の見守りに役立てます。

対象 災害時の避難にあたり家族などの協力が得られず、かつ次のいずれかに該当する方①要支援または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(☎51·2355)

6519



母子父子寡婦福祉資金の 貸し付けを行っています

母子・父子家庭、寡婦の方に福祉資金 の貸し付けを行っています。子どもの 大学・高校の授業料などに充てる修学 資金、子どもの就学のために必要な入 学金や被服代などに充てる就学支度 資金、母・父または子どもが就職のた めに必要な知識技能の習得費用に充 てる資金などがあります。なお、原則、 連帯保証人が必要で、審査がありま す。資金内容など詳細はホームページ をご覧ください。

問合せ こども家庭課(☎51·2320)

IP 22792



生涯現役実現セミナー 導入編 これからの働き方と生涯設計

雇用の現状と年金のしくみを学びます。

とき 11/7休)14:00~16:00

ところ カリオンビル

対象 55歳以上の再就職希望者、65 歳以上の方

定員 25人(申込順)

申込み 11/6水までに(公財)愛知県労働協会 生涯現役就労サポートセンター(☎052・446・6830)

問合せ (公財)愛知県労働協会 生涯現 役就労サポートセンター、商工 業振興課(☎51・2437)

60261

豊橋の目指すまちの姿を 考えるための市民ワークショップ

とき 11/2 (12/7 (12/2回) 13:00~16:00

ところ 市役所災害対策本部室

定員 50人程度(抽選)

その他 6か月児~小学3年生の託児あ り(予約制)

申込み 10/10(水)までに住所、氏名、 年齢、電話番号を政策企画課 (☎51・3151 ໝ56・5091 ■seisakukikaku@city. toyohashi.lg.jp)

69036

働きやすい職場づくりセミナー 「こんなこと」からテレワーク

時間と場所を有効活用した働き方を学びます。

とき 11/12(火)13:30~16:30

ところ 勤労者会館「ワークピア」

対象 市内の中小事業者・団体の経 営者・人事担当者

講師 永谷律子さん(よつば労務管理 事務所長)

定員 25人(申込順)

申込み 10/1(火)~11/5(火)に商工業振 興課(☎51·2435)

49107

催し・講座

羽田祭

約800本の手筒花火の奉納や餅投げ、 乙女舞などを行います。

とき 10/5(土)14:00、10/6(日)10:00

ところ 羽田八幡宮境内、松葉公園

問合せ 羽田八幡宮(☎31·7968)、観 光振興課(☎51·2430)

8083



高齢者虐待防止に関する講演会

高齢者を介護する家族の思いを知り、 介護の心得などを学びます。

とき 10/26仕)14:00~16:00 (13:30から受け付け)

ところ 公会堂

対象 市内在住・在学・在勤の方

講師 小谷あゆみさん(フリーアナウンサー)

定員 300人(申込順)

申込み 10/25 金までに豊橋市中央地域包括支援センター(**公**54・7170)

児童虐待防止の講演会 親子って、家族って何だろう

児童虐待などの実例を元に、子どもと の向き合い方を考えます。

とき 11/12(火)13:30~15:00

ところ 公会堂

講師 鈴木潔さん(元NPO法人子ども 虐待防止センター・しずおか代表)

定員 300人(申込順)

申込み 11/5(火)までに氏名、年齢、電話番号を、こども若者総合相談支援センター(☎51・2327 図21・9088)

₽ 69692

消防団員

災害時の活動や、火災予防などの防災 活動を行います。

対象 市内在住・在勤で18~49歳 (女性団員は18~54歳)の方

申込み 随時、各消防団、消防本部総務 課(**☎**51・3111)

29731

その他

秋の530運動実践活動で 街中につつじの花を咲かせよう!

市内一斉の清掃活動を実施します。

とき 11/9(土)~11/18(月)

その他 事前に計画書を提出した方に、 つつじ柄の530アートごみ袋 を進呈※計画書は環境政策課 で配布

問合せ 530運動環境協議会事務局 (環境政策課内**☎**51・2399)

69286

11月1日金から公営児童クラブ加入の申し込みを受け付けます

令和2年度の受け付けを11月1日)~29日(会)に行います。受け入れについては、各クラブの状況により異なります。なお、民営児童クラブは各クラブにお問い合わせください。

申込み 直接、各児童クラブ

問合せ こども家庭課(☎51·2856)

46387

市県民税第3期分、国民健康保険税第4期分の納期限は10月31日休です

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。また、クレジットカードでも納付できます。

問合せ 納税課(☎51・2235)

₽ 5742

令和2年4月採用 豊橋市職員(秋季募集)

職種 薬剤師、管理栄養士、精神保健 福祉士、技術職(電気)、獣医師

定員 各若干名

給与 給料のほか、期末・勤勉手当な ど各種手当を支給

試験 12/7(土)、12/8(日)に面接など

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

申込み 10/24休(必着)までに人事課 (〒440-8501住所不要**☎**51・ 2041)

B 8399

商工業従業員永年勤続者

市内で永年勤続した商工業従業員を 褒賞します。

対象 11/1倫現在、次の全てに該当する見込みの方①市内の事業所の従業員(役員を除く)②同一または系列の事業所(社名・組織変更などを含む)に、通算20年以上勤務(本社または本店が市外の事業所は、市外で勤務した期間を除く)③精励にして他の模範となる④常勤

定員 同一事業所内で10人以内

その他 来年1/24金に授与式あり

申込み 10/25 金までに直接または 郵送で申込書を商工業振興 課(〒440-8501住所不要☎ 51·2426)※申込書は商工業 振興課、ホームページで配布

P 20575

葦毛湿原植生回復ボランティア

木の伐採・除草などの植生回復作業、 観察会の手伝いをします。

とき 11月~来年3月の火曜日、第 3日曜日の午前

ところ 葦毛湿原など

対象 高校生以上

その他 伐採した木の持ち帰り可

申込み 10/1(火)から文化財センター (☎56・6060)

募集

詳細は募集要綱などをご覧ください。

令和2年度こども発達センター 重症心身障害通園児

就学に向けて、日常生活の動作や運動機能、コミュニケーション向上など個々に合わせた支援を受けられます。

とき 来年4/8例からの火~土曜日 9:30~15:30

対象 在宅で、平成26年4月2日以降 に生まれた重症心身障害児(身 体障害者手帳1級、療育手帳A 判定相当)

申込み 12/14仕までに、こども発達センター(☎39・9200)

EP 62612

令和2年度包括外部監査人

任期 来年4/1(水)から1年間

対象 弁護士または公認会計士で、2 人以上の補助者を確保できる方

定員 1人(選考)

提出 10/1(火)~11/1(金)(必着)に直接または郵送で提案書を行政課(〒440-8501住所不要☎51・2027)※提案書は行政課、ホームページで配布

69678

子育て支援 とよはしファミリー・ サポート・センター会員

①援助会員(援助を行いたい方)が、 ②依頼会員(子育ての援助を受けたい方)の育児を支援します。

対象 ①市内在住で保育園などの送 迎や子どもの預かりができる方 ②市内在住・在学・在勤の方

その他 登録後、11/30仕)13:00~16:30 に、あいトピアで講習あり(申込制)。②は活動終了時に①へ報酬の支払いあり(多子世帯、ひとり親世帯などは補助あり)

申込み 随時、とよはしファミリー・サポート・センター(☎56・7500)

浄化槽は正しく使いましょう

浄化槽は下水道に接続していない家庭からの生活排水をきれいにする装置です。定期的に清掃・保守点検・法定検査を行わなければ、浄化槽は正しく働きません。専門業者・機関へ依頼して清掃などを行い、家庭からの生活排水をきれいにしましょう。

問合せ 廃棄物対策課(☎51·2410)

6811

丸山薫賞の受賞作が 決まりました

丸山薫賞は、清水哲男さん(東京都)の「換気扇の下の小さな椅子で」(書肆山田)に決まりました。

■パネル展

とき 10/19(土)~11/17(日)

ところ 中央図書館

た呈贈■

とき 10/21(月)13:30

ところ ホテルアソシア豊橋

定員 50人(申込順)

申込み 10/15火までに「文化のまち」 づくり課(☎51·2874)

[共通事項]

問合せ 「文化のまち」づくり課

55816

豊橋田原ごみ処理施設整備事業に 係る環境影響評価書の縦覧

とき 10/15(火)~11/15(金)

ところ 施設建設室、市役所じょうほう ひろば、各窓口センターほか

問合せ 施設建設室(☎38·0777)

69672

市税の納付・相談ができる 休日窓口を開設します

とき 10/27(日)9:00~15:00

ところ 納税課

問合せ 納税課(☎51・2241)

5740

行財政改革の 取組状況を公表しました

事業の見直しや、市民協働の推進など 具体的な取り組みを定めた「行財政改 革プラン2016」について、平成30年度 の取組状況報告書を公表しました。報 告書はホームページや市役所じょうほ うひろばで閲覧できます。

問合せ 行政課(☎51・2027)

39009

平成30年度決算に基づく 行政評価の結果を公表しました

第5次総合計画後期基本計画について、平成30年度の総合的な分析や進捗状況を評価する政策分析報告書を公表しました。報告書は、ホームページや市役所じょうほうひろばで閲覧できます。

問合せ 政策企画課(**☎**51·3151)

45149

平成30年度人事行政の 運営状況などを公表しました

平成30年度の市職員の給与、勤務条件、分限・懲戒などの状況を公表しました。なお、勤務条件に関する措置要求は1件、不利益処分に関する不服申し立てはありませんでした。報告書は、ホームページや市役所じょうほうひろばで閲覧できます。

問合せ 人事課(☎51・2050)

8376

おもちゃ病院トントン

壊れたおもちゃ(テレビゲーム、エアガンを除く)を修理します。

とき ①第1·3土曜日14:00~16:00 ②第2·4土曜日13:00~16:00

ところ ①あいトピア②本郷地区市民館

料金 無料(部品代は実費負担) 問合せ あいトピア(☎57·2601)、本郷

地区市民館(☎46·8487)

23387

その他

大規模小売店舗立地法に基づく 出店計画を閲覧できます

今冬に出店予定の「(仮称)オークワ豊橋ミラまち店」の出店計画を閲覧できます。

とき 11/18(月)まで

ところ 商工業振興課

その他 期間中、愛知県知事宛てに意 見書を提出可

問合せ 商工業振興課(☎51・2425)

33475

人・農地プランの説明会と 更新(案)の閲覧

■説明会

とき 10/4金10:30

ところ 市役所東201会議室

定員 40人(先着順)

その他 農地中間管理事業の説明会も あわせて開催

■プラン更新案の閲覧

とき 10/7(月)~10/18(金)

ところ 農業企画課

対象 市内農家台帳登録者(同一世 帯員も可)

持ち物 運転免許証など本人確認ので きる身分証

[共通事項]

問合せ 農業企画課(☎51・2458)

B 8346

10月1日火から愛知県最低賃金を改定しました

最低賃金が時間額926円(28円引き上げ)となり、県内の事業所で働く全ての労働者に適用されます。なお、特定の産業で働く労働者は、愛知県最低賃金よりも金額の高い特定最低賃金が適用される場合があります。

問合せ 豊橋労働基準監督署(☎54・ 1192)、商工業振興課(☎51・ 2437)

EP 52556

 相談内容は
 秘密厳守
 します。
 気軽にご相談ください。
 予 … 予約制

 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。
 電 … 電話相談も可

	相談内容	とき	ところ	問合せ
	住宅·建築相談	10/2(x)、10/9(x)、10/16(x)、10/30(x) 13:30~16:00	建築指導課	建築指導課 ☎ 51·2588 ▶
	宅地建物取引士による不動産相談	10/21月13:00~16:00	安全生活課	安全生活課 ☎51・2304 🕫
	司法書士による相続登記相談	10/28月、11/11月13:00~16:00	メエエル 版	※2週間前から受け付け
		10/24休13:00~16:00	大清水地域福祉センター	豊橋市社会福祉協議会 ☎54·0294 ₱
暮ら	弁護士による法律相談	10/24休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 €
J.	介茂工による公体作品 が	11/8金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 ₱
		水曜日、第3金曜日13:00~16:00	安全生活課	安全生活課 ☎51·2304 📝 ※2週間前から受け付け
	契約書・遺言書などの 書類作成相談	11/8金13:00~15:00	ウクルバー	安全生活課 ☎51·2304 🗐 ※2週間前から受け付け
	市民相談	月~金曜日9:00~16:30	安全生活課	安全生活課251・2300 🕫
	行政相談	第1~4木曜日13:00~15:00		安全生活課251・2304 🕫
17:43.	生活習慣病予防の栄養相談	10/10休、10/24休)9:00~16:00		健康増進課☎39・9140 №
健康	こころの健康相談	11/7休、11/21休)13:00~16:00	保健所・保健センター	/#·唐·
12K	思春期精神保健相談	11/27休13:00~15:30		健康増進課 ☎39・9145 🛐
-	1. 古光生物本担似	11/1儉13:00~17:00	カリオンビル	教育会館相談室
ナビ	小・中学生教育相談	月~土曜日9:00~19:00	教育会館	☎ 33·2115 ₹
子ども	虐待・子育で・若者の自立相談	月~金曜日(10/14例、10/22例を除く) 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 ■
	悩みごと面接相談	10/11盆、10/25盆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
	出産・育児後の再就職相談	11/3儭10:00~16:00	こども未来館「ここにこ」	ママ・ジョブ・あいち ☎ 052・485・6996
女性	再就職相談	11/13(水)9:30、10:30、11:30	男女共同参画センター 「パルモ」	(株)ネクスト・ワン ☎053・478・0955 🖲
	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
	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 公 51・2305 🖥
安全	· // / / / / / / / / / / / / / / / / /	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 ■
安全・安心	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
-101	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 序
	中小事業者向け金融相談	10/10休)13:30~16:30	豊橋商工会議所	豊橋商工会議所 ☎53·7211 🕞
	農家(農事)相談	10/21月13:30~15:30	農業委員会室	農業委員会 ☎ 51·2950
そ	国保税滞納世帯の多重債務相談	10/27(日)9:00~12:00、13:00~ 15:00	国保年金課	国保年金課☎51・2289 €
の他	結婚相談	11/9(±)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 『
	男性のための悩みごと面接相談	11/10归)13:30、14:30、15:30	カリオンビル	市民協働推進課 ☎ 51·2188 🖲
	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 🛢



お腹の赤ちゃんとコミュニケーションを取りながらセルフマッサージを学ぼう

妊娠中の足のむくみなどを和らげる方法 を学びます。

とき:10/11倫11:00~12:00 ところ: 交通児童館 対象:妊娠5か月程度の 方 講師:二村理佳さん(わらべうた胎 教マッサージインストラクター) 定員: 15人(申込順) 申込み:随時、交通児童 館(☎61・5818)

幼児ふれあい教室(全4講座)

産後の体をヨガでリセットしよう

とき: 11/5~11/26の火曜日(全4回) ところ: 東陵地区市民館 対象: 3~11か月児と保護者

子どもの運動神経を伸ばそう!

とき:11/12~12/3の火曜日(全4回) ところ: 牟呂地区市民館 対象: 2歳以上の未就園児と保護者

親子リトミック 発達リズム

とき:11/14休、11/21休、11/28休、 12/12休(全4回) ところ:高豊地区市 民館 対象:2歳児と保護者

[共通事項] その他: すまいるリトミックを別会場で開催 申込み: 10/15(火) までにホームページで必要事項を入力 問合せ:こども未来政策課(☎51・2325) ■ 23513

親子で楽しくヨガ遊び

産後の腰痛などの解消法と子どもの脳 の体操を学びます。

とき:10/30~11/20の水曜日(全4回) 10:30~11:30 ところ:富士見台幼稚 園 対象:7か月~1歳6か月児と保護 者 講師:林田智美さん(ヨガインストラクター) 定員:15組(申込順) 申込

み:10/15(火までに ホームページで必 要事項を入力 問合 せ:こども未来政策課 (☎51·2325) 配 61015



特別開催チャイルドサポート プラン説明会 in もくもくひろば

市の子育て支援の説明を聞くほか、子育でについての不安を相談できます。 とき:10/12仕10:00~10:30 ところ:こども未来館「ここにこ」対象:市内在住で、おおむね7か月~1歳児と保護者定員:30組(申込順) 申込み:10/11(金)までに、こども未来館(☎21・5525)



こども未来館 子育て講座 **申込み**:各申込期限までに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)

1歳半からの幼児食をつくろう

とき:11/8(金) 対象:1歳6か月児以上と保護者 講師:食生活改善推進員 料金:400円申込期限:10/15(火)

おもちゃの選び方・与え方

とき:11/11(月) 対象:妊婦、1歳児以下と保護者 講師:和田晶子さん(おもちゃインストラクター) 申込期限:10/15(火)

ふたご・みつごちゃん 親子で楽しむ素話とわらべうた



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。



PICK UP

加齢黄斑変性症を早期発見しましょう

加齢黄斑変性症は、加齢により網膜の中心部に障害が生じる病気です。初期症状として物がゆがんで見えるため、早期発見しやすい病気ですが、片目のみに症状が現れると発見が遅れ、進行すると失明する可能性があります。日頃から左右の目の見え方を確認するほか、定期的に検診を受け、早期発見・治療につなげましょう。

問合せ:健康増進課(☎39·9136) ■ 6749

高齢者を対象としたインフルエンザ 予防接種を実施します

問合せ:健康政策課(☎39・ 9109) ■29108



シニアのための 食とお口の健康講座

口の体操を行うほか、誤嚥性 肺炎や栄養不足について学び ます。

とき:①11/14(水)②11/21(水) 13:30~15:00 ところ:①市 民文化会館②大清水まなび交 流館「ミナクル」 対象:おおむ ね65歳以上の方 講師:管理 栄養士ほか 定員:各50人(申 込順) 申込み:各前日までに住 所、氏名、電話番号を①はコー プ豊橋中央(☎53・1519)、 ②は豊橋市南部(☎25・ 7100)の各地域包括支援セン ター ■ 5499



救急医療情報キットを 備えましょう

市では、65歳以上のひとり暮らし・高齢者のみの家庭やできる事態所持者がいる家庭をでいた。 書者手帳所持者がいるの家庭を家りない。 家急連絡先や、かかいた。 家急連絡先や、かかいた。 などを速めの救護に知らせるための救護に知らせるための救護でに、 を表すでに、キットを情報はます。すでは、キットの中の情報によった。 では、キットの中の情報によった。 変更がないか確認といいた。 変更がないか確認といいた。 ます。するようにしまいた。

問合せ:長寿介護課(☎51・2362)※障害者については障害福祉課(☎51・2345) ■ 52952



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。







とよはし野菜 De ヘルシー料理教室 ーレタスをおいしく食べよう!

サニーレタスを使ったのり巻きなどを作ります。

とき 11/22(金)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 10/24休までに講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を 健康増進課(☎39·9140團kenko-info@city.toyohashi.lg.jp)

HP 69145

朝の歩行運動と いっせいラジオ体操のつどし

とき:11/3(祝)、12/1(日)、来年1/5(日)(雨天 順延11/10(日)、12/8(日)、1/12(日)) 7:00 ところ:岩田運動公園、武道館、高師緑地 ほか 問合せ: 豊橋市体育協会(☎63・ 3031)



不要な抗生物質を服用しない を守りましょう。

査結果が出ています。抗生物 性菌により亡くなるという調 世界で年間1千万人が薬剤耐 じています。約30年後には全 効かなくなるという問題が生 き起こし、必要な抗生物質が 体内に薬剤耐性菌の増殖を引 物質の不適切な使用により、 果たしています。一方で、抗生 質は正しく服用し、 症の治療などに重要な役割を 抗生物質(抗菌薬)は 、感染



抗生物質は 正しい服用を

呼ばれる微生物に対してであ抗生物質が効くのは細菌と

9104) 問合せ

HP

69422

健

康政策課

2

39

自分の体 飲み切りましょう。 飲み切る

法・用量を守り、必ず最後まで も、処方された抗生物質は用 すくなります。症状が治まって しまい、薬剤耐性菌が生まれや をやめると、菌が体内に残って 処方された抗生物質は最後まで 自己判断で抗生物質の服用

可能性があります。自己判断で ウイルスには効果がありませ を受診しましょう。 抗生物質を服用せず、医療機関 まるほか、副作用を引き起こす 薬剤耐性菌を生む危険性が高 やみに抗生物質を服用すると、 ん。風邪っぽいからといってむ 般的な風邪の原因となる

健康づくりのためのスポーツ教室

バレトン

とき: ①11/1~11/22の金曜日②12/6~ 12/27の金曜日(各全4回)10:00~10:50 ところ:浜道地区体育館

らくらくフィットネス

とき: ③11/12~12/3の火曜日(4)12/10(火)、 12/17伙、来年1/7伙、1/21伙(各全4回) 10:00~11:00 ところ:牛川地区体育館 [共通事項]対象:20歳以上の女性 各20人(申込順) 料金:各2,000円 申込 み: ①③は10/9例10:00、②④は11/7休 10:00から豊橋市体育協会(☎63・3031) **69170**



安作安全

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。



防災講座

今がその時!地域のつながりを防災力づくりにいかす

と き 10/26(土)、11/16(土)、12/21(土)(全3回)10:30~12:00

申込み 10/15火までに二川地区市民館(☎41·0551)

南海トラフ巨大地震に備えて医食住について考える

とき 10/26仕、11/3 祝、11/17 (日)、12/16日、12/15日)(全5回) 13:30~15:00

申込み 10/12仕までに高師台地区市民館(☎48・1321)

[共通事項]

ところ 各申込先 💵 23387

あなたのお店に消火器はありますか?

10月1日(火)から、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全ての飲食店に、消火器の設置が義務化されました。まだ設置していない飲食店は、個人で設置するか、業者などに委託して早急に設置してください。

問合せ:予防課(☎51・3115) ■ 60908

暮らしの 安全安心 ひとことメモ

戸締まりを徹底し、侵入盗を防ぎましょう!

市内では、住宅や事務所を狙った空き巣や忍び込みなどの侵入盗が、今年に入ってから169件(8月末現在暫定値)発生しており、県内ワースト2となっています。被害に遭わないよう、次の対策を取りましょう。

- ・短時間の外出時、在宅中、就寝中も施錠する
- ・窓やドアはツーロック(二重施錠)にする
- ・新聞や郵便物、洗濯物を放置しない
- ・夕方からの外出は、門灯や室内灯をつけておく
- ・センサーライトや防犯カメラなどの防犯設備を設置する
- ・防犯性能の高い建物部品などで、ドア・窓・面格子を強化する

問合せ:安全生活課(☎51·2550) **■** 69323

応急手当ベビーコース

乳幼児に対する心肺蘇生法や事故の予防法などを学び ます。

とき:11/3 (ところ: 中消防署 定員: 20人 (抽選) 申込み:10/15 (はがき、または Eメー

ルで講習名、住所、氏名、年齢、電話番号、同伴する子どもの人数・年齢を消防救急課(〒440-0874東松山町23 ☎51・3101 國 teate99@ city.toyohashi.lg.jp) 即 63226



ガソリンの取り扱いに注意!

ガソリンは、静電気でも引火する恐れがあり、取り扱いを 誤ると大きな火災につながります。発電機や草刈り機な どで使用する場合は、金属製の携行缶に入れ、使う量だ けを購入しましょう。また、購入したガソリンを発電機な どに補給する際は、エンジンが停止していることを確認 し、携行缶の空気を抜いてから行いましょう。

問合せ: 予防課(☎51・3123) ■ 69439

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1,300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は、ためらわずに豊橋警察署(☎54・0110)へ相談しましょう。

問合せ:安全生活課(☎51・2550) ■ 61832

豊橋で今、輝いている人を リレー形式で紹介します。

愛知県食品衛生協会 会員 佐原 康夫さん(77)

洗う大切 もに、 いさを教え



食品を扱う仕事柄、手洗いの重要性 を呼び掛けてきた佐原さん。効果的な 手洗いを教える「手洗いマイスター」 の育成や、食中毒の危険性を伝えるイ ベント活動などに取り組んでいます。

問合せ 広報広聴課(☎51·2165)

佐原市長の

なるほと

問合せ 秘書課(☎51・2005)

プラットであなたもスター!

穂の国とよはし芸術劇場「プラッ ト」は、開館7年目に突入しました。 みなさんに舞台芸術の魅力を届け てきましたが、観客側、演者側どち らからも高い評価をいただきまし た。このことは、関係者にとって大 きな誇りになっています。

主ホールのコンセプトは、ほとん どの作品をそのまま届けられる大 きさと設備を持つこと、役者の肉声 がすべての観客の耳にきちんと届く とともに細やかな仕草や表情など が手に取るように見えること、役者 が気持ちよく演じられる舞台と客席 を作り出すことの3点でした。今で は日本の類似の劇場のスタンダー ドになっていることからも、この目 標は正しかったのだと思います。

ところで、私には一つ夢がありま す。それは、みなさんに一度、この舞 台に立っていただきたいというこ とです。舞台は間口14.5m、奥行き 16.4mの広大な空間で、客席から 見ても「大きい! |と感じると思いま すが、舞台に立ってみると想像を超 える広さと大きさを感じると思い

広い舞台の真ん中に立ち、両手 をいっぱいに広げ、大きな声でせり ふを話す自分の姿を想像してみてく ださい。そして、スポットライトが浴 びせられると、あなたの視界から観 客の姿が消え、主ホールを独り占め したような陶酔の世界に浸ること ができます。その瞬間、あなたは「プ ラットのスター!」になるのです。

プラットでは時々、いつもは見る ことや知ることができない世界を 体験できるバックヤードツアーを 開催しています。ぜひ一度、プラッ トの秘密とすごさを感じてみてく

シェフの味を

豊橋のホテルで活躍するシェフが、 家庭でできるレシピを紹介します。

→ 材料(4人分) ト

チンゲンサイ 2株 生鮭 4切れ エノキダケ 1株 4~5個 少々 塩 片栗粉 少々

酒 大さじ2 しょうゆ 大さじ2 大さじ2 砂糖 オイスターソース 大さじ4 中華スープ 120cc おろし生姜 小さじ2



焼いた卵を入れて ボリュームアップ! ご飯が進みます♪

> ロワジールホテル豊橋 総料理長 東海林 達也さん

一 作り方 一

- 1 卵を割りほぐし、塩で下味をつ ける。油を熱したフライパンに卵 を流し入れ、大きく混ぜながら、 半熟のうちに形を整え、皿に盛 りつけておく。
- 2 生鮭を一口大に切り、塩で下味 をつけ、片栗粉をまぶしてフライ パンで焼く。
- 3 鮭を両面焼いたら、3cm幅に 切ったチンゲンサイを入れて軽 く炒める。合わせておいたAと、 ほぐしたエノキダケを入れて炒 め、1の卵の上に盛りつけて出 来上がり。









今月の食材

10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 全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 愛知県小児教会雲託相談会#8000番または全052:062:0900(19:00~翌朝8:00)

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

5 (土)		弥生病院(弥生町)	2 48·2211
6 (日)	昼	東岩田いとうクリニック(東岩田1)	☎ 69⋅3500
O (口)	夜	大岩整形外科皮フ科(大橋通2)	☎ 55⋅2100
12 (土)		鈴木ひろし整形外科(佐藤5)	☎ 65·1300
13 (日)	昼	とよはしにし整形リハクリニック(花田町)	39. 7888
13 (口)	夜	積善クリニック(大岩町)	☎ 65·6565
14 (祝)	昼	大岩クリニック(向草間町)	2 45·1013
1 (1 (1)1,)	夜	花田いしかわクリニック(花田町)	☎ 32·2166

19 (土)		大島整形外科クリニック(東田町字井原)	☎ 62·5511
20 (日)	昼	木村整形外科(牧野町)	2 45·9925
20 (口)	夜	伊藤医院(小池町)	2 45·5283
22 (祝)	昼	岡村クリニック(佐藤2)	☎ 65·4100
ZZ (1)()	夜	小石整形外科クリニック(つつじが丘1)	☎ 66·5514
26 (土)		塩之谷整形外科(植田町)	☎ 25·2115
27 (日)	昼	はしら整形リハビリクリニック(中橋良町)	29. 8484
Z/ (LI)	夜	殿田橋整形外科(飯村町)	2 69·1601

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

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





6 (日)	西村耳鼻咽喉科医院(上伝馬町)	☎ 55·5165
13 (日)	芳賀耳鼻咽喉科医院(西岩田1)	☎ 63·1030
14 (祝)	飯塚医院(札木町)	☎ 52·3768

20 (日)	木下耳鼻咽喉科(飯村北1)	☎ 63·2261
22 (祝)	もりた耳鼻咽喉科(東脇1)	☎ 34·2001
27 (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)





6 (日)	成田記念病院(羽根井本町)	☎ 31·2167
13 (日)	きくち整形外科眼科クリニック(高師本郷町)	2 38·1010
14 (祝)	エモア眼科(駅前大通1)	☎ 54·0481

20 (日)	かきはら眼科クリニック(つつじが丘2)	☎ 63·5139
22 (祝)	小林眼科(駅前大通2)	☎ 55⋅5717
27 (日)	はた眼科クリニック(飯村北1)	☎ 64·1777

☎ 31 · 1896 **☎** 63 · 3930 **☎** 63 · 8080

柔道整復師

時間 8:00~20:00



6 (E	山田接骨院(曙町)	2 46·4655	20 (日)	伊東接骨院(東脇2)
13 (E	内浦接骨院(中柴町)	☎ 54·9311	22 (祝)	かわらまち接骨院(瓦町)
14 谺	歌川接骨院(三ノ輪町)	☎ 62·2128	27 (日)	いとう接骨院(三ノ輪)

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。

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、

全面広告





広報とよはしをスマートフォ ンなどで閲覧できます

多言語デジタルブック閲覧ソフト「カタログポケット」から本紙を日本語、英語、中国語(簡体字・繁体字)、韓国語、ポルトガル語、タイ語、スペイン語、インドネシア語の9言語(自動翻訳)で閲覧できます。



編集後記

歩くことでワクワクしてみませんか?

今回の特集で久しぶりに健康マイレージアプリの年代ランキングを見てみました。同じ世代に比べ、歩数の少なさを自覚し、忙しさを理由に運動をおろそかにしていたことを反省しています。 楽しそうに歩数について話すみなさん が印象的だった今回の取材。今では、私も出掛けたときに「今、何歩かな?」と少しワクワクしながらアプリを開いています。今週末も、スマートフォン片手に子どもと一緒に歩きに出掛けます!

(佐藤)