

このまちが、すき

とよはし

— KOHO TOYOHASHI —

2021

毎月1日発行
通巻 第1527号

2月号

特集 \\ 病は口から? //

オーラル
フレイル

を知つて

予防しよう!



もくじ contents

03 豊橋いいとこ

特集

04 病は口から？

オーラルフレイルを知って予防しよう！

08 市民税・県民税の申告と所得税の 確定申告は3月15日(月)が期限です

10 イチオシ情報

- ・自然史博物館 大型映像新番組
- ・事業用の土地・建物の賃料を補助します

12 豊橋ニュース

- ・お正月だけの特別体験 体験型福袋
- ・館長サンタがやってくる

13 のんほいパーク

- ・タンチョウの優美な求愛ダンス
- ・大型映像 2D-3D同時視聴体験実験

14 公共施設イベント

- ・二川宿本陣のひなまつり
- ・春の親子ではじめていっぱいキャンプ

18 スポーツ

- ・三遠ネオフェニックスの試合に無料招待
- ・スポーツ講習会

19 演劇・コンサート

- ・春風亭小朝独演会
- ・プラットフォームコインコンサート2020

20 暮らし情報

25 相談

26 パパママ

- ・体育教室 新年少児体験会
- ・マタニティコンサート

27 シニア

- ・自宅の草刈 やってまい！
- ・火災&救急予防診断を受けてみませんか？

28 健康

- ・とよはし野菜 De ヘルシー料理教室
- ・0から学ぶ睡眠セミナー

29 防災・安全

- ・廃棄消火器の回収
- ・放火対策は万全ですか？

31 緊急医

新型コロナウイルス感染症によるイベントの延期・中止については、各問合先へご連絡いただくか、ホームページ(☎75737)でご確認ください。



豊橋市長 浅井 由崇

市は、個人・事業者への財政的支援や相談・検査・療養体制の整備などに引き続き取り組んでまいります。皆さんもマスクの着用や手洗い、ソーシャルディスタンスの確保など、新しい生活様式の実践にご協力をお願いします。

また、この条例は市民・事業者の皆さんと行政が一丸となり、全ての市民が安心して生活できる社会を守るという宣言でもあります。

インターネットやSNSへの書き込みは、その内容が間違っていたり、人を傷つけたりする可能性があります。SNSなどへの書き込みの前には、今一度思いを巡らせていただくようお願いいたします。

新型コロナウイルスの感染者や医療従事者に対する差別的な言動や誹謗中傷、プライバシーの侵害に当たる行為が、残念ながら市内でも見受けられます。市では、このような行為を禁止し、人権の尊重と風評被害の防止を図るため、「コロナ禍からみんな豊橋のまちを守る条例」を制定しました。

コロナ禍から豊橋のまちを守りましょう

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、豊橋での暮らしがわかるひとコマなどを紹介します。



A lot of attractions await you

汐川干潟

【杉山町字新々田】

三河湾の最奥部にある田原湾に広がる、中部地方最大級の干潟です。渡り鳥の飛来地として知られ、年間を通じて200種類以上の野鳥を観察できます。

病は口から?!

オーラルフレイルを知って**予防**しよう!



あなたは下記のこと当てはまっていますか。1つでも当てはまれば、オーラルフレイルの前兆かもしれません。オーラルフレイルは、食べたり話したりするための口腔機能が低下した状態のことで、これが続くと心身の機能の低下につながる事が分かっています。今回は、歯科医師によるオーラルフレイルの解説のほか、予防や改善する方法を紹介します。

問合せ 健康増進課(☎39・9133)

当てはまるものはありますか？



- 自分の歯が少ない
- 顎の力が弱い



- 口が乾く
- ニオイが気になる



- 滑舌が悪い
- 舌が回らない



- 柔らかいものばかり食べる



- むせる、食べこぼす



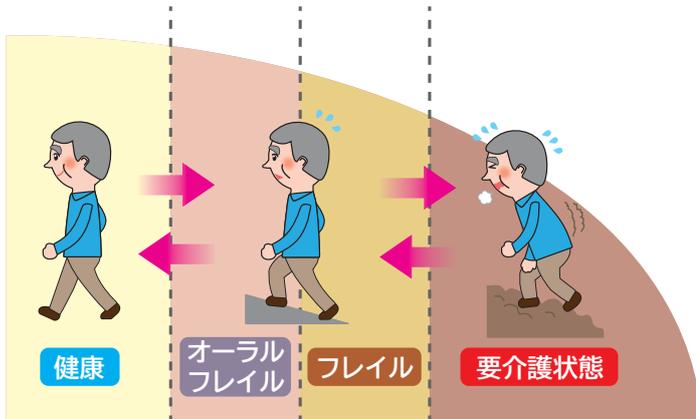
- 食欲がない
- 少ししか食べられない

オーラルフレイルって何？

私が解説します！



たかぎ歯科
高城 周作院長

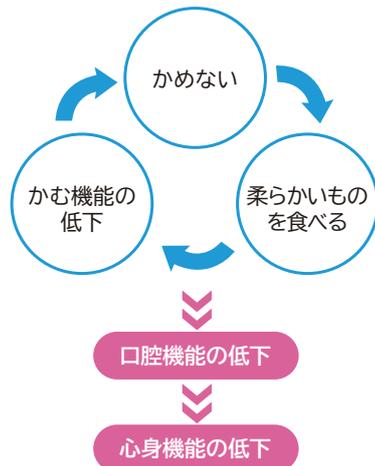


(図1) 要介護状態に至るまでの過程

A Q

Q どんな人がなりやすいですか？

A 食べ物をあまり噛まずに飲み込んだり、人との会話が少なかったりするなど、口を動かす機会が減ると口腔機能が衰え、オーラルフレイルになりやすいと言えます。また、口の乾燥を感じて飴を頻繁に舐める方は、むし歯を悪化させてしまい、自分の歯を維持できなくなることがあります。



(図2) オーラルフレイルの負の連鎖
参考: 東京都長寿医療センター 平野 浩彦 作図

A Q

Q オーラルフレイルって何ですか？

A オーラルフレイルは、口腔機能が低下している状態を表す言葉です。要介護状態になる前の段階をフレイル(虚弱)と言いますが、オーラルフレイルはフレイルが進行する原因の一つと考えられています(図1)。オーラルフレイルを改善しないまま過ごしていると、口周りの筋肉が衰えて食事思うようにとれず、栄養障害を引き起こすほか、認知症や誤嚥性肺炎などの発症につながるということが分かっています(図2)。

A Q

Q 何から取り組んだらいいですか？

A オーラルフレイルにならないためには、定期的な歯科健診と、自宅での正しい歯磨きや口の体操などのセルフケアが必要です。定期健診で自分の口の健康状態を知り、正しい歯磨きの方法などの指導を受けることから取り組んでいきましょう。

A Q

Q 予防・改善できますか？

A オーラルフレイルの前兆は口の乾燥や食事中にむせるなどの小さな症状として表れます。これを加齢のせいだと見過ごせず、いち早く変化に気付いて対応することでオーラルフレイルは予防することが出来ます。また、口周りの筋肉を鍛えたり、歯周病の治療をしたりすることで改善されることもあります。

A Q

Q 虫歯がなければ口の中は健康ですか？

A 虫歯がなければ口の中が健康であるとは限りません。虫歯になりにくくても全身に影響を及ぼす歯周病の原因となる歯石などは蓄積されていきます。歯科医院を何年も受診せずに過ごし、40〜50代になって進行した歯周病が見つかる方は多くいます。また、自分はしっかりと歯が磨けていると思っけていても、磨き残しのある方がほとんどです。

歯科衛生士が磨き
残しや歯周病の
チェックをします



奥歯の磨き
残しが多いで
すね



歯科検診を
受けてみます！

40代 職員

定期健診を 受けよう！

歯科医院では治療だけではなく、
相談やアドバイスも行っています。
定期健診を受けて、歯と口を健康に
保ちましょう。

持ち方から指導！



この持ち方は
初めて！

歯間ブラシは
歯茎をマッサージ
するように



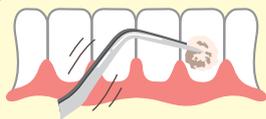
知らなかった！

自宅でのセルフケアで、
落とせる歯の汚れは約6割。
歯科医院では器具を使って
きれいにしていきます！



③フッ素の塗布

完了



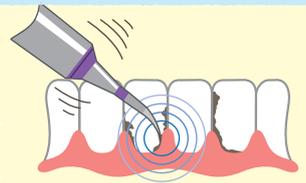
最後に歯の表面にフッ素入りのジェルなどを塗ります。歯を強くするほか、歯の表面に汚れが付きにくくなります。

②清掃・着色落とし



専用の歯磨き剤を歯と歯茎に塗り、ブラシなどで歯の間や歯茎の境目を丁寧に磨きます。

①歯垢・歯石の除去



歯磨きで取れない歯垢や歯石は、歯周病の原因になるため、スケーラーという機械で除去します。

口の中が
スッキリ！



唾液腺マッサージ
は有効です！



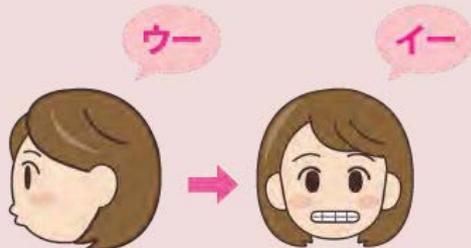
歯科医師は継続して診察することで、患者の口の中の問題を把握しやすくなります。歯科医師と一緒に予防・改善していきましょう。

オーラルフレイルかもしれないと心配になった方は歯科医院で相談しましょう。口の渇きが気になる方には唾液腺のマッサージなど、自分でできるセルフケアを教えてください。

気になることは相談して
改善しましょう



唇を中心とした口の体操



①「ウー」と口をすぼめる ②「イー」と横に開く

口腔体操を取り入れよう!

頬や唇、口周りや舌の筋力を付けることで口の機能が向上します。オーラルフレイル予防のため、空いた時間に体操を取り入れましょう。

唇と頬の体操



水を口に含んで頬を膨らませた後、すぼめる動きを数回行う ※水はなくても可

舌圧訓練



舌先と指先を10回押しつけ合う



パタカラ体操



- ①「パ」…唇をはじくように
 - ②「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
 - ③「カ」…舌先を上顎の奥につけるように
 - ④「ラ」…舌を丸めるように
- ※各発音8回を2セット行う

- ① 舌を左の頬の内側に強く押しつける
- ② 自分の指で、口の中の舌の先を、頬の上から押さえる
- ③ それに抵抗するように、舌を頬の内側に、ゆっくり10回押しつける
- ④ 右の頬でも同じことを繰り返す

出典:日本歯科医師会ホームページ「オーラルフレイルのための口腔体操」

information

ええじゃないか豊橋 ほの国体操 エールバージョン

口腔体操などをYouTubeで公開しています。

問合せ 長寿介護課(☎51・2339) HP 80785



やってみましょう!



定期健診を受けましょう

豊橋市歯科医師会ホームページで、中学校区ごとに近隣の歯科医院を紹介しています。

問合せ 豊橋市歯科医師会(☎26・8300)



かかりつけ歯科医を探しましょう



豊橋市歯科医師会
ホームページ

市民税・県民税の申告と所得税の確定申告は 3月15日(月)が期限です

問合せ 市民税・県民税の申告については市民税課(☎51・2200)、確定申告については豊橋税務署(☎52・6201※自動音声案内)、e-Taxについてはヘルプデスク(☎0570・01・5901)

HP 5782

市民税・県民税の申告

● 申告が必要な方

令和3年1月1日現在、市内在住かつ確定申告をしない、次のいずれかに該当する方

- (1) 給与・公的年金などの源泉徴収票に記載されていない控除を追加する
- (2) 収入が雇用保険、遺族年金、障害年金などの非課税所得のみ
- (3) 給与所得(退職所得を含む)や公的年金などに係る雑所得以外の所得(営業、農業、不動産など)がある
- (4) 令和2年中に収入がなかった(市内在住の親族の配偶者控除や扶養控除の対象者を除く)



● 申告方法

郵送で提出

申告書を市民税課(〒440-8501 住所不要)

受け付けで申告

日程など 下表

持ち物 印鑑、マイナンバーカードまたはマイナンバーが確認できる書類、身元確認書類(運転免許証など)、給与・公的年金の令和2年分源泉徴収票、配偶者・扶養親族の収入金額が分かるもの、各種控除(社会保険料控除、生命保険料控除など)を受けるための証明書、本人名義の預貯金通帳、筆記用具、医療費控除を受ける方は医療費控除の明細書

その他 2/1(月)~2/15(月)は市民税課でも申告可



市民税・県民税の受付日程など

※時間は9:30~12:00、13:00~15:30(公会堂は9:00~16:00)。★は入口から申告会場までバリアフリー

ところ	とき	ところ	とき
公会堂	2/16(火)~3/15(月)	西郷校区市民館	3/1(月)
前芝校区市民館 ★	2/17(水)	高山校区市民館	3/1(月)
東陵地区市民館 ★	2/18(木)、2/19(金)	石巻地区市民館 ★	3/2(火)
高豊地区市民館	2/19(金)	アイプラザ豊橋 ★	3/3(水)~3/5(金)
谷川校区市民館	2/22(月)	五並地区市民館	3/4(木)
賀茂校区市民館	2/22(月)	視聴覚教育センター	3/9(火)~3/11(木)
大清水地域福祉センター ★	2/24(水)、3/2(火)	杉山地区市民館	3/10(水)
岩田運動公園	2/25(木)、2/26(金)	本郷地区市民館 ★	3/11(木)、3/12(金)
牟呂地域福祉センター ★	2/26(金)、3/5(金)、3/12(金)		

新型コロナウイルスの感染防止対策を行います

✓ ホームページで申告書を作成し、郵送で提出してください

ホームページで必要事項を入力し、申告書を作成することができます。

申告会場の混雑を避けるため、郵送での提出にご協力ください。

✓ 公会堂などで「順番待ち受付システム」を導入します

公会堂、アイプラザ豊橋、視聴覚教育センターで順番待ち受付システムを導入します。当日、会場やホームページで受付整理番号を受け取ることができ、順番が近づくと電話でお知らせします(公会堂は8:15、アイプラザ豊橋・視聴覚教育センターは8:40に受付を開始)。



✓ 申告会場へ来場される方への注意事項

- マスクを着用する
- 入口で検温と手指消毒をする
- 周りの方との距離を保つ
- 混雑する時期(2/16(火)~2/22(月))や時間(9:00~12:00)をなるべく避ける
- 開始時間まで会場に入らない
- 発熱など体調不良の方は、来場を控える
- 定員を超えた場合、会場外で待つ

所得税の確定申告



次のいずれかに該当する方は、税務署で申告相談をしてください。

- (1) 確定申告書Bを使用した確定申告(営業・農業の事業所得、不動産所得、土地・家屋・株式などの譲渡所得の申告)をする
- (2) 損失の確定申告をする
- (3) 所得税の住宅借入金等特別控除(1年目)を受ける
- (4) 準確定申告をする



● 申告方法

郵送またはe-Tax(電子申告)で提出

郵送で申告書を豊橋税務署(〒440-8504住所不要)またはe-Taxで申告

受け付けで申告

とき 2/16(火)~3/15(月)の月~金曜日、2/21(日)、2/28(日)9:00~17:00

ところ 豊橋税務署

その他 整理券(当日配布または国税庁LINEアカウントで事前発行)が必要

確定申告に関する相談会

■年金受給者向け相談会

とき 2/2(火)~2/15(月)9:00~17:00

ところ 豊橋税務署

対象 還付申告をする年金受給者ほか

その他 整理券(当日配布または国税庁LINEアカウントで事前発行)が必要

■税理士による無料税務相談

とき 2/16(火)~3/8(月)9:30~12:00、13:00~16:00

ところ 公会堂

対象 次のいずれかに該当する方
①前年分の所得金額が300万円以下の事業所得者、不動産所得者(消費税課税事業者の場合は、平成30年分の課税売上高が3,000万円以下の方)
②給与所得者③年金受給者

持ち物 筆記用具、計算器具

今号の
ココに注目!!

イチオシ情報

Let's
Check!!



©2007 NGHT Inc.

©BBC NHU 2016



©Nintendo・Creatures・GAME FREAK・TV Tokyo・ShoPro・JR Kikaku
©Pokémon ©2005-2006 ピカチュウプロジェクト

自然史博物館 大型映像新番組

シーモンスター(3D)

【とき】 3/19(金)まで

ポケモン3Dアドベンチャー

ミュウを探せ!・ピカチュウの海底大冒険(3D)

【とき】 3/20(祝)~4/5(月)

オーシャン(2D)

【とき】 3/20(祝)~6/19(土)

ようこそ恐竜ミュージアム(3D・2D)

【とき】 6/19(土)まで

【共通事項】

【その他】 観覧料など詳細は自然史博物館ホームページ参照

問合せ 自然史博物館 (☎41・4747)

飲食や買い物は公共交通で! とよはし乗り物補助券を配布します

取扱店舗で飲食や買い物などをした方に、豊橋鉄道渥美線・市内線、豊鉄バス、タクシーで使える100円券を配布します。

【とき】 3/14(日)まで

【その他】 補助券の配布条件は店舗により異なる。取扱店舗など詳細はホームページ参照



問合せ 都市交通課 (☎51・2620) HP 80961

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。

10枚限定！ マンホール鉄ふたを販売します

交換により使用しなくなった鉄ふたを販売します。

- 定員** 10人(抽選。1人1枚まで)
- 料金** 3,000円
- その他** 販売する鉄ふたはホームページで閲覧可
- 申込み** 2/15(月)までに申込書を下水道整備課(〒440-8502住所不要 ☎51・2774) ※申込書はホームページで配布



問合せ 下水道整備課(☎51・2774) HP 81730

新型コロナウイルス感染防止対策 費用を補助する業種を拡大

昨年9/16(水)~3/15(月)に購入した飛沫防止パネルなど、感染防止対策に必要な備品の購入費用を一部補助します。

- 対象** 昨年12/31(木)以前から市内に本店(個人は住所)があり、対面で接客を行う小売業、不動産業、物品賃貸業、技術サービス業、宿泊業、生活関連サービス業の店舗
- 補助額** 費用の4分の3(上限10万円)
- 申請** 3/31(水)までに申請書を商工業振興課(☎51・2431) ※申請書は商工業振興課、ホームページで配布



問合せ 商工業振興課(☎51・2431) HP 81582

不妊・不育オンライン講演会 オトコの妊活

男性の妊活の基礎知識や不妊治療の方法などを学びます。

- とき** 3/5(金)19:00~20:00
- 講師** 小堀善友さん(獨協医科大学准教授)
- 定員** 80人(申込順)
- その他** オンライン会議システム「Zoom」での受講。講演会終了後に質問会あり
- 申込み** 2/1(月)~2/25(木)に、こども保健課(☎39・9160) ※ホームページからも申し込み可



問合せ こども保健課(☎39・9160) HP 81407

事業用の土地・建物の賃料を補助します

- 対象** 次の全てを満たす中小企業など①国の家賃支給給付金を受給している②市内に本店(個人は住所)がある③令和2年12月~令和3年2月までの任意の1か月の売上高が前年同月比で30%以上減少
- 補助額** 市内で賃借している事業用の土地・建物の令和3年1~3月分の賃料の3分の2(上限30万円)
- その他** 別途、対象者の水道料金(基本料金)の免除あり。水道料金(基本料金)の免除の詳細は、上下水道局ホームページ参照
- 申請** 2/15(月)~3/19(金)に申請書などを事業応援賃料補助金事務局(〒440-8501住所不要 ☎21・5717) ※申請書などはホームページで配布



問合せ 賃料の補助については事業応援賃料補助金事務局(☎21・5717)、水道料金(基本料金)の免除については上下水道局お客さま料金センター(☎51・2712) HP 80743、81539



NEWS 01



1/4
(月)

お正月だけの特別体験 限定販売! 体験型福袋

総合動植物公園「のんほいパーク」

動物の解説を聞いたり、触れ合ったりできる体験型福袋を事前申込販売し、4日間で113人が参加しました。参加者はキリンやゾウ、カンガルーなどへの餌やりや記念撮影をして楽しみ、動物園を満喫していました。

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。

キリンの舌が長くてびっくり!
また触りたいです。



水口ファミリー

新年に向けて 江戸時代風の門松を設置

12/13
(日)

二川宿本陣資料館

岩屋緑地に親しむ会が、江戸時代の豊橋を記録した本「三河国吉田名蹤綜録」の挿絵を参考に門松を設置しました。門松についての資料は少ないため、試行錯誤を繰り返して再現していました。

令和3年を明るく
迎えられよう
願いを込めました。



西川 収示さん



NEWS 02



NEWS 04

12/21
(月)

館長サンタがやってくる

こども未来館「ここにこ」

サンタクロースに扮した館長と職員による手作りの劇を披露し、会場には笑いがあふれていました。最後は来場者へ菓子をプレゼントしました。



NEWS 03

12/25
(金)

ジュニアチャレンジ 講座 卓球

青少年センター

卓球の基礎を学び、参加者のレベルに合わせて的当てやスマッシュなどを行いました。初めてラリーをした参加者は苦戦しながらも楽しんで取り組む姿が見られました。

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。

タンチョウの 優美な求愛ダンス

全身の白い羽と赤い頭頂部が特徴的なタンチョウは、春の繁殖期が近づくと羽を大きく広げ、雄と雌がお互いに鳴き合う求愛ダンスをします。郷土エリアにいる仲良しのタンチョウ夫婦も熱い求愛ダンスを見せてくれますので、ぜひ、ご覧ください。

PICK UP



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

ちょびっと体験

飼育員編

動物の飼育方法を聞き、エサかご作りなどを体験します。

と き [キリン]2/14(日)13:15~14:15 [オランウータン]2/21(日)9:30~10:30 [ニホンザル]2/27(土)11:00~12:00 [ゾウ]2/28(日)13:00~14:00

獣医師編

獣医と園内を巡り、動物の健康管理の方法などを学びます。

と き 2/7(日)、2/20(土)13:15~14:15

[共通事項]

対 象 どなたでも(小学生以下は保護者同伴)

定 員 各15人程度(先着順) 料 金 各1,000円

その他 受け付けは中央門のみ

問合せ 動植物園

収蔵庫見学会 示準化石

アンモナイトやフズリナなどを紹介します。

と き 2/20(土)13:30~14:00

と ころ 自然史博物館 講 師 当館学芸員

定 員 20人(先着順) 問合せ 自然史博物館

地球の時間、ヒトの時間 アト秒から46億年までの35桁の物語

地球の年齢などを地質から測る方法を紹介します。

と き 2/20(土)~3/28(日)

と ころ 自然史博物館 問合せ 自然史博物館

大型映像

2D-3D同時視聴体験実験

3D映像の新技术を体験できます。

と き 2/28(日) と ころ 自然史博物館

その他 申込方法など詳細はホームページ参照

問合せ 自然史博物館

みどりの講座

プリザーブドフラワーの春色アレンジ

と き 3/14(日)9:00~10:30、11:00~12:30、14:00~15:30

対 象 市内在住・在学・在勤の方(小学生以下は保護者同伴)

講 師 中神里江さん(pure flower)

定 員 各15人(抽選)

料 金 各1,500円

入園料 無料

申込み 2/12(金)(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・年齢、電話番号、市外在住の方は勤務先を豊橋みどりの協会



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. 視聴覚教育センター&地下資源館 / 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



『チョコレート工場の秘密』

著者:ロアルド・ダール
訳:柳瀬 尚紀
評論社 2005.4

スタッフの おすすめ本

2月

世界一有名なのに謎だらけのチョコレート工場。工場見学に招待された主人公チャーリーと個性豊かな子どもたちが、謎を解き明かしていく奇想天外な物語に引き込まれます。映画化もされ、大きな話題を集めた名作です。

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30分)	ところ
2/6(土)11:00	前芝校区市民館
2/19(金)11:00	南陽地区市民館
2/20(土)11:00	東陵地区市民館
2/20(土)15:00	市民文化会館
2/27(土)11:00	青陵地区市民館、アイプラザ豊橋

図書館資料展 ふるさと探訪 豊橋公園ものがたり

豊橋公園周辺の古代から現代までの歴史などを紹介します。

とき 2/13(土)~3/28(日)

ところ 中央図書館

問合せ 中央図書館

ミナクル de 絵本を作ろう

タブレット端末を使って絵本を作ります。

とき 2/14(日)10:00~12:00

ところ 大清水まなび交流館「ミナクル」

対象 小学生以上

定員 10人程度(申込順)

申込み 2/2(火)から直接、または電話で
大清水図書館

うれしいな♪ひなまつり!

ひなまつりに関する本を紹介します。

とき 3/3(水)まで

ところ 中央図書館

問合せ 中央図書館



02 美術博物館

問合せ ☎51・2882 休館日 月曜日

コレクション展 青色のヴァリエーション

Pick Up

「青」や「緑」など、色をテーマにした絵画作品を紹介します。

とき 2/6(土)~3/28(日)

学芸員の作品紹介

日本画家・高畑郁子が描いた夢幻的な作品です。タイトルから、太陽が沈みゆく夕刻の風景であることがわかります。萌える草木の青色や緑色が、一見爽やかな印象を与えますが、草むらの中をよく見ると、キラリと光るネコの目、葉っぱに紛れた幾羽ものトリ、なぜか置き去りにされている赤いちょうちんなど、意外なものが潜んでいます。この不思議な風景は、画家が幻想的な世界に憧れて描いた心象風景なのかもしれません。



高畑郁子「惜陽」1967年

二川宿本陣のひなまつり

Pick Up

江戸時代のひな人形や、つるし飾りなどを展示します。

とき 3/14(日)まで

ひなあられプレゼント

とき 2/20(土)10:00

対象 中学生以下

定員 300人(先着順)

[共通事項]

ところ 二川宿本陣資料館

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

駒屋横丁

貼り絵体験や、音楽ライブなどを楽しめます。

とき 2/21(日)10:00~15:00

問合せ 駒屋



山村知世イラスト展

蛙と兎の東海道五十三次

東海道の旅をテーマにしたイラストを展示します。

とき 2/20(土)~3/21(日)

ところ 駒屋

問合せ 駒屋



駒屋のひなまつり

ひな 福よせ雛

オリンピックや豊橋の祭りのようすなどを、ひな人形で表現します。

とき 3/28(日)まで

福よせ雛づくり体験

とき 2/7(日)、2/28(日)10:00~15:00

[共通事項]

ところ 駒屋

問合せ 駒屋





大野萌菜美 作品展
ダンボール女子の世界

PickUp

段ボールで作った楽器やスニーカーなどの作品を展示します。

と き 2/13(土)~2/23(祝)9:30~17:00

細部までこだわった作品をぜひ、ご覧ください。

ダンボールクリエイター
大野 萌菜美さん



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。

バルーンフェスティバル

風船を使った雪だるま作りやじゃんけん大会などを楽しめます。

と き 2/13(土)



赤色マルシェ

トマトやイチゴなど赤色をテーマにした商品が購入できます。

と き 2/27(土)、2/28(日)10:00~16:00



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:** 2/16(火)10:00~2/28(日)17:00にホームページで必要事項を入力

陶芸家になろう!

体験1 お皿やコップを作ろう

と き 3/21(日)10:00~12:00、13:30~15:30

講師 荒川泰宏陶芸教室

体験2 米粉を使ってお団子を作ろう

と き 3/21(日)10:00~12:00、13:00~15:00

講師 清須ライスセンター

05

視聴覚教育センター & 地下資源館

問合せ 視聴覚教育センター ☎41・3330 休館日 月曜日

おもしろサイエンスの日

熱と化学で遊ぼう

PickUp

プラ板キーホルダーやカイロ作り、電池実験などを楽しめます。

と き 2/28(日)13:00~15:00
(随時、参加可)



星を見る会

月や火星、冬の星座を観察します。

と き 3/20(祝)18:00~19:00
(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 2/10(水)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

スカイスクルー

空に向かって垂直上昇するゴム飛行機を作ります。

と き 2/6(土)~2/27(土)の土・日曜日、祝日11:10

定員 各10人(先着順)

料金 各300円



メンテナンスのためプラネタリウムの 放映を休止します

と き 2/17(水)、2/18(木)



豊橋競輪場



問合せ ☎61・3136

地元選手紹介

83期 加藤 寛治選手

昨年7～12月の成績は、7回の優勝と絶対調な加藤選手。日々練習に励み、その練習量の多さは若手選手の手本となっており、レース中の追い込みで見せる他の選手を抜き去る姿は圧巻です。今年から最高ランクのS級に昇格し、更なる活躍が期待される加藤選手に熱い声援をお願いします。



CALENDAR

2月

1月	名古屋 (F1)	武雄 (F1)	
2火			
3水			
4木	高松記念 (GⅢ)		
5金			
6土			
7日			小倉 (F1) ナイター
8月	松阪 (F1) 西日本カップ		
9火			
10水			川崎 (F1) ナイター
11祝			
12金	奈良記念 (GⅢ)	大垣 (F1)	
13土			
14日			
15月	松戸 (F1) ジャパンカップ		
16火			
17水			
18木	京都向日町 (F1)		四日市 (F1) ナイター
19金			
20土			
21日	川崎 全日本選抜 (G1)	前橋 (F1)	
22月			
23祝			
24水			
25木	防府 (F1)	伊東温泉 (F1)	
26金			
27土		いわき平記念 (GⅢ)	
28日	豊橋本場 (F1)		

早朝前売 7:30 開門予定 10:00

さくらピア



問合せ ☎53・3153 FAX 53・3200 HP 32402

休館日 月曜日、祝日 申込み 2/2(火)9:00から、さくらピア

寄せ植え講座



季節の花苗を使った寄せ植えを作ります。

とき 3/17(水)13:30～14:30

講師 マルシェ&カフェはなやさい

定員 20人(申込順)

料金 1,500円

その他 手話通訳・要約筆記などあり



3.11を忘れない集い

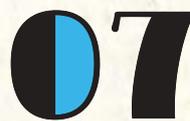
東日本大震災を題材にした映画「きこえなかったあの日」を上映します。

とき 3/11(木)10:00～12:00、
13:30～15:30、18:30～20:30

定員 各30人(申込順)



© Studio AYA



少年自然の家

問合せ ☎21・2301 HP 9815 休館日 月曜日

対象 年中児以上～中学生と保護者

申込み 2/2(火)～2/16(火)に電話で少年自然の家

春の親子で

はじめていっぱいキャンプ



とき 3/20(祝)9:30～3/21(日)
14:00※1泊2日

講師 愛知キャンプカウンセラー協会

定員 9家族(抽選)

料金 大人4,000円、子ども3,000円



親子スマートBBQ体験

本格的なBBQを体験しよう

とき 3/7(日)10:30～15:00

講師 東愛知スマートBBQ協会

定員 10家族(抽選)

料金 1人500円



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

バスケットボールを通して、豊橋に笑顔と活力を届けます！



寺園 脩斗選手



©San-En NeoPhoenix/Photostudio Halo



豊橋市民を無料で招待 三遠ネオフェニックスホームゲーム

とき:3/20(祝)17:05 ところ:総合体育館 対象:市内在住の方 定員:300人(申込順) その他:座席は自由席のみ 申込み:2/12(金)12:00~3/12(金)17:00 に三遠ネオフェニックスホームページで必要事項を入力 問合せ:(株)フェニックス(☎35・7528)、「スポーツのまち」づくり課(☎51・2864) ㊟ 70686

中高生限定プログラム KTJ卓球大会

優勝を目指して
スマッシュ!!

とき:2/21(日)13:00~15:00 ところ:交通児童館 部門:中学生、高校生 定員:各8人(先着順) その他:優勝者にプレゼント(卓球1時間利用券)などあり 申込み:2/2(火)から直接、交通児童館(☎61・5818)



バレンタインイベント

①ズンバのレッスンや②スケート場のライトアップを行います。
とき:①2/11(祝)10:00~10:30、2/13(土)18:15~18:45、2/14(日)13:00~13:30②2/14(日)10:30~18:00 ところ:アクアリーナ豊橋 対象:①中学生以上②4歳児以上 定員:①各20人(申込順) 申込み:①2/2(火)からアクアリーナ豊橋(☎31・4781) ㊟ 81208

市内で行われるスポーツ情報などを アプリで配信しています!

三遠ネオフェニックス戦の情報やスポーツ教室の情報などを入手できる「ええじゃないか豊橋スポーツアプリ」を配信しています。市民ライターによるスポーツ記事や写真のほか、スポーツ観戦後に利用できる飲食店での割引などの特典情報も掲載しています。

問合せ:「スポーツのまち」づくり課(☎51・2864) ㊟ 62380



iOS



Android

スポーツ講習会

マレットゴルフ

とき:3/7(日)(雨天順延3/21(日))9:30~11:30 申込み:2/28(日)までに豊橋市体育協会(☎63・3031)

ターゲットバードゴルフ

とき:3/14(日)(雨天順延3/21(日))9:30~11:30 申込み:3/7(日)までに豊橋市体育協会(☎63・3031)

[共通事項]ところ:グリーンスポーツセンター 定員:各45人(申込順) ㊟ 81108

GOLF

アクアリーナ豊橋 スケート教室 ワンコイン特別体験会

とき:2/23(祝)、2/26(金) 17:30~18:25 対象:年長児~小学生

定員:各15人(申込順)

料金:各500円(別途、貸靴料必要) 持ち物:手袋、ヘルメット

申込み:2/2(火)からアクアリーナ豊橋(☎31・4781) ㊟ 81299



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



春風亭小朝独演会

とき: 4/24(土)13:30 ところ: 穂の国とよはし芸術劇場「プラット」 入場料: 全席指定。一般3,800円、25歳以下1,900円 チケットの販売: 会員先行は2/20(土)10:00からプラットチケットセンター(☎39・3090)、一般は2/27(土)10:00からプラットチケットセンターほか※各初日は電話・オンライン販売のみ



舞台手話通訳付きリーディング公演 凜然グッドバイ

獣のような少女と自分の可能性に絶望した詩人の成長物語です。

とき: 2/23(祝)14:00 ところ: 穂の国とよはし芸術劇場「プラット」 作・演出: 樋口ミユ 出演: ののあざみ、大木実奈ほか 申込み: 随時、プラットチケットセンター(☎39・3090)



樋口ミユ

プラットワンコインコンサート2020

白井那奈&高柳満理奈 ピアノのヴィルトゥオーゾ

とき: 3/22(月)19:00 曲目: 花のワルツ(チャイコフスキー)ほか 出演: 白井那奈(ピアノ)、高柳満理奈(ピアノ)

Lis ドイツの風に乗せて

とき: 3/29(月)14:00 曲目: 踊れ、喜べ、幸いなる魂よ(モーツァルト)ほか 出演: 波多野千夏(ソプラノ)、寛悠里(ヴァイオリン)、植田結衣(ピアノ)

【共通事項】

ところ: 穂の国とよはし芸術劇場「プラット」 入場料: 全席自由。各500円 チケットの販売: 随時、プラットチケットセンター(☎39・3090)、市民文化会館(☎65・5111)



Lis

スペースノットブランク ワークショップ スクランブル交差点

体や想像力を使い、舞台芸術の空間の捉え方を学びます。

とき: 4/25(日)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: 小野彩加さんほか 定員: 20人(選考) 料金: 1,000円 申込み: 3/26(金)17:00までに申込書と料金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ほかで配布。プラットホームページからも申し込み可



撮影: Dan ke Carlsson

ままごと LANDMARKプロジェクト

インターネットを利用した新たな手法で、演劇の楽しさを伝えます。

とき: 3/11(木)18:30~20:00 その他: 穂の国とよはし芸術劇場「プラット」・オンラインで視聴。劇中で使用する「2020年の思い出」を募集。申込方法など詳細はプラットホームページ参照



©HUNCH Photo by Hiroshi Wada

交通児童館 わっぱのへや

折り紙や絵本の読み聞かせを楽しめます。

とき 2/6(土)14:00～15:00
対象 18歳未満の方
問合せ 交通児童館(☎61・5818)

手話体験講習会 手話ってなあに?

簡単な手話や聴覚障害について学びます。

とき 3/13(土)14:00～16:00、3/14(日)10:00～12:00
ところ あいとピア
定員 各20人(申込順)
申込み 2/1(月)～3/5(金)に豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)

国際交流サロン 五大湖の都、シカゴ

シカゴの観光地や盛んなスポーツ、音楽などを紹介します。

とき 2/28(日)13:30～15:00
ところ 国際協力市民サロン「Pal」
講師 スティーブン・キャーネル(豊橋市国際交流員)
定員 20人(申込順)
申込み 2/2(火)10:00から氏名、電話番号を豊橋市国際交流協会(☎55・3671 ㊚tia@tia.aichi.jp)

経営者のための親族外承継セミナー

事業承継の課題や対策、必要な準備などを学びます。

とき 3/9(火)14:00～15:30
ところ 市役所東81会議室
講師 清水至亮さん(静岡県事業引継ぎ支援センター統括責任者)
定員 30人(申込順)
その他 オンライン会議システム「Zoom」での受講可
申込み 3/2(火)までに申込書を商工業振興課(☎51・2431 ㊚55・9090) ※申込書は商工業振興課、ホームページで配布
HP 81485

観光交流を行っている台湾台南市に関する本を展示します

台南市の観光地やグルメなどに関する本を紹介します。

とき 2/2(火)～2/28(日)
ところ 中央図書館
問合せ 観光振興課(☎51・2430)
HP 81523

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 2/12(金)、3/11(木)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
申込み 随時、健康増進課(☎39・9145)
HP 6779

認知症座談会

介護の悩みなどを話し合い、専門医からアドバイスを受けます。

とき 3/17(水)13:00～15:30
ところ あいとピア
対象 認知症の方の介護者で初参加の方
講師 伊刈弘之さん(福祉村病院副院長)
定員 10人(申込順)
申込み 3/10(水)までに住所、氏名、電話番号を中央地域包括支援センター(☎54・7170)
HP 24204

四季の行事教室 ひなまつりのつどい

ひな人形の工作などを楽しみます。

とき 2/28(日)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
定員 10組(抽選)
料金 1人100円
申込み 2/18(木)までに青少年センター(☎46・8925) ※ホームページからも申し込み可
HP 16908

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……P20 ●その他……P24
 ●募集……P22 ●相談……P25

催し・講座

明るい家庭づくり推進大会

小・中学生が「明るい家庭づくり」をテーマにした作文・壁新聞を発表します。

とき 2/13(土)13:30
ところ 公会堂
定員 400人(先着順)
その他 壁新聞の優秀作品は2/14(日)～2/23(祝)に、こども未来館で展示
問合せ こども未来政策課(☎51・2325)
HP 60803

新型コロナウイルス感染症 事業所内での対策セミナー

職場で感染者が発生した場合の対応方法などを学びます。

とき ①2/18(木)②3/18(木)10:00～12:00
ところ 保健所・保健センター
対象 市内の中小企業
講師 犬塚君雄さん(前豊橋市保健所長)
定員 各50人(申込順)
その他 オンライン会議システム「Zoom」での受講可
申込み ①は2/11(木)、②は3/11(木)までに申込書を商工業振興課(☎51・2437 ㊚55・9090) ※申込書は商工業振興課、ホームページで配布。ホームページからも申し込み可
HP 81320

まちなか発見！ ウォーク&トーク

まちなか図書館(仮称)周辺で活躍する人や場所を訪ね歩きます。

とき 3/13(土)13:30～16:30

定員 20人(抽選)

その他 集合・解散はプラット

申込み 2/19(金)までに申込書を、まちなか図書館開館準備室(☎21・8181 ☎31・4254)※申込書は市役所じょうほうひろば、中央図書館ほかで配布。ホームページからも申し込み可

HP 81467

生涯現役セミナー

■高齢期のライフプラン

とき 2/20(土)13:00～15:00

講師 有田恵子さん(有田労務管理事務所)

申込み 2/15(月)までに長寿介護課(☎51・2330)

■これからの働き方と生涯設計

とき 3/13(土)13:00～15:00

講師 山下智章さん(山下労務管理事務所)

申込み 3/8(月)までに長寿介護課(☎51・2330)

[共通事項]

ところ 市役所東85・86会議室

対象 55歳以上の方

定員 各40人(申込順)

HP 70464

天下の奇祭 鬼祭 今年は祭礼従事者のみで執り行います

とき 2/10(水)9:00～12:00、2/11(祝)8:00～18:00

ところ 安久美神戸神明社

その他 祭礼中の参拝不可。タンキリ飴は200円で販売中(祭礼中を除く。なくなり次第終了)

問合せ 安久美神戸神明社(☎52・5257)、観光振興課(☎51・2430)

HP 8083

大好きなあなたへ！ ハートバルーンをつくろう

とき 2/6(土)、2/7(日)10:00～11:30

ところ 交通児童館

対象 18歳未満の方

定員 各20人(先着順)

料金 各50円

問合せ 交通児童館(☎61・5818)

ビジネスパーソンなら知っておきたい 女性活躍とジェンダー

性別にとらわれない働き方や考え方について講演します。

とき 3/10(水)10:00～11:30

講師 治部れんげさん(ジャーナリスト)

定員 50人(申込順)

その他 オンライン会議システム「Zoom」での受講。MUSASHi Innovation Lab CLUEで視聴可

申込み 2/26(金)までに市民協働推進課(☎51・2188)※ホームページからも申し込み可

HP 66387

社会人講座 ①使える書道 ②役立つパソコン(初心者向け)

とき 4月～来年2月(8月を除く)の第2・4土曜日(各全19回)10:00～11:30

ところ 豊橋高校

対象 市内在住の方

定員 各20人(抽選)

料金 各3,000円

申込み 2/12(金)(必着)までに返信先明記の往復はがき(1枚で1人1講座)で希望番号、住所、氏名、年齢、電話番号を豊橋高校(〒440-0068東郷町43-1 ☎62・0278)

HP 71461



ボランティア はじめの一步セミナー

ボランティア団体の紹介や活動者との面談を行います。

とき 2/27(土)14:00～16:00

ところ あいトピア

定員 30人(申込順)

申込み 2/1(月)～2/26(金)に豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)

地球に優しいお買い物講座

環境に優しい買い物の方法を学び、エコバッグを作ります。

とき 2/28(日)15:00～16:00

ところ 交通児童館

対象 小学生

講師 ユニー(株)

定員 12人(申込順)

申込み 2/2(火)から直接、交通児童館(☎61・5818)

洋裁初心者を対象に！ おしゃれで便利なエコバッグづくり

リトアニアのリネンを使ったエコバッグを作ります。

とき 2/24(水)13:00～16:00、2/28(日)13:00～16:00

ところ ALINA KUKKA

講師 村上ちづさん(洋裁講師)

定員 各5人(申込順)

料金 各2,000円

その他 プレゼント(オーガニックスープ)あり

申込み 2/3(水)から氏名、電話番号を豊橋市国際交流協会(☎55・3671 ☎tia@tia.aichi.jp)



令和3年4月採用 総合老人ホーム つつじ荘 会計年度任用職員

職種 看護師
任期 4/1(木)～来年3/31(木)(週31時間。勤務状況などにより更新あり)
定員 1人
給与 報酬月額193,145円のほか、期末手当など各種手当を支給
その他 祝日勤務あり。募集要項は総合老人ホームつつじ荘、ホームページほかで配布
申込み 2/19(金)(必着)までに履歴書、看護師または准看護師の免許証(写し)を総合老人ホームつつじ荘(〒440-0833飯村町字高山11-65 ☎61・2013)
HP 75167

令和3年4月採用 児童クラブ支援員 会計年度任用職員

定員 若干名
給与 報酬月額のほか、期末手当など各種手当を支給
その他 募集要項は、こども家庭課、ホームページで配布
申込み 2/1(月)～2/12(金)(必着)に、必要書類を、こども家庭課(☎51・2856)
HP 47981

令和3年4月採用 生活福祉課 会計年度任用職員

職種 ひきこもり等就労準備支援員
任期 4/1(木)～来年3/31(木)(週31時間。勤務状況などにより更新あり)
定員 1人
給与 報酬月額193,145円のほか、期末手当など各種手当を支給
試験 3/6(土)に適性検査、作文、面接
その他 募集要項などは生活福祉課、市役所じょうほうひろば、ホームページで配布
申込み 2/22(月)(必着)までに必要書類を生活福祉課(〒440-8501住所不要 ☎51・2350)
HP 72662

市民大学トラム

■平安時代にタイムスリップ!

源氏物語の世界へ
とき 3/2～3/23の火曜日(全4回) 10:00～11:30
ところ 南部地区市民館
料金 1,500円
申込み 2/20(土)までに南部地区市民館(☎47・0974)
HP 23387

募集

詳細は募集要項などをご覧ください。

自然史博物館ボランティア

■教育普及

土・日曜日に開催するガイドツアーでの解説やイベントの補助をします。

対象 18歳以上の方

■資料整理

植物、岩石、図書のいずれかの分野の資料の作成などを補助します。

対象 月2回以上活動できる18歳以上の方

[共通事項]

定員 各若干名(選考)

その他 3/28(日)14:00～15:00に説明会を開催

申込み 3/12(金)までに、はがきで希望の活動分野、住所、氏名、年齢、電話番号、Eメールアドレスを自然史博物館(〒441-3147大岩町字大穴1-238 ☎41・4747)

子育てハンドブックの広告

市内在住の0歳児、3歳児を持つ家庭に配布する予定の子育て情報ハンドブックに広告を掲載します。

掲載料 4万～50万円

その他 掲載内容など詳細はホームページ参照

問合せ 発行・内容については、こども未来政策課(☎51・2325)、広告については(株)サイネックス(☎0598・23・9220)

HP 64230

催し・講座

三遠南信サミット2021 in 遠州

県境連携についての討論会をYouTubeで視聴できます。

とき 2/15(月)14:00

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)、政策企画課(☎51・3153)

HP 32523

とよはし歴史探訪 考古学セミナー 令和2年度発掘成果報告

東側遺跡や石塚貝塚などの発掘調査の成果を紹介します。

とき 2/13(土)14:00～16:00

ところ 中央図書館

講師 文化財センター学芸員ほか

定員 60人(先着順)

料金 100円

問合せ 文化財センター(☎56・6060)



新発見! 発掘調査情報 飽海遺跡展

古代の郡役所跡などの発掘調査の成果を紹介します。

とき 2/9(火)～2/28(日)

ところ 中央図書館

問合せ 文化財センター(☎56・6060)



令和3年4月採用 外国人児童生徒対応 スクールアシスタント

小・中学校で通訳や翻訳、日本語指導の補助を行います。

- 定員** 若干名
- 謝礼** 1時間あたり1,340円(令和2年度実績)
- 試験** [第1次]履歴書、作文[第2次]2/27(土)に筆記、通訳実技、面接
- その他** 対象言語など詳細はホームページ参照。募集要項は学校教育課、ホームページで配布
- 申込み** 2/15(月)15:00(必着)までに市販の履歴書、作文「外国人児童生徒の日本語指導に対する支援のあり方について」(具体的な事例を想定して、自筆400字程度)を学校教育課(〒440-8501住所不要 ☎51・2827)
- HP** 34581

令和3年4月採用 会計年度任用職員

- 職種** 保健師、ごみ収集作業員ほか
- 給与** 報酬のほか期末手当など各種手当を支給
- その他** 募集要項などは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

脳の健康教室 学習サポーター

認知症予防のための簡単な読み書きや計算を手伝います。

- とき** 4～8月の週1回。午前中(一部午後)の3時間程度
- ところ** 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
- その他** 3/11(木)13:00～16:45に、あいトピアでの研修会への参加が必要
- 申込み** 3/4(木)までに豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)

市民意見提出制度 パブリックコメント

- 豊橋市文化振興指針(改訂版)
後期アクションプラン(案)
- とき** 2/9(火)～3/10(水)
- 問合せ** 「文化のまち」づくり課(☎51・2873 ☎56・1081)
- HP** 81326
- 豊橋市「スポーツのまち」づくり
推進計画(案)
- とき** 2/9(火)～3/10(水)
- 問合せ** 「スポーツのまち」づくり課(☎51・2866 ☎56・3005)
- HP** 81483
- 豊橋田原ごみ処理施設整備計画
(改訂版)
- とき** 2/19(金)～3/22(月)
- その他** 3/5(金)19:00～20:00に資源化センター、3/7(日)10:00～11:00に市役所東81会議室で都市計画(変更)の概略の案を含めた説明会を実施
- 問合せ** 施設建設室(☎38・0777 ☎46・7942)
- HP** 81422
- 豊橋田原ごみ処理施設整備事業に係る環境影響評価方法書(変更)
- とき** 2/19(金)～4/1(木)
- その他** 3/5(金)19:00～20:00に資源化センター、3/7(日)10:00～11:00に市役所東81会議室で都市計画(変更)の概略の案を含めた説明会を実施
- 問合せ** 施設建設室(☎38・0777 ☎46・7942)
- HP** 81419

[共通事項]

- その他** 計画などは各問合せ先、各窓口センター、ホームページほかで閲覧可

自衛官候補生(任期制)

- 対象** 18～32歳の方
- その他** 申込方法など詳細はお問い合わせください
- 問合せ** 自衛隊豊橋地域事務所(☎80・5104)
- HP** 70726

市民意見提出制度 パブリックコメント

- 予防接種に関する事務の
特定個人情報保護評価書(案)
- とき** 2/13(土)まで
- 問合せ** 健康政策課(☎39・9109 ☎38・0780)
- HP** 81306
- 第3次豊橋市環境基本計画(案)
- とき** 3/1(月)まで
- 問合せ** 環境政策課(☎51・2399 ☎56・5126)
- HP** 81479
- 第2次豊橋市廃棄物総合計画(案)
- とき** 3/1(月)まで
- 問合せ** 環境政策課(☎51・2399 ☎56・5126)
- HP** 81502
- 第2次豊橋市地球温暖化対策
地域推進計画(案)
- とき** 3/1(月)まで
- 問合せ** 再生可能エネルギーのまち推進課(☎51・2419 ☎56・5126)
- HP** 81697
- 第3次豊橋市市民協働推進計画(案)
- とき** 2/5(金)～3/7(日)
- 問合せ** 市民協働推進課(☎51・2483 ☎56・5128)
- HP** 33775
- 豊橋市上下水道ビジョン
2021-2030(案)
- とき** 2/5(金)～3/7(日)
- 問合せ** 上下水道局総務課(☎51・2740 ☎51・2708)
- HP** 63112
- 豊橋市中心市街地活性化
基本計画2021-2025(素案)
- とき** 2/6(土)～3/7(日)
- 問合せ** まちなか活性化課(☎55・8101 ☎55・8100)
- HP** 37316
- 豊橋市行財政改革プラン
2021-2025(案)
- とき** 2/6(土)～3/7(日)
- 問合せ** 行政課(☎51・2027 ☎56・0789)
- HP** 81481
- [共通事項]
- その他** 計画などは各問合せ先、各窓口センター、ホームページほかで閲覧可

施設メンテナンスのため りすば豊橋を休館します

とき 2/15(月)～2/22(月)
問合せ りすば豊橋(☎38・5151)、健康増進課(☎39・9133)
HP 70569

オートバイ、軽自動車などの 名義変更や廃車の手続きはお早めに

軽自動車税は、毎年4月1日現在で所有者として登録している方に課税されます。名義変更や廃車の手続きをしていないと、譲渡や解体、盗難などの理由で所有していない場合でも軽自動車税がかかりますので、3月31日(水)までに手続きをしてください。なお、障害者手帳所持者は減免制度があります。

問合せ 資産税課(☎51・2210)
HP 6110



令和2年度の不妊治療費補助金の 申請期限は3月31日(水)です

特定治療支援費、一般不妊治療費の補助金申請をしていない方は手続きをしてください。ただし、特定治療支援費について、2月1日(月)～3月31日(水)に治療が完了する方は、5月31日(月)まで申請期限を延長しています。

問合せ こども保健課(☎39・9160)
HP 6372

1月号 お詫びと訂正

7ページの「新型コロナウイルス感染防止対策に必要な費用を一部補助」の中で、対象に「昨年4/30(木)以前」とあるのは、正しくは「昨年12/31(木)以前」でした。また、16ページの「市民大学トラム そうだったんだ!大人の理科教室」の料金は1,800円でした。お詫びして訂正します。

令和3年4月採用 小・中学校図書館司書

学校図書館の環境整備や読書活動の支援、選書などを行います。

対象 図書館司書の資格を有する、または3/31(水)までに取得見込みの方

定員 若干名

謝礼 1時間あたり1,340円(令和2年度実績)

その他 2/24(水)に教育会館で面接

申込み 2/5(金)17:00(必着)までに市販の履歴書、司書の資格または取得見込みを証明するもの(写し)を教育会館(〒441-8075神野ふ頭町3-22ライフポートとよはし内☎33・2113)※郵送の場合は封筒に「学校図書館司書申込」を朱書き

HP 80734



その他

固定資産税 第4期分、国民健康保険税 第8期分の納期限は3月1日(月)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が便利です。また、クレジットカードやLINE Payでも納付できます。

問合せ 納税課(☎51・2235)
HP 5742



募集

詳細は募集要項などをご覧ください。

定時制生徒

豊橋高校(①昼間普通科(2部制)②夜間普通科・総合ビジネス科)の生徒を募集します。

対象 中学校を卒業した、または3月に卒業見込みの方など

定員 ①160人②各40人

その他 特設講座の受講などによる一定の教科・科目の単位修得で、通常4年での卒業が3年で可

申込み 前期は2/24(水)、2/25(木)に、後期は3/18(木)、3/22(月)に、在校生は、直接、必要書類を在籍する中学校、卒業生は、直接、必要書類を豊橋高校(☎62・0278)

HP 71462

さくらピア相談室

①ピアカウンセラー②パソコン指導者

①障害者と家族への支援や相談など、
②障害者へのパソコン指導を行います。

任期 4/1(木)～令和6年3/31(日)(週1日)

対象 昭和31年4月1日～平成8年3月31日に生まれた障害者手帳所持者、家族

定員 ①10人程度②若干名

試験 [第1次]書類審査[第2次]面接

申込み 2/2(火)～2/14(日)に申込書を、さくらピア(☎53・3153)※申込書は、さくらピアで配布

HP 32402

豊橋市統計調査員 (事前登録制)

世帯や事業所に対し、各種行政施策の立案に必要な調査票の記入依頼・配布・回収などを行います。

対象 20歳以上の方(税務・警察・選挙の関係者を除く)

申込み 随時、直接、行政課(☎51・2029)

HP 81087

相談

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場合があります。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
暮らし	住宅・建築、測量・登記の相談	2/3(水)、2/10(水)、2/17(水)、2/24(水) 13:30～16:00	建築指導課	建築指導課 ☎51・2588 予
	宅地建物取引士による不動産相談	2/15(月)、3/1(月) 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
	司法書士による相続等登記相談	2/22(月)、3/8(月) 13:00～16:00		
	弁護士による法律相談	2/25(木)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 予
		2/25(木)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
		3/12(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 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
	契約書・遺言書などの書類作成相談	3/12(金)13:00～15:00		安全生活課 ☎51・2304 予 ※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 ☎51・2300 電	
国・特殊法人に対する行政相談	第1～4木曜日13:00～15:00		安全生活課 ☎51・2304 電	
健康	禁煙相談	2/18(木)9:00、10:30、13:30、15:00	保健所・保健センター	健康増進課 ☎39・9136 予
	生活習慣病予防の栄養相談	2/25(木)9:00～16:00		健康増進課 ☎39・9141 予
	こころの健康相談	3/4(木)、3/18(木)13:00～16:00		健康増進課 ☎39・9145 予
	思春期精神保健相談	3/10(水)13:30～15:30		
子ども	小・中学生教育相談	3/12(金)13:00～17:00 月～土曜日9:00～18:30	カリオンビル 教育会館	教育会館相談室 ☎33・2115 予
	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 電
	再就職相談	2/10(水)、2/24(水)、3/10(水)9:30、 10:30、11:30	男女共同参画センター「パルモ」	(株)トラスト ☎0800・111・3140 予 男女共同参画センター ☎33・2822 予
女性	悩みごと面接相談	2/12(金)、2/26(金)13:30、14:40		
	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
	DV電話相談	月～金曜日9:00～15:00	—	DV相談室 ☎33・9980
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
	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面接相談	火～木曜日9:30～15:30	—	DV相談室 ☎33・9980 予
	一日中小企業相談	①2/8(月)②2/17(水)13:30～15:30	①市民文化会館②吉田方地区市民館	豊橋商工会議所 ☎53・7211
その他	中小事業者向け金融相談	2/10(水)13:30～16:30	豊橋商工会議所	豊橋商工会議所 ☎53・7211 予
	休日臨時電話納税相談	2/14(日)9:00～15:00	—	納税課 ☎51・2241
	男性のための悩みごと面接相談	2/14(日)13:30、14:30、15:30	カリオンビル	市民協働推進課 ☎51・2188 予
	農家(農事)相談	2/15(月)13:30～15:30	農業委員会室	農業委員会 ☎51・2950 予
	結婚相談	2/24(水)13:30～16:30	こども未来政策課	こども未来政策課 ☎51・2325 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
	LGBT等性的少数者の面接相談	月～日曜日10:00～20:00	—	市民協働推進課 ☎51・2188 予
	生涯現役相談	金曜日8:30～17:15	長寿介護課	長寿介護課 ☎51・2330 予

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



親子で楽しく料理しよう!



子ども未来館 子育て講座

子どもの病気ワンポイントアドバイス

とき:3/1(月) 対象:妊婦、3歳児以下と保護者 講師:当館保健師

親子クッキング ハッピーイスター

とき:3/5(金) 対象:2・3歳児と保護者 講師:山本友香さん(管理栄養士) 料金:500円

【共通事項】申込み:2/15(月)までに、子ども未来館ホームページで必要事項を入力 問合せ:子ども未来館(☎21・5528)

幼児ふれあい教室

五感で楽しむ食育

とき:3/2~3/23の火曜日(全4回) ところ:東部地区市民館飯村分館 対象:2歳6か月以上の未就園児と保護者

やさしいおやこヨガ

とき:3/4(木)、3/18(木)、3/25(木)(全3回) ところ:東部地区市民館飯村分館 対象:7~11か月児と保護者

子ども料理教室 ひとりで挑戦!

とき:3/13(土)10:00~12:00 ところ:子ども未来館「ここにこ」 対象:4・5歳児 料金:300円

【共通事項】申込み:2/15(月)までにホームページで必要事項を入力 問合せ:子ども未来政策課(☎51・2325) ☎ 23513

マタニティコンサート

バイオリンやピアノなど、さまざまな楽器の演奏を楽しめます。

とき:3/12(金)10:30~11:00 ところ:交通児童館 対象:妊婦 出演:Vari Strumenti 定員:12人(申込順) 申込み:2/2(火)から直接、交通児童館(☎61・5818)



体育教室 新年少児体験会

鉄棒や跳び箱、マットなどを使って運動します。

とき:2/27(土)12:00~12:55 ところ:アクアリーナ豊橋 対象:平成29年4月2日~平成30年4月1日に生まれた子ども 定員:10人(申込順) 料金:500円 申込み:2/2(火)からアクアリーナ豊橋(☎31・4781) ☎ 81209



子どもと一緒に挑戦しよう

子どもと一緒に作れる、簡単なレシピを紹介します。

こどもの料理
キッズキッチンインストラクター
中尾 友紀さん

できたてホカホカの鬼まんじゅうはおいしいですよ!



鬼まんじゅうの作り方

① サツマイモの皮をむいて1cmの角切りにし、5分ほど水につける

ポイント けがをしないよう、イモをまな板の上に置いてピーラーを使います

材料

サツマイモ 250~275g
砂糖 60g
小麦粉 65g
白玉粉 10g
水 大さじ2
塩 少々

② ①の水気をよく切り、砂糖をまぶして10分置く

③ 白玉粉と水を混ぜ、②と小麦粉、塩をボールに入れて混ぜる

④ クッキングペーパーに盛り付け、蒸し器に並べる



ポイント 大きなスプーンを使って、小さな山を作るように

⑤ ふたにふきんを挟み、15~20分蒸したら出来上がり



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

自宅の草刈 やってみよう!

刈払機を使った草刈りの方法を学びます。
とき:2/12(金)10:00~15:00 **ところ:**青少年センターほか **対象:**市内在住の60歳以上の方 **定員:**15人(申込順) **申込み:**随時、豊橋市シルバー人材センター(☎48・3301) ☎ 70464

簡単な読み書き・計算で認知症予防! 脳の健康教室

とき:4~8月の①火曜日②水曜日③木曜日④金曜日 9:30~11:00(牟呂地域福祉センターは13:30~15:00)の30分程度 **ところ:**①つつじが丘地域福祉センター②八町地域福祉センター③あいつピア、牟呂地域福祉センター④大清水地域福祉センター **対象:**70歳以上の方 **定員:**各20人(申込順) **料金:**各月額1,600円 **申込み:**3/4(木)までに豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)



火災&救急予防診断を 受けてみませんか?

消防士が家庭を訪問し、防火・救急事故対策などを助言します。
とき:3/1(月)~3/5(金)9:30~16:00(各30分程度) **対象:**市内在住で65歳以上の方を含む世帯 **定員:**24世帯(申込順) **申込み:**2/19(金)までに予防課(☎51・3115) ☎ 81020



「オーケストラには、みんなでつくる醍醐味がある。5月に予定している定期演奏会が楽しみです。皆さま、ぜひおいでください。」と笑顔で話してくれました。



オーケストラが 大好きで賞



高木 伸江さん(72)

さまざまな分野で第2の人生を謳歌している皆さんを「いきいき市民」として認定し、表彰します。
 問合せ 広報広聴課(☎51・2164)

いきいき市民に
認定
します



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

とよはし野菜 De ヘルシー料理教室 トマトとセロリで楽しいランチ

野菜の彩り酢豚などを作ります。

- とき** 3/15(月)9:40~13:00 **ところ** 保健所・保健センター
 - 対象** 市内在住の男性(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** 2/18(木)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・9141 ㊚kenko-info@city.toyohashi.lg.jp)
- HP** 81169

初心者の男性
大歓迎!



健康づくりのためのスポーツ教室 バレトン

- とき** 3/5~3/26の金曜日(全4回) 10:00~10:50 **ところ** 浜道地区体育館
- 対象** 20歳以上の女性 **定員** 20人(申込順) **料金** 2,000円 **申込み** 2/5(金)10:00から料金を豊橋市体育協会(☎63・3031) **HP** 81109



保健師によるこころの健康講座 意外と知らない?!ストレス事情

ストレスをためないための運動や食生活などを学びます。

- とき** 3/2(火)9:30~10:30、10:45~11:45 **ところ** 中央図書館 **対象** 市内在住の方
- 定員** 各10人(先着順) **問合せ** 健康増進課(☎39・9145) **HP** 81743

働き世代に知ってほしい 0から学ぶ睡眠セミナー

睡眠と健康の関係や、良質な睡眠を取るためのコツを学びます。

- とき** 2/18(木)15:00~16:30 **ところ** 豊橋商工会議所 **対象** 市内在勤の方
- 申込み** 2/17(水)までに申込書を健康政策課(☎39・9116 ㊚38・0780)※申込書は健康政策課、豊橋商工会議所、ホームページで配布 **HP** 81139

問合せ
9141
健康増進課(☎39・81577)



牛乳を加えて減塩すること
で高血圧の予防につながり、牛乳に含まれるカルシウムが骨や歯を強くする働きもあります。簡単に始められる乳和食を食事に取り入れて、健康な体づくりしましょう。

例えば、みそ汁を作る際に、みその量を半分にして、減らした分のみもと同じ量の牛乳に加えてみましょう。先にみそと牛乳を混ぜ合わせておき、最後に加えるのがポイントです。他には納豆に入れるタレなどを半分にして、牛乳を加えるのもおすすめです。

乳和食とは、調味料の代わりに牛乳を加えた新しいスタイルの食事です。牛乳のうま味とコクが素材の味を引き出すので、薄味が苦手な方でも無理なく減塩できる方法として注目を集めています。



乳和食で減塩
にチャレンジ
しよう!

1月号 お詫びと訂正

24ページの「MAYA先生のバランスボールで免疫UP!」の料金は1,500円でした。お詫びして訂正します。



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。

令和3年度防災訓練の受け付けを開始します

自主防災会などが実施する防災訓練に職員を派遣するほか、水消火器や煙体験装置を貸し出します。

- 対象** ①校区防災訓練②町防災訓練③各種団体防災訓練
申込み 2/1(月)9:00から訓練概要を①③は防災危機管理課(☎51・3127)、②は中消防署(☎52・0119)、南消防署(☎46・0119)
HP 46936

暮らしの **安全安心** ひとことメモ

冬の避難準備は万全ですか? 備蓄品を見直しましょう

冬に地震などの災害が発生し、ガスや電気などのライフラインが停止した場合、厳しい寒さの中での生活を強いられます。例えば1月に発生した阪神・淡路大震災、寒さの残る3月に発生した東日本大震災では、避難所やテント、車への避難を余儀なくされた多くの避難者が寒さに苦しみました。自宅避難を行う場合でも、割れた窓ガラスからの隙間風などにより寒さにさらされる恐れがあります。冬の避難準備として、以下のものを備蓄品に追加しましょう。

- 隙間風などを防ぎ、敷物としても使える段ボールや養生テープ
- 保温効果の高い肌着や上着、マフラーなど
- 就寝時にも使える寝袋やアルミシート
- 湯を沸かすためのカセットコンロとガスボンベ
- スープなどの体を温めるレトルト食品
- 体を直接温めるカイロや湯たんぽ
- 感染症対策として、マスクや消毒液、体温計

問合せ: 防災危機管理課(☎51・3182) **HP** 81458

令和2年中の特殊詐欺の発生状況(暫定値)

発生総数(前年比)	16件(5件減)
・預貯金詐欺	6件(6件増)
・オレオレ詐欺	5件(3件減)
・詐欺盗	3件(2件減)
・その他	2件(6件減)

一人で判断せず、
家族や警察に
相談しましょう!

廃棄消火器の回収

とき: 2/22(月)~3/15(月)※消防署は土・日曜日可 **ところ:** 各消防署、予防課 **対象:** 個人所有で10型以下の消火器 **料金:** 1本1,000円(リサイクルシール貼付のものは1本500円) **問合せ:** 予防課(☎51・3115) **HP** 81020



放火対策は万全ですか?

昨年発生した火災101件のうち、放火(疑い含む)によるものは17件ありました。ごみや段ボールなど燃えやすい物を家の周りに置かない、物置や車庫などに鍵を掛ける、センサーライトなどの防犯機器を設置するなど、放火されない・させない環境づくりに努めましょう。市では、注意喚起のため3月1日(月)~7日(日)20:00から1分間、サイレンを吹鳴します。

問合せ: 予防課(☎51・3115) **HP** 81020

全ての座席でシートベルトを着用しましょう!

令和元年に警察庁と日本自動車連盟(JAF)が実施した全国調査では、愛知県の一般道路での後部座席の着用率は46.4%でした。後部座席でシートベルトを着用していなかった場合の致死率は、着用した場合の約2倍です。全ての座席でシートベルトの着用を徹底しましょう。

問合せ: 安全生活課(☎51・2550) **HP** 7237



道の駅とよはし

michinoeki toyohashi

問合せ ☎21・3500 休業日 あぐりパーク食彩村 第1水曜日

豊橋が育てたビール登場!!

道の駅とよはしが手掛ける豊橋の農産物を使用したオリジナルクラフトビール「豊橋が育てたビール」を販売しています。豊橋が育てたビールは、農業王国である豊橋の農家たちが育てる農産物を使用し、異なる個性を持った2種類のクラフトビールです。ラベルには農作業の風景を思い浮かべていただけるようなイラストを使い、飲み終わった後に飾れる芸術的なデザインも魅力的です。

大人の初恋レモン



日本農業賞を受賞した河合さんが育てる完全無農薬ブランドレモンを使用して、芳醇な香りがするビールに仕上げた逸品。ビールが苦手な方にも飲みやすい爽やかな味わいです。

料金 780円

女神のほほえみ



豊橋生まれのブランド米「女神のほほえみ」を使用し、インターナショナル・ビアカップ 2020で銀賞を受賞しました。ビール好きが好むパンチの効いた喉越しを楽しめます。

料金 780円

輝く人巡り

豊橋で今、輝いている人をリレー形式で紹介します。

民間非営利団体代表

戸川 拓馬さん(40)

若者と地域の橋渡しをしていきたいです。



地域を愛する若者の育成や、地域を活性化するためNPOを運営する戸川さん。若者がご当地アイドルの活動などを通じて地域のイベントに参加することで、東三河を盛り上げたいと話してくれました。

問合せ 広報広聴課(☎51・2165)

イマドキ小学生

教えて! みんなの夢

今月は
谷川小学校

小学生の「将来の夢」を紹介します。

保育士

1年生
かななさん



2年生
りんさん

セブン-イレブンのオーナー



3年生
まごうみさん

水族館の飼育員



薬剤師

4年生
ゆずかさん



5年生
さつきさん

ウェディングプランナー



6年生
はるとさん

ピアニスト



来月は...「嵩山小学校」です!

2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

6(土)	殿田橋整形外科(飯村町)	☎ 69-1601
7(日)	昼 弥生病院(弥生町)	☎ 48-2211
	夜 ふくい整形外科リウマチリハビリ(西幸町)	☎ 37-3291
11(祝)	昼 とよはしにし整形リハクリニック(花田町)	☎ 39-7888
	夜 花田いしかわクリニック(花田町)	☎ 32-2166
13(土)	塩之谷整形外科(植田町)	☎ 25-2115
14(日)	昼 小石整形外科クリニック(つつじが丘1)	☎ 66-5514
	夜 大岩クリニック(向草間町)	☎ 45-1013

20(土)	光生会病院(吾妻町)	☎ 61-3166
21(日)	昼 まつお乳腺クリニック(築地町)	☎ 32-9287
	夜 福井脳神経外科(立花町)	☎ 21-7001
23(祝)	昼 中島脳神経外科(下五井町)	☎ 54-6261
	夜 きよし整形外科(花田二番町)	☎ 33-8688
27(土)	佐藤脳神経外科(牛川通1)	☎ 69-2760
28(日)	昼 江崎病院(新川町)	☎ 55-2525
	夜 タキカワ整形外科クリニック(八町通5)	☎ 55-5111

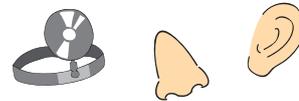
産婦人科 時間 平日/20:00~24:00、休日/8:00~24:00 ※0:00~8:00は市民病院(☎ 33・6111)



1(月)	今泉産婦人科医院(仲ノ町)	☎ 62-7173
2(火)	竹内産婦人科(新本町)	☎ 52-3453
3(水)	ジュンレディースクリニック豊橋(北山町)	☎ 38-0306
4(木)	小石マタニティクリニック(つつじが丘2)	☎ 66-1212
5(金)	つつじが丘ウイメンズクリニック(つつじが丘2)	☎ 66-5550
6(土)	中岡レディースクリニック(東幸町)	☎ 63-5588
7(日)	竹内産婦人科(新本町)	☎ 52-3453
8(月)	ジュンレディースクリニック豊橋(北山町)	☎ 38-0306
9(火)	井嶋産婦人科医院(平川本町1)	☎ 63-1351
10(水)	パークベルクリニック(南松山町)	☎ 56-0020
11(祝)	ジュンレディースクリニック豊橋(北山町)	☎ 38-0306
12(金)	ひらでかおるクリニック(牟呂町)	☎ 37-5731
13(土)	今泉産婦人科医院(仲ノ町)	☎ 62-7173
14(日)	小石マタニティクリニック(つつじが丘2)	☎ 66-1212

15(月)	井嶋産婦人科医院(平川本町1)	☎ 63-1351
16(火)	竹内産婦人科(新本町)	☎ 52-3453
17(水)	つつじが丘ウイメンズクリニック(つつじが丘2)	☎ 66-5550
18(木)	中岡レディースクリニック(東幸町)	☎ 63-5588
19(金)	パークベルクリニック(南松山町)	☎ 56-0020
20(土)	原医院(南大清水町)	☎ 25-2752
21(日)	ひらでかおるクリニック(牟呂町)	☎ 37-5731
22(月)	マミーローズクリニック(高洲町)	☎ 32-6585
23(祝)	小石マタニティクリニック(つつじが丘2)	☎ 66-1212
24(水)	井嶋産婦人科医院(平川本町1)	☎ 63-1351
25(木)	今泉産婦人科医院(仲ノ町)	☎ 62-7173
26(金)	ひらでかおるクリニック(牟呂町)	☎ 37-5731
27(土)	原医院(南大清水町)	☎ 25-2752
28(日)	マミーローズクリニック(高洲町)	☎ 32-6585

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)



7(日)	ながた耳鼻咽喉科(山田一番町)	☎ 38-8877
14(日)	吉見耳鼻咽喉科(野依台1)	☎ 25-7688

21(日)	西村耳鼻咽喉科医院(上传馬町)	☎ 55-5165
28(日)	井澤医院(東新町)	☎ 55-8936

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



7(日)	はた眼科クリニック(飯村北1)	☎ 64-1777
11(祝)	弥生病院(弥生町)	☎ 48-2211
14(日)	豊橋南藤井眼科クリニック(植田町)	☎ 25-7111

21(日)	エモア眼科(駅前大通1)	☎ 54-0481
23(祝)	成田記念病院(羽根根本町)	☎ 31-2167
28(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



7(日)	望月接骨院(南大清水町)	☎ 25-5355
11(祝)	おうかん接骨院(往完町)	☎ 26-8133
14(日)	いわた接骨院(西岩田6)	☎ 66-1631

21(日)	どんくんの接骨院(富士見台4)	☎ 75-9229
23(祝)	佐々木接骨院(札木町)	☎ 39-7422
28(日)	すこやか接骨院(西高師町)	☎ 73-5577

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

編集後記

口の中から健康になろう！

昨年度、前歯科医師会長を取材した際に聞いた「口の中を健康に保つことで全身の健康つながることを市民に伝えたい！」という熱い思いを実現すべく企画した今回の特集。取材でオーラルフレイルを知れば知るほど、自分の親は歯の

定期健診に行っているのか、この先も好きな食べ物を食べ続けられるのかと、将来を考えさせられました。食事や会話を楽しむために欠かせない口のケアに、家族全員でしっかり取り組みます！（佐藤）

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。

