



特集

コロナ禍で浮かび上がる壁

本当のバリアフリー社会を目指して



今号 3 ページに新型コロナウイルス感染症の情報を掲載しています。



もくじ contents

03 新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

04 特集 コロナ禍で浮かび上がる壁 本当のバリアフリー社会を目指して

08 イチオン情報

- ・11月27日(土)にまちなか図書館がオープン!
- ・ふるさと納税を使って楽器を寄附しよう

10 豊橋ニュース

- ・秋の体力測定会&トレーニング室無料開放
- ・小・中学校の給食に備蓄カレーを提供

11 のんほいパーク

- ・のんほいとことこビンゴ
- ・みどりの講座 ツリー型アレンジメント

12 公共施設イベント

- ・二川宿本陣資料館 海野光弘展
- ・少年自然の家 クリスマスネイチャークラフト

16 スポーツ

- ・みんなでボッチャ教室
- ・スケート無料開放イベント2021

17 演劇・コンサート

- ・近藤芳正 Solo Work ナイフ
- ・大阪フィルハーモニー交響楽団 特別演奏会

18 暮らし情報

25 相談

26 パパママ

- ・パパママ子育て講座
- ・モグモグ教室

27 シニア

- ・みんなで続ける運動スタート応援講座
- ・ロコモに負けない体づくり

28 健康

- ・健康づくりのためのスポーツ教室
- ・インフルエンザの予防接種を受けましょう

29 防災・安全

- ・家具固定ボランティア養成講座
- ・豊橋ほっとメールに登録しましょう

31 緊急医

新型コロナウイルス感染症によるイベントなどの延期や中止・変更については、各問合先へご連絡いただくか、各ホームページでご確認ください。

〓 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 (5分間)

毎日 7:15、12:15、15:15、
18:15、22:15

※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

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。



豊橋市長の情報発信 (ツイッター)
市長の活動や市長から市民へのメッセージなどを配信しています。



市政お役立ち情報 (ツイッター)
広報とよはしの各種お知らせやイベント情報、取材内容を発信しています。



新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

※最新の情報はホームページをご覧ください

新型コロナワクチンを接種していない方へのお知らせ

ファイザー社製と武田／モデルナ社製の新型コロナワクチンは、発症予防効果が90%以上であることが確認されており、重症化を防ぐ効果も期待されています。キャンセルなどにより2回目の接種ができていない方も含め、まだワクチンが接種できていない方は早めに接種を受けましょう。予約は、豊橋市WEB予約サイトまたは、ワクチンコールセンター(☎0570・09・5670)をご利用ください。☎ 84691

支援のお知らせ

業態転換チャレンジ応援補助金の申請を受け付けています

業態転換を行う際に必要な設備導入費などを補助します。

対象:9/30(木)以前から営業している、市内に本店(個人については住所)がある中小事業者 **補助額:**費用の3分の2(上限100万円) **申請:**来年2/28(月)までに申請書を商工業振興課(〒440-8501住所不要☎51・2425)※申請書は商工業振興課、ホームページで配布 ☎ 88698

消費喚起で事業者を支援!

11月1日(月)からプレミアム付電子商品券 **とよっペイ TOYOPay** を販売します

感染症対策に配慮した非接触型の電子商品券を購入できます。

販売数 10万セット(抽選。クレジットカード払い9万セット、現金払い1万セット)

料金 1セット4,000円(5,000円分。1人5セットまで)

その他 当選者には11/22(月)にメールで通知。利用期間は11/22(月)～来年2/15(火)

申込み 11/1(月)12:00～11/16(火)23:59にTOYOPay専用WEBサイトで必要事項を入力

問合せ TOYOPayコールセンター(☎21・7575) ※土・日曜日、祝日を除く9:00～17:00



TOYOPay専用
WEBサイト

TOYOPay利用のポイント

電子商品券だからその場で買える!



クレジットカード払いなら
窓口に並ばずに自宅などで
購入できます

非接触で安全に利用!



TOYOPayはキャッシュレス!
スマートフォンなどで
利用してください

1円単位で支払い可能!



会計時は店舗の二次元コードを
読み込むだけ!
1円単位で支払えます



飲食店などを安全に利用しましょう

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、以下のことに気をつけましょう

感染症対策に
取り組む店舗を利用する



店舗の入口などで
手指を消毒する



食事中以外は
マスクを着用する



回し飲みや
箸の共有はしない



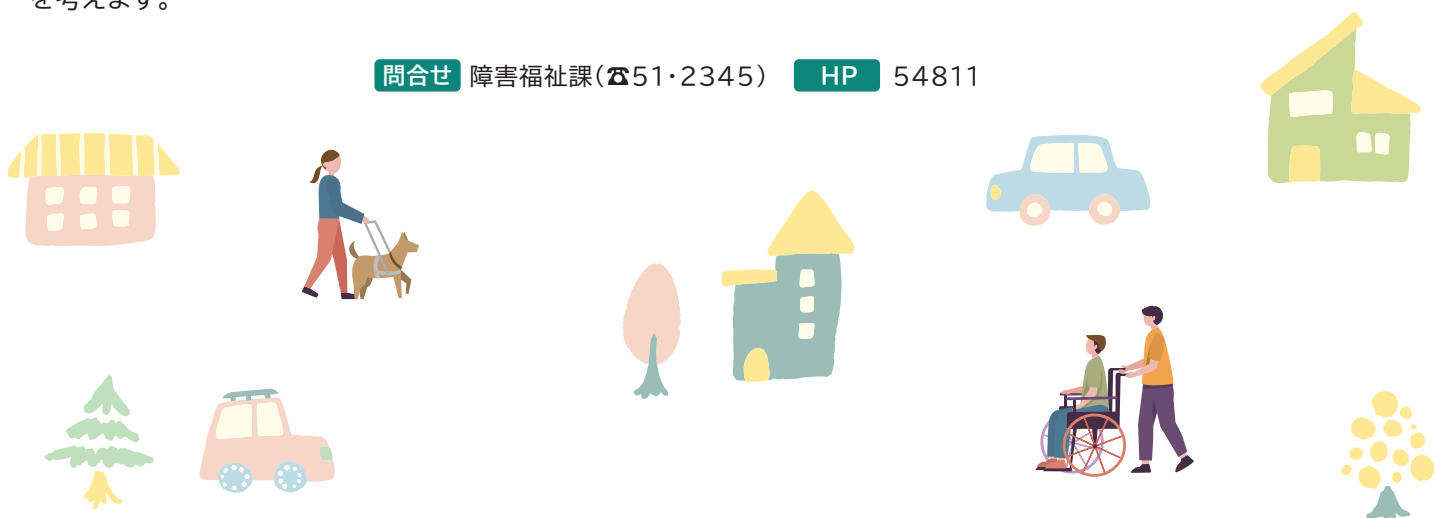


特集

コロナ禍で浮かび上がる壁 本当のバリアフリー社会を目指して

新型コロナウイルス感染症の拡大は、私たちの生活にさまざまな影響を与えています。中でも、障害があり、その特性に応じたコミュニケーションが必要な方々は、私たちの想像以上に大きな影響を受けていることをご存知ですか。今回は、障害のある方たちの声を通じて、本当のバリアフリー社会を築くために、一人ひとりができることを考えます。

問合せ 障害福祉課(☎51・2345) HP 54811



障害者からの戸惑いの声

豊橋市には約1万8千人の障害者が生活しています。多くの方々が新型コロナウイルス感染症の影響を受けており、戸惑いの声が上がっています。中でも、障害の特性に応じたコミュニケーションが必要な方々にとっては、今まで以上にコミュニケーションや生活に工夫するための対策の多くが障害者にとつての「壁」となっていることが分かってきました。

障害者が感じた大きな壁

例えば、感染症対策として用いられている飛沫防止パネル。必要な反面、声が聞こえにくくなったという方も多いのではないのでしょうか。それは耳が聴こえない・聴こえにくい聴覚障害者にとっては、さらに大きな壁に感じられます。それに加え、人々が日常的にマスクを着用するようになったことで、今まで口の動きから読み取っていた言葉も認識することができなくなりました。

また、手で触れることで距離や物を確かめていた視覚障害者は、衛生面などから手すりや商品に触れにくくなったほか、人と距離を取ることが求められたことで案内や誘導を頼みづらくなるなど、同じく壁を感じています。

私たちはコロナ禍で浮かび上がったこれらの壁の数々を知り、本当のバリアフリーとは何かを考える必要があります。



「あなたの声が見えると安心できる」

佐藤 亜子さん（聴覚障害）

生まれつき両耳に障害のある佐藤さんに、聴覚障害者のコロナ禍での現状を伺いました。

目で見る「コミュニケーション」

高齢の聴覚障害者を対象に、ヘルパーの仕事をしている佐藤さん。コロナ禍でも障害当事者の視点で支えになりたいと、今年4月からは相談窓口で週に1回、ピアカウンセラーとしても働いています。

幼少期から身に付けた、相手の口の動きで言葉を理解する「口話」と、大人になってから覚えた「手話」を使って日々のコミュニケーションを取っています。

突然、変化した日常

新型コロナウイルス感染症が拡大し、人々がマスクを着けるようになると佐藤さんの日常生活は大きく変化します。例えばヘルパーの仕事で、手話があっても口の形が見えないことでコミュニケーションが難しくなりました。また、買い物に付き添っても、店員がマスクを着けているため、会話が読み取れませんでした。多くの場合、手話が通じないため、筆談やスマートフォンへの文字入力を相手に頼まなければならないことが増えました。佐藤さんは「多くの聴覚障害者が困惑したと思います。」と振り返ります。

マスク越しでも笑顔が見たい

感染症が拡大すると同時に、ニュースなどでは以前より手話通訳が取り入れられることが増え、「私たち聴覚障害者への配慮が増えたことは嬉しいですね。」と前向きに笑顔を見せてくれる佐藤さん。「私たちは音だけでは情報は得られません。手話はすぐに覚えられないかもしれませんが、ジェスチャーや筆談に笑顔で応じてくれると安心できます。」と、マスク越しのコミュニケーションの大切さを教えてくれました。

聴覚障害者の特徴

- 見た目では分かりにくい
- 聴こえ方はさまざま
- 表情や口の動きも大切な情報源

私たちにもできる3つのこと

聴覚障害のある方が過ごしやすくなるために行動してみましょう

1.身振りでわかりやすく

レジなどで店員が伝えようとしている内容が、マスクを着用しているため、より分かりにくくなりました。ジェスチャーで表すと、理解しやすくなります。

袋は必要ですか？



筆談で頼みたいな



ありがとうございます

2.笑顔での対応を心掛ける

コミュニケーションの手段として筆談などを使う機会も増えました。マスクで顔が見えない分、目だけでも笑顔がわかるよう、相手の目を見て応えましょう。

笑顔で応える！



他の連絡手段も考えてみよう！



3.連絡手段はFAXやメールで

デリバリーなどを頼みたくても電話はできないため、音声以外の方法を用意しましょう。



「声掛けで私たちの世界は変わる」

柘植 康守さん（視覚障害）



24歳で視力を失った
柘植さんに、視覚障害者の
コロナ禍での現状を伺いました。

音からの情報が頼り

「私の両目は少しの光が見える程度です。」そう話すのは、高齢者施設である摩マツサージ師として働く柘植さん。新型コロナウイルス感染症がニュースで取り上げられ始めると、初めて聞く感染症に恐怖を感じたと言います。理由は、主に音から情報を得ている視覚障害者にとって、外出自粛や感染した場合の対応などの具体的な情報を入手することが困難だったことにありました。柘植さんはさまざまな人から情報を収集

し、それを仲間内で共有しながら少しずつ新しい生活様式に慣れていきました。

触れることは必要不可欠

視覚障害者は、「触れる」ことが生活に欠かせません。慣れない場所で案内や誘導を頼む場合は、案内者の体などの一部に触れながら歩きます。欲しい物を探す時は、感触で確かめるため手で直接触れることもあります。

「ソーシャルディスタンスなど、人と距離を取るよう言われているのに、何かに触れることはとても抵抗があります。」と話す柘植さん。助けを求めづらくなった方も多いと言います。

声掛けは何より安心できる

視覚障害者は、耳から得る情報や手で触れることで日常生活を送ります。例えば、飲食店などが張り紙をしていても、何が書いてあるかわからず、なぜ閉店しているのかわかりません。そんないつもと違う環境に戸惑っている視覚障害者たちがいます。

「視覚障害者が立ち止まり、困っていたら声を掛けてみてください。それを迷惑だと思ったことはありませんよ。声掛けはいつだって嬉しいし、安心できます。」

私たちにできる 3つのこと

視覚障害のある方が
過ごしやすくなるために
行動してみましょう

視覚障害者の特徴

- 音や触ることによって認識しやすくなる
- 見え方はさまざま
- 点字ブロックが移動のための情報源

消毒液は
一歩前ですよ

レジの順番が
きましたよ



1. 距離感を伝える

消毒液への距離や、ソーシャルディスタンスの取り方が分かりにくい。一声掛けて伝えると、距離感がつかめます。

青になりましたよ



2. 街での声掛け

外出自粛により人出が減っています。「渡れますよ」「大丈夫ですか」など、少しの声掛けで周りの状況が分かって安心できます。

ネギはここですよ



困ったら
手を挙げる
ことも



一枚ずつ
お返ししますね



3. 感触で伝える

日頃から買いたい物が探しにくいほか、トレー上で釣銭のやり取りは難しいため、感触で伝えると理解しやすくなります。



知っておこう！他にもある身近な壁

下肢障害などにより 消毒液が使えない方



車いすや義足を使用している方は、フットペダル式の消毒液が使用できない場合があります。手でも使えるものや、自動噴射のものも設置するほか、状況に応じて配慮しましょう。

病気や障害などにより マスクが着けられない方



感染症対策の基本となるマスクですが、感覚過敏や呼吸器の病気などにより着用することができない方がいます。「何か事情があるかもしれない」と配慮しましょう。

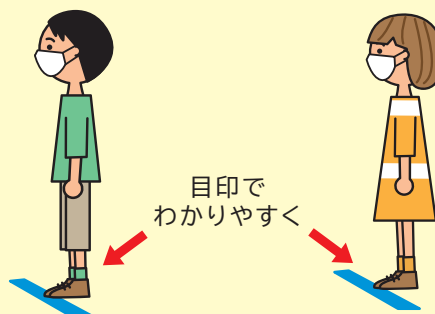


ヘルプマークを ご存知ですか？

ヘルプマークとは、義足や内部障害、妊娠初期など外見からは分かりにくい方が、援助や配慮を必要としていることを周囲に知らせることができるマークです。ヘルプマークの利用者を見掛けたら、電車やバスで席を譲る、困っていたら声を掛けるなど、思いやりのある行動を取りましょう。

HP 59914

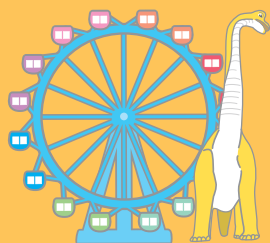
具体的な指示の内容が 理解しづらい方



「2mの間隔をあけて並ぶ」と指示されていても、距離感をつかむことが困難な方がいます。テープなどの印で、待つ場所をわかりやすく表示するほか、困っていたら声を掛けましょう。



「コロナ禍で、多くの方の生活や気持ちが変化しています。社会とのつながりが減ったと感じる方や、周りを見渡す余裕がなくなった方も多いのではないだろうか。しかし、こんな時だからこそ、共に同じ社会を生き、困っている人々のことを考えるきっかけにしてみませんか。障害者だけではなく、高齢者や子ども、妊婦、子育て世帯などさまざまな環境で「コロナ禍を生きている人々」がいます。すべての方が相手の立場に立って発言・行動することを心掛け、本当のバリアフリー社会の実現を目指しましょう。」



イチオシ情報

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。



11月27日(土)に まちなか図書館がオープン!

とき 月～日曜日、祝日9:00～21:00(毎月第4金曜日
(祝日の場合は前日)、年末年始、特別整理期間を除く)

ところ emCAMPUS EAST 2・3階(駅前大通二丁目81)

オープニングイベント

とき 11/27(土)、11/28(日)

その他 イベント内容など詳細は図書館ホームページ参照
[共通事項]

その他 駐輪場あり。提携駐車場(豊橋まちちか・豊橋え
きちか駐車場、パーク500)の駐車券持参で入庫
から最初の1時間までの駐車料金を割り引き

問合せ まちなか図書館(☎21・5518)



自然史博物館 名古屋大学出前授業

鍾乳石に記録された地球の気候変動

とき 11/13(土)14:30～16:00

講師 植村立さん(名古屋大学大学院環境学研究科准教授)

太古の海の光る森

とき 11/20(土)14:30～16:00

講師 別所-上原学さん(名古屋大学高等研究院特任助教)

三河にハワイが?

2億年前の海洋島

とき 11/21(日)14:30～16:00

講師 東田和弘さん(名古屋大学博物館准教授)

[共通事項]

対象 小学3年生以上

定員 40人(申込順)

申込み 各前日9:00までに自然史博物館ホームページで
必要事項を入力

問合せ 自然史博物館(☎41・4747)





1日体験 スケート教室

- とき** 来年1/30(日)10:30～12:00
- ところ** アクアリーナ豊橋
- 対象** 年長児以上
- 定員** 50人(申込順)
- 料金** 500円
- 申込み** 11/5(金)10:00から料金を豊橋市体育協会(☎63・3031)
- HP** 88377



デザイン書道 年賀状講座

来年の干支「寅^{とら}」などの文字を書いた年賀状を作ります。

- とき** 11/28(日)10:00、13:30
- ところ** 駒屋
- 講師** 鈴木愛さん(デザイン書道家)
- 定員** 各20人(申込順)
- 料金** 各3,000円
- 申込み** 11/5(金)10:00から電話で駒屋(☎41・6065)



ふるさと納税を使って 楽器を寄附しよう

使用しなくなった楽器を寄附することで、楽器の査定額に応じた税金の控除が受けられます。

- 申込み** 楽器寄附ふるさと納税ホームページで必要事項を入力
- 問合せ** 教育政策課(☎51・2805)
- HP** 76930



おもちゃと小型家具 再生品展示・販売会

- とき** 12/4(土)9:30～15:00
- ところ** こども未来館「ここにこ」
- 料金** おもちゃ各100円、小型家具各500円
- その他** 再生品は抽選で販売し、当日持ち帰り。抽選会は13:00から実施(9:30～12:30に配布する抽選券が必要)。リサイクル自転車の抽選会などを同時開催
- 問合せ** 収集業務課(☎61・4136)
- HP** 9259





NEWS 01



秋の体力測定会& トレーニング室無料開放

9/20
祝

大清水地区体育館

60歳以上の方を対象に、敬老の日のイベントを実施しました。身体の反射神経や柔軟性などを調べる体力測定では、参加者同士が「すごい!」と拍手し合う姿や、生き生きと笑顔で運動する姿が見られました。

たくさん体を動かしました!



蔵増さん

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。

市内の小・中学校の給食に 備蓄カレーを提供

9/17
金

下条小学校

防災教育の一環として、市内の小・中学校19校の給食に災害・緊急時用の備蓄カレーを提供しました。子どもたちは慎重にカレーの袋を開けて食器に盛り付け、おいしそうに食べていました。

いざという時でもおいしく
食べられることが
分かりました!



6年生のみなさん

NEWS 02



NEWS 04

10/9
土

まちなか広場オープン

まちなか広場

駅前大通の憩いの場として「みどりの空間」や、イベント開催にも使える「多目的空間」が完成しました。式典では、みどりの空間にシダレザクラを植樹しました。

NEWS 03



10/2
土

うずらいもの 収穫体験を開催

道の駅とよはし農園

うずらの卵の殻を肥料にした、うずらいものが収穫の時期を迎えました。多くの親子連れなどが収穫体験に参加し、大きないもを見つけると、その大きさに驚いていました。

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。

元気いっぱい! ライオンのスカイです

5月2日(日)に産まれた子ライオン・スカイ(雄)の公開が始まりました。スカイは目に映るもの全てに興味深々。自分のしっぽを追いかけたり、木の枝をくわえて走り回ったり、元気いっぱいです!スカイのたてがみは、3歳頃までには立派に生えそろいますので、今だけのかわいらしい姿をお見逃しなく!

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

東三菊友会菊花展

大菊や盆用小菊、鉢物など約100点を展示します。

と き 11/2(火)~11/14(日)

ところ 温室内イベントのへや

のんほいとことこビンゴ

園内を巡り、さまざまなゲームを楽しめます。

と き 10/9(土)~11/23(祝)の土・日曜日、祝日
9:00~16:00(受け付けは14:00まで)

定 員 各150人(先着順)

料 金 各500円

その他 中央門・東門で受け付け。プレゼント(動物の赤ちゃんグッズ)あり

問合せ 動植物園

こども植物教室

ごはんの木をそだてよう!

動物のエサになる、どんぐりを鉢に植え付けます。

と き 11/27(土)、11/28(日)9:30~11:30

対 象 年中児~小学生(小学3年生以下は保護者同伴)

講 師 当園樹木医

定 員 各10人(申込順)

料 金 各300円(保護者と未就学児は無料)

その他 鉢は自宅に持ち帰って育て、どんぐりが発芽したら園内に植え付け

申込み 11/3(祝)から動植物園

自然史博物館 自由研究展

小・中学生による生物・地学分野の優秀な自由研究作品を展示します。

と き 11/6(土)~11/28(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

スズメバチの生態を学び、巣を解体して仕組みを観察します。

と き 11/20(土)13:30~14:00

ところ 自然史博物館 講師 当館学芸員

問合せ 自然史博物館

みどりの講座 ツリー型アレンジメント

松ぼっくりに木の実などを付けて、クリスマス飾りを作ります。

と き 12/5(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 河原奈津子さん(有花幸)

定 員 各15人(抽選) 入園料 無料

料 金 各1,500円

申込み 11/8(月)(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

ー 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などを紹介します。

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、まちなか図書館 ☎21・5518、
向山図書館 ☎62・2944、大清水図書館 ☎39・5900
休館日 月曜日(まちなか図書館を除く)、第4金曜日



『世界の美しい図書館』
編著者:アフロ、アマナイメーヅ
パイインターナショナル 2014.12

スタッフの おすすめ本

11
月

歴史的なものから建築の巨匠による最新鋭のものまで、美しく荘厳な図書館の写真の数々に思わず目を奪われます。まちなか図書館のオープン前にぜひ読んでおきたい一冊です。

まちなか図書館開館記念 昭和懐古 高度経済成長期のまちなか風景

高度経済成長期の市街地の写真を展示します。

と き 11/20(土)~12/26(日)

ところ 中央図書館

問合せ 中央図書館



メリークリスマス! in 中央図書館

クリスマスに関する本を紹介します。

と き 11/11(木)~
12/23(木)

その他 11/27(土)から
クリスマスツリーを展示

問合せ 中央図書館



豊橋っ子調べ学習コンクール 優秀作品を展示します

と き 11/6(土)~11/14(日)

ところ 中央図書館

問合せ 中央図書館

テーブルゲームで遊ぼう!

人生ゲームやクラッシュアイスゲームなどで遊べます。

と き 11/21(日)13:00~16:00

ところ 大清水まなび交流館「ミナクル」

対象 どなたでも(小学2年生以下は保護者同伴)

問合せ 大清水図書館

02

美術博物館

問合せ ☎51・2882 休館日 月曜日、11/24(水)～11/28(日)

芳年 激動の時代を生きた 鬼才浮世絵師 イブニングトーク

と き 11/21(日)17:30～18:30
講 師 当館学芸員
定 員 20人(抽選)
料 金 無料(入場料必要)
申込み 11/11(木)までに美術博物館
 ホームページで必要事項を入力

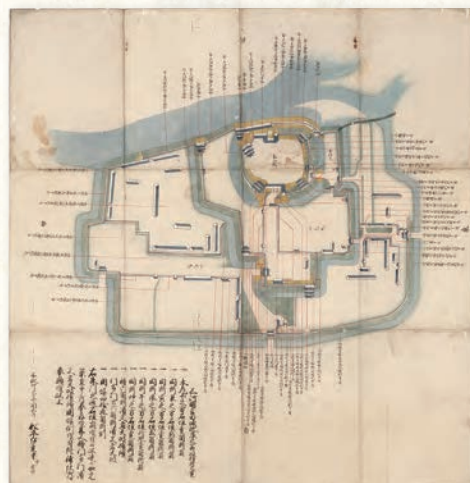
びはく講座 芳年が描いた東海道

街道を描いた浮世絵から、月岡芳年と幕末の絵師たちを紹介します。
と き 11/13(土)14:00～15:00
講 師 当館職員
定 員 24人(申込順)
申込み 11/5(金)から美術博物館ホーム
 ページで必要事項を入力

橋良文庫と草間文庫

郷土史研究者が収集した資料を
 通して地域の歴史を紹介します。
と き 11/30(火)～来年2/13(日)

Pick Up



吉田城破損所絵図 安政4(1857)年

学芸員の史料紹介

幕末に発生した東海地震により、吉田城では石垣が崩れ、櫓や門など多数の建造物が倒壊する被害が発生しました。この絵図は、吉田藩が城の修復を幕府に申請した際に提出した絵図の控えです。吉田藩士の家から散逸してしまいましたが、郷土史の研究者によって発見されたことで現在でも見るすることができます。

島田市博物館所蔵 海野光弘展

民家や農村、街道など日本の原風景を描いた版画作品を紹介します。
と き 11/27(土)～来年1/10(祝)
 9:00～17:00(入館は16:30
 まで)

ギャラリートーク

と き 12/5(日)、12/18(土)14:00
講 師 当館学芸員

【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

Pick Up



海野光弘「道づれ」昭和48(1973)年
 ©Katsue Unno 2021

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

つるし飾り作り講座

来年の干支「寅」のつるし飾りを作ります。
と き 12/4(土)13:00～15:00 **ところ** 二川宿本陣資料館
対 象 高校生以上 **講師** つるし飾りの会
定 員 10人(申込順) **料 金** 1,000円
申込み 11/6(土)10:00から電話で二川宿本陣資料館

和心おもてなし 新成人 着物前撮り

と き 12/5(日)9:30～11:30、12:30～14:30
ところ 駒屋 **定員** 各20人(申込順)
料 金 各5,000円
その他 振り袖・羽織はかまを各3,000円で貸し出し、ヘアセットを3,000円で実施。
 後日、写真データの持ち帰り可
申込み 11/10(水)10:00から電話で駒屋



駒屋 子どもLIVE書芸

子どもたちが大きな紙に書を描きます。
と き 来年1/3(月)11:00～11:30
対 象 小学生～高校生 **定員** 5人(申込順)
その他 1/15(土)～2/13(日)に書道作品を展示
申込み 11/12(金)10:00から電話で駒屋

押しずしを作ってみよう

手のひらサイズの木枠を使い、押しずしを作ります。
と き 11/19(金)13:30～16:00
ところ 駒屋
定 員 12人(申込順)
料 金 1,500円
申込み 11/5(金)10:00から電話で駒屋



もくもくひろば

Pick Up

かなな削りや木のおもちゃ作りなどを通して木と触れ合います。

と き 11/20(土)10:00～15:00

04

こども未来館 ここにこ

問合せ ☎21・5525

休館日 水曜日(11/3祝を除く)

子育てプラザ(0～3歳児)の情報は今号22ページの「パパママ」に掲載しています。

おはなしお婆さんの たのしいおはなし会

と き 11/28日11:00～12:00、14:00～15:00



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:11/1(月)10:00～11/15(月)17:00に、こども未来館ホームページで必要事項を入力

和菓子職人になろう!

かわいい和菓子のクリスマスツリーを作ろう!

と き 12/11(土)13:30～15:00

講師 (株)お亀堂

体験
1

大工さんになろう!

間伐材でなんでも棚を作ろう!

と き 12/12(日)13:30～15:30

講師 (株)イトコー

体験
2



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

とよはし科学月間 科学捜査展

Pick Up

声紋分析や指紋・筆跡鑑定など、科学的な犯罪捜査を紹介します。

と き 11/28日まで

科学捜査体験

タブレット端末を使って、架空の事件捜査を楽しめます。

と き 11/28日まで

対象 どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴)

料金 500円 その他 時間など詳細は視聴覚教育センターホームページ参照



わくわく科学教室 名古屋大学出前授業

繊維で空を飛び、道路を走る

繊維が飛行機や車の材料になっていくようすを紹介します。

と き 12/5(日)11:00～12:00 講師 入澤寿平さん(名古屋大学)

量子ワンダーランドへようこそ

液体窒素を使った実験などを行います。

と き 12/12(日)11:00～12:00 講師 清水康弘さん(名古屋大学)

【共通事項】

対象 小学4年生以上 定員 各40人(申込順)

申込み 11/10(水)から視聴覚教育センターホームページで必要事項を入力

プラネタリウム番組

と き 11/2(火)～11/30(火)

観覧料 大人300円、中学生以下100円

その他 投映開始後の入場不可。11月の土・日曜日、祝日に豊鉄バスに乗り、整理券を2枚取ったうちの1枚を持参した方は観覧料無料・小学生にプレゼント(実験キット)あり

投映スケジュール

■平日

時間(45分)	番組名
15:00	星空解説+星になるまで～music by ACIDMAN

■土・日曜日、祝日

時間(各30分)	番組名
10:30	ワンピース プラネタリウム
13:00	星になるまで～music by ACIDMAN
14:30	プラネタリウム ハクション大魔王2020
15:30	星空解説 (第2・4土曜日は生解説)

豊橋競輪場

08

問合せ ☎61・3136

競輪まめ知識

日々の努力の証! 選手の太もも

競輪選手の太ももの太さがどのくらいなのかご存知ですか?豊橋競輪場では内藤久文選手が最も太く、なんと68cm!選手たちは日々、長距離の走り込みや筋力トレーニングなど、さまざまな方法で肉体を鍛え上げています。レースの際には選手の立派な太ももにも、ご注目ください!



CALENDAR

11月

1月			
2火	防府記念 (GⅢ)	大宮 (F I)	
3水			
4木			
5金	伊東温泉 (F I)		
6土	ジャパンカップ		
7日			四日市記念 (GⅢ) ナイター
8月		富山 (F I)	
9火	宇都宮 (F I)		
10水			平塚 (F I) ナイター
11木			
12金	広島 (F I)		
13土			佐世保 (F I) ナイター
14日		小松島 (F I)	
15月			静岡 (F I) ナイター
16火	富山 (F I)		
17水			
18木	佐世保 (F I)	松戸 (F I)	小倉競輪祭 (G I) ナイター
19金			
20土			
21日			
22月	豊橋 (F I)	平塚 (F I)	
23水			
24木			
25金			
26土	武雄 (GⅢ)		松山 (F I) ナイター
27日	施設整備競輪		
28月			
29火	名古屋 (F I)		いわき平 (F I)
30水			

早朝前売 7:30 開門予定 10:00

さくらピア

06

問合せ ☎53・3153 FAX 53・3200 HP 32402

休館日 月曜日、祝日

季節の書道

Pick Up

筆ペンの使い方を学び、年賀状などを書きます。

と き 12/10、12/24、来年1/28、2/25、3/18、3/25の金曜日(全6回) 10:00~11:30

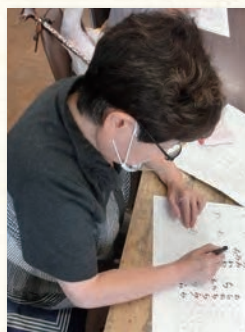
講 師 本田栄子さん(書道師範)

定 員 8人(申込順)

料 金 500円

その他 手話通訳・要約筆記などあり

申込み 11/2(火)9:00から、さくらピア



豊障連さくらピア文化祭

会館の利用団体による作品を展示します。

と き 11/16(火)~11/21(日)10:00~14:00



07

少年自然の家

問合せ ☎21・2301 HP 9815 休館日 月曜日

ところ 少年自然の家 対象 年中児~中学生と保護者

申込み 11/2(火)~11/16(火)に電話で少年自然の家

クリスマスネイチャークラフト&ピザづくり体験

Pick Up

木の葉などを使ったリースや松ぼっくりのツリー、ピザを作ります。

と き 12/11(土)9:30~15:00

講 師 中野恵子さん(HAPPYBREAD)

定 員 8家族(抽選)

料 金 1人1,000円



お正月用のし餅づくり

杵と臼で2升分の餅をつき、のし餅を作ります。

と き 12/26(日)9:30~12:30

定 員 9家族(抽選)

料 金 1家族2,000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



春の豊橋を
駆け抜けよう!



障がい者と一緒に遊ぶプログラム みんなでボッチャ教室

とき:11/27(土)14:00~15:00 ところ:交通児童館 対象:2歳~高校
3年生 講師:鈴木祥子さん(エンジョイ☆ボッチャ) 定員:15人(申込
順) 申込み:11/2(火)から直接、交通児童館(☎61・5818)

穂の国・豊橋ハーフマラソン

ハーフマラソン 特設周回コース

とき:来年3/27(日) ところ:陸上競技場ほか 対象:
愛知・岐阜・三重・静岡県に在住の18歳以上の方(高
校生を除く) 定員:1,500人(申込順) 料金:5,500円
オンラインハーフマラソン

とき:3/13(日)~3/26(土) 対象:18歳以上の方(高校
生を除く) 定員:3,500人(申込順) 料金:2,500円
【共通事項】

申込み:11/16(火)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)

中高生おすすめプログラム KTJ卓球大会

とき:11/21(日)13:00~14:30 ところ:
交通児童館 対象:中学生、高校生 定
員:各8人(申込順) その他:優勝者にプ
レゼント(卓球1時間利用券)あり 申
込み:11/2(火)から直接、交通児童館(☎
61・5818)

ライバルに差をつけろ! バスケ練習会

とき:11/5(金)、11/12(金)17:00~21:00
ところ:総合体育館 対象:小学生以上
料金:大人各200円、高校生以下各100
円 持ち物:バスケットボール、室内用
運動靴 問合せ:総合体育館(☎32・
9611) ☎ 88379

スケート無料開放 イベント 2021

とき:11/7(日)10:30~18:00 ところ:
アクアリーナ豊橋 対象:3歳児以上
持ち物:手袋 その他:貸靴料必要。ス
ケート貸靴券(10枚綴り)を2,500円
で販売。ミニゲーム「ストラックアウト」
などを実施 問合せ:アクアリーナ豊橋
(☎31・4781) ☎ 88375

集まれ! 秋のレクスポ広場 in グリーン

パターゴルフやターゲットバードゴルフなど6種目を楽しめます。
とき:11/23(祝)10:00~12:00、13:00~15:00 ところ:グ
リーンスポーツセンター 定員:各150人(申込順) 申込
み:11/21(日)までに希望時間、氏名、年齢、電話番号を豊橋市
体育協会(☎63・3031) ☎ 88378

ジュニアチャレンジ講座 卓球

とき:12/24(金)~12/26(日)、12/28(火)10:00~11:30(全4回)
ところ:青少年センター 対象:市内在住の小学生 定員:20人
(抽選) 料金:500円 持ち物:ラケット、室内用運動靴 申込
み:11/24(水)~12/8(水)に青少年センター(☎46・8925)※青
少年センターホームページからも申し込み可

市民スポーツ祭

ペタンク大会

とき:12/15(水)8:00 ところ:レクリエーションスポーツ広場
対象:市内在住の方 申込み:12/5(日)までに申込書を豊橋市体
育協会(☎63・3031)

ソフトバレーボール大会

とき:来年1/10(祝)8:30 ところ:総合体育館 対象:市内在住・
在学・在勤の小学生以上 料金:1チーム1,000円 申込み:
12/3(金)までに申込書を豊橋市体育協会

【共通事項】

その他:タスポニー大会も別会場で開催。日程など詳細は
ホームページ参照。申込書は豊橋市体育協会配布 ☎
88376

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



PLAT小劇場シリーズ 近藤芳正 Solo Work ナイフ

とき: 来年1/29(土)18:00、1/30(日)14:30 ところ: 穂の国とよはし芸術劇場「プラット」 原作: 重松清 脚本・演出: 山田佳奈(ロズック) 出演: 近藤芳正 料金: 全席自由・整理番号付き。一般4,000円、25歳以下2,000円、高校生以下1,000円 チケットの販売: 会員先行は11/6(土)10:00からプラットチケットセンター(☎39・3090)、一般は11/20(土)10:00からプラットチケットセンターほか※各発売初日は電話・オンライン販売のみ



今月の見どころ

今回の公演の見どころについて、プラット職員が紹介します。

本作は、重松清による短編集に収録された、いじめを取り扱った短編「ナイフ」を原作として作られました。ある日、息子がいじめられていることに気付いた父親。しかし、この事実とどう向き合ったらいいかわかりません。そんな中、幼なじみが命の危険にさらされながらも頑張っている姿を目にしたことや、偶然サバイバルナイフを手に入れたことをきっかけに、少しずつ心に変化が起こり息子と向き合い始めます。

作中に登場する、父親や子ども、母親など、すべての役を近藤芳正が一人で演じます。性別や年齢の違うそれぞれの登場人物を、息遣いや姿勢、筋肉の動かし方などで演じ分ける一人芝居に、ぜひご注目ください。



穂の国とよはし芸術劇場 PLAT ツイッター

公演情報やチケットの販売状況などを発信しています。

問合せ: 穂の国とよはし芸術劇場(☎39・8810)



アカウント名
@Plat_Toyohashi

大阪フィルハーモニー交響楽団 特別演奏会

とき: 来年2/5(土)16:00 ところ: ライフポートとよはし 曲目: ピアノ協奏曲第2番ハ短調作品18(ラフマニノフ)、交響曲第9番「新世界より」(ドヴォルザーク)ほか 出演: 沼尻竜典(指揮)、松田華音(ピアノ)ほか 入場料: 全席指定。[一般]S席5,000円、A席3,500円[25歳以下]S席2,500円、A席1,700円 チケットの販売: 会員先行は11/27(土)10:00からプラットチケットセンター(☎39・3090)、一般は12/4(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



二兎社 鷗外の怪談

森鷗外の内面を家庭生活から描き、その謎に迫ります。

とき: 来年1/15(土)、1/16(日)13:00 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: 松尾貴史、瀬戸さおり、木野花ほか 入場料: S席6,000円、A席5,000円、B席3,500円ほか その他: 1/15(土)は終演後トークあり チケットの販売: 会員先行は11/6(土)10:00からプラットチケットセンター(☎39・3090)、一般は11/20(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

鷗外の怪談 トークイベント

作品に登場する関連図書の紹介や作品の見どころが聞けます。

とき: 12/4(土)10:30~12:00 ところ: まちなか図書館 定員: 50人(申込順) 申込み: 11/6(土)10:00からプラットチケットセンター(☎39・3090)※プラットホームページからも申し込み可



東三河交流事業 市民活動研修会

コロナ禍での活動事例や次世代のまちづくりの方法を学びます。

- とき** 12/11(土)10:00～12:00
講師 三矢勝司さん(岡崎まち育てセンター・りた事業推進マネージャー)
定員 100人(申込順)
その他 オンライン会議システム「Zoom」で受講
申込み 11/30(火)までに住所、氏名、電話番号、メールアドレスを市民協働推進課(☎51・2188 ④shiminkyodo@city.toyohashi.lg.jp)
HP 89082

見たい! 食べ隊! 豊橋農業!

■シクラメン寄せ植え作り

- とき** 12/2(木)10:00～11:30
ところ 菜っ花園(老津町)
講師 中村美恵さん(農村生活アドバイザー)
定員 30人(抽選)
料金 3,800円
申込み 11/18(木)(必着)までに返信先明記の往復はがきで行事名、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を農業支援課(〒440-8501 住所不要 ☎51・2472)
 ※ホームページからも申し込み可
HP 88037

みんなで認知症を理解しよう 認知症サポーター講座

認知症を知り、認知症の方と家族を支える方法を学びます。

- とき** 12/5(日)14:00～15:00
ところ 大清水地域福祉センター
対象 市内在住・在学・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 11/26(金)までに住所、氏名、電話番号を南部地域包括支援センター(☎25・7100)
問合せ 長寿介護課(☎51・2339)
HP 6412

施設職員のための 福祉レクリエーション入門講座

- とき** 来年1/12～2/16の水曜日(全6回) 18:30～20:30
ところ あいトピア
講師 福祉レクリエーションつくしほか
定員 15人(申込順)
料金 2,000円
申込み 12/27(月)までに豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)

生涯現役セミナー

■人生100年時代の 生き方とライフプラン

- とき** 12/15(水)14:00～16:00
ところ 市役所東86会議室
講師 山下智章さん(山下労務管理事務所)
申込み 12/8(水)までに長寿介護課(☎51・2330)

■定年後の黄金の20年間 シニア世代をどう生きるか

- とき** 12/16(木)10:00～12:00
ところ 市役所東85・86会議室
講師 有田恵子さん(有田労務管理事務所)
申込み 12/8(水)までに長寿介護課(☎51・2330)

■健康生きがいつくりと 職業生活設計のすすめ

- とき** 来年2/8(火)14:00～16:00
ところ 市役所東85・86会議室
講師 山下智章さん(山下労務管理事務所)
申込み 2/1(火)までに長寿介護課(☎51・2330)

■経験・知識の棚卸しと 今後の働き方を考える

- とき** 来年2/9(水)10:00～12:00
ところ 市役所東85・86会議室
講師 有田恵子さん(有田労務管理事務所)
申込み 2/1(火)までに長寿介護課(☎51・2330)

[共通事項]

- 対象** 55歳以上の方
定員 各40人(申込順)
HP 70464

暮らし情報

イベントや生活に役立つ情報などをお届けします。

- 催し講座……P18 ●その他……P23
 ●支援……P22 ●相談……P25
 ●募集……P22

催し・講座

2021家政文化祭

生徒の作品展示・販売や、お茶席などを楽しめます。

- とき** 11/13(土)9:00～11:50
ところ 家政高等専修学校
対象 本校への進学を検討している中学生と保護者
申込み 直接、在籍する中学校
問合せ 家政高等専修学校(☎23・0127)

認知症家族介護者交流会

- とき** ①12/4(土)、来年1/8(土)13:30～16:30②12/8(水)、1/12(水)10:00～12:00③12/9(木)、1/13(木)10:00～12:00④12/14(火)、1/18(火)13:30～15:30
ところ ①豊橋商工会議所②つつじが丘地域福祉センター③保健所・保健センター④あいトピア
料金 ①各500円
申込み ①は認知症のひとと家族の会愛知県支部(☎0562・33・7048)。②は東部(☎64・6666)、③は南部(☎25・7100)、④は中央(☎54・7170)の各地域包括支援センター
問合せ 各申込先、長寿介護課(☎51・2338)
HP 24204

合同企業説明会

中高年の雇用に積極的な企業から仕事内容などの説明が聞けます。

とき 来年1/28(金)14:30~16:30
ところ 市役所東85・86会議室
対象 55歳以上の方
問合せ 長寿介護課(☎51・2330)
HP 70464

知っトフ! 豊橋ゼミナール

■豊橋の野菜は日本一!

JA豊橋と農業を楽しむ

とき 12/12(日)、12/19(日)、12/26(日)
 (全3回)10:00~11:30
対象 小学生と保護者
申込み 12/1(水)までに南陵地区市民館
 (☎26・0010)

■本格コーヒーを楽しむ

フルツコーヒータイムⅡ

とき 来年1/12(水)、1/19(水)、1/26(水)
 (全3回)10:00~11:30
料金 2,000円
申込み 12/12(日)までに中部地区市民館
 (☎53・0638)
[共通事項]
ところ 各申込先
HP 23387

農福連携研修会と 農業者・障害者の意見交換会

障害者が農業分野で活躍するために必要な知識を学びます。

とき 12/3(金)14:00~16:00
ところ 市民文化会館
対象 農業者、障害者と家族、福祉サービス事業所職員など
講師 (株)アグリトリオ
定員 100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 11/19(金)までに電話またはメールで参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を農業支援課(☎51・2459 ☎56・5130 ☎nogyoshien@city.toyohashi.lg.jp)
HP 89074

朝倉川 植樹メンテナンス大会

川沿いの樹木の下枝切りや除草、清掃などを行います。

とき 11/13(土)9:30~11:30(荒天中止)
ところ 朝倉川(寺門橋~多米橋)
その他 集合は東陽地区市民館グラウンド、解散は随時現地
申込み 11/12(金)までに朝倉川育水フォーラム小林(☎080・6923・5257)
問合せ 河川課(☎51・2535)
HP 88925

とよはしインターナショナル フェスティバル2021

■ワールドグルメ

ブラジルやウクライナなど10か国の料理を楽しめます。

とき 11/14(日)10:00~16:00

■日本語スピーチコンテスト

母語が外国語の出場者が日本語でスピーチします。

とき 11/14(日)10:30~14:30

[共通事項]

ところ こども未来館「ここにこ」
問合せ 豊橋市国際交流協会(☎55・3671)

再就職支援セミナー

就職活動の心構えや面接のコツ、履歴書の作成方法などを学びます。

とき 11/22(月)10:30~15:30
ところ 市役所東121会議室
対象 おおむね45歳以上の求職者
講師 志賀孝一さん(中高年事業団やまて企業組合キャリアアドバイザー)
定員 20人(申込順)
申込み 11/19(金)までに、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、メールアドレスを中高年事業団やまて企業組合名古屋支店(☎052・585・0065 ☎052・585・0900 ☎nagoya@yamate-kigyo.jp)
問合せ 長寿介護課(☎51・2330)
HP 70464

ひとり親家庭の親や寡婦のための 就業支援講習会

■調剤薬局事務講習

とき 来年1/29~3/12の土曜日(全7回)10:00~15:40
ところ 中部コンピュータ・パティシエ専門学校
定員 20人(抽選)
料金 5,600円
申込み 11/1(月)~11/22(月)に直接、子育て支援課(☎51・2320)
HP 83065

とよはしの巨木・名木を見学しよう

蒲郡街道のケヤキ並木などを見学します。

とき 12/3(金)9:00~11:30
定員 15人(抽選)
その他 集合・解散は市役所東館正面玄関前
申込み 11/15(月)(必着)までに、はがき(1枚2人まで)で行事名、参加者全員の住所・氏名・電話番号を公園緑地課(〒440-8501住所不要☎51・2655)
HP 53487

とよはしキラキラ☆イルミネーション 冬空のヒカリ散歩

「散歩道」をテーマにしたイルミネーションを楽しめます。

とき 11/12(金)~来年2/14(月)17:00~24:00
ところ 豊橋駅東口駅前広場サークルプラザ、まちなか広場ほか
その他 点灯式と写真コンテストを開催。コンテストの申込方法など詳細はホームページ参照
問合せ まちなか活性課(☎55・8101)
HP 88280



中高生おすすめプログラム

■初心者からあそんで学ぼう

英語レッスン

歌やさまざまなゲームを通じて英語を学びます。

とき 11/14(日)14:00～14:40(受け付けは13:50から)

ところ 交通児童館

対象 中学生、高校生

定員 10人(先着順)

問合せ 交通児童館(☎61・5818)

豊橋市国際交流協会 emCAMPUS 移転記念講演会

「多文化共生のまちづくり」をテーマに講演します。

とき 11/28(日)14:00～15:30

ところ emCAMPUS EAST

講師 セーラ・マリ・カミングスさん(日本酒ソムリエ)

定員 100人(申込順)

申込み 11/5(金)からメール(1通3人まで)で行事名、代表者の氏名・電話番号、参加人数を豊橋市国際交流協会(✉tia@tia.aichi.jp)

問合せ 豊橋市国際交流協会(☎55・3671)

女性のための再就職支援セミナー

WEB面接のポイントや扶養控除・保険制度などを学びます。

とき 11/24(水)、12/5(日)、12/15(水)、来年1/20(木)、1/28(金)(全5回) 10:00～12:00

ところ 男女共同参画センター「パルモ」

講師 中村浩二さん(社会保険労務士)ほか

定員 各25人

その他 企業の人事担当者との意見交換会も開催。6か月～6歳児の託児あり(予約制)

申込み 各前日までに(株)トラスト(☎0800・111・3140) ※ホームページからも申し込み可

問合せ 市民協働推進課(☎51・2188)
HP 86909

なかよし料理講習会

料理を通じて参加者の交流を深めます。

とき 12/8、来年1/12、2/9、3/9の水曜日(全4回) 10:00～13:00

ところ あいトピア

対象 市内在住の障害者と付添者

定員 20人(申込順)

料金 1,600円

申込み 11/22(月)までに豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)

とよはし歴史座 豊川下流域の 伝統的治水システム 霞堤

豊川の河川洪水を最小限におさえてきた霞堤の歴史を学びます。

とき 11/20(土)13:30～16:30

ところ カリオンビル

講師 藤田佳久さん(愛知大学名誉教授)

定員 99人(先着順)

問合せ 文化財センター(☎56・6060)

とよはし歴史探訪 戦争遺跡を学ぶ

豊橋公園周辺の戦争遺跡を昔の写真と見比べながら巡ります。

とき 12/18(土)10:00～15:00

講師 伊藤厚史さん(名古屋市教育委員会学芸員)

定員 15人(抽選)

料金 100円(別途、路面電車の運賃必要)

その他 集合は美術博物館

申込み 11/15(月)(必着)までに返信先明記の往復はがき(1枚2人まで)で講座名、参加者全員の住所・氏名・電話番号を文化財センター(〒440-0897松葉町三丁目1 ☎56・6060)



陸軍時代の本丸広場入口

催し・講座

市民大学トラム 愛知大学連携講座

■中国王朝国家の軍事制度

とき 12/4(土)10:30～12:00

■地図からみる軍事と戦争

とき 12/11(土)10:30～12:00

■12世紀のカンタベリ大司教

とき 12/18(土)10:30～12:00

■12世紀の貴族の反乱と

暴君ヘンリ2世の贖罪

とき 12/25(土)10:30～12:00

[共通事項]

ところ ①愛知大学②大清水まなび交流館「ミナクル」

定員 ①各70人②各40人(各申込順)

その他 ②はオンラインで受講

申込み 各前日までに生涯学習課(☎51・2849)

HP 23387

リトアニアの伝統装飾品 ソダスをつくろう

①クリスマス飾り②天使飾りを作ります。

とき 11/27(土) ① 13:00～14:30

② 15:30～17:00

ところ emCAMPUS EAST

対象 11歳以上の方(小学生は保護者同伴)

講師 本多桃子さん(ソダス作家)

定員 各16人(申込順)

料金 各3,000円

申込み 11/4(木)からメール(1通2人まで)で希望番号、代表者の氏名・電話番号、参加人数を豊橋市国際交流協会(✉tia@tia.aichi.jp)

問合せ 豊橋市国際交流協会(☎55・3671)



令和4年3月新規高卒者など 合同企業説明会 in 豊橋

豊橋・田原市内の企業約30社から仕事内容などの説明が聞けます。

とき 12/9(木)13:00～16:30(受け付けは16:00まで)

ところ 市役所講堂、市役所東85・86会議室

対象 令和4年3月に卒業予定で就職未内定の高校生、高校卒業後おおむね3年以内の求職者

問合せ 商工業振興課(☎51・2435)

HP 19300

みんなの家事塾

住まいの整理や収納、掃除に役立つ知識などを学びます。

とき 12/11(土)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300円必要)

申込み 11/24(水)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

HP 86910

地球温暖化対策のための COOL CHOICE(賢い選択)をしよう

■電気自動車などの 次世代自動車の展示

とき 11/20(土)、11/27(土)、12/11(土) 10:00～16:00

ところ 総合動植物公園「のんまいパーク」

■猛暑、豪雨などの気候変動に 適応した暮らし方を学ぼう

とき 11/28(日)、12/12(日)10:00～15:00

ところ 中京テレビハウジング豊橋南

[共通事項]

問合せ 再生可能エネルギーのまち推進課(☎51・2419)

HP 88937

産婦人科医から学ぶ 大切なからだ・いのちについての教育

性の多様性を知りセクシュアリティを尊重する方法を学びます。

とき 12/4(土)10:30～12:00

講師 宮本由記さん(産婦人科医)

その他 オンライン会議システム「Zoom」で受講

申込み 11/30(水)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 86911

歩行者天国の遊園 プレーパークで自由にあそぼう!

交通児童館の道路に絵が描けるほか、縄跳びなどで遊べます。

とき 11/7(日)10:00～12:00

ところ 交通児童館

対象 18歳未満の方

その他 12:30まで乗り物の貸し出しを中止

問合せ 交通児童館(☎61・5818)



とよはし市電を愛する会 創立30周年記念講演

LRT(次世代型路面電車)によるまちづくりについて学びます。

とき 11/23(祝)13:30～15:00

ところ 穂の国とよはし芸術劇場「プラット」

講師 中尾正俊さん(宇都宮ライトレール(株)常務取締役)

申込み 11/17(水)までに代表者の氏名、参加人数を、とよはし市電を愛する会事務局(☎ aisurukai@toyohashi-shiden.org) ※とよはし市電を愛する会 Facebook から申し込み可

HP 83855

福祉業界就職相談会

東三河地域の福祉関係企業から仕事内容などの説明が聞けます。

とき 11/29(月)14:00～16:00

ところ ホテルアソシア豊橋

問合せ ハローワーク豊橋企業支援部門(☎57・1664)、商工業振興課(☎51・2435)

HP 88341

家庭教育セミナー

■作って飾ろう!

親子でミニしめ縄作り

とき 12/5(日)10:00～11:30

ところ 牟呂地区市民館

対象 小学生と保護者

申込み 11/21(日)までに牟呂地区市民館(☎32・4615)

HP 23387

シルバーちょこっと講座

①しめ縄づくり②ミニ門松づくり

とき 12/19(日)① 10:00～12:00
②13:30～15:30

ところ 青少年センター

定員 ①10人②15人(各抽選)

料金 各1,000円

申込み 11/19(金)～12/3(金)に青少年センター(☎46・8925)※青少年センターホームページからも申し込み可

四季の行事教室 クリスマスのつどい

クリスマスにちなんだ話を聞き、歌やゲームなどを楽しめます。

とき 12/5(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 11/5(金)～11/19(金)に青少年センター(☎46・8925)※青少年センターホームページからも申し込み可

募集

詳細は募集要項などをご覧ください。

フードバンクの食品

家庭や職場にある食品を集め、支援の必要な家庭や団体などに提供します。

対象 賞味期限まで、おおむね2か月以上ある食品(缶詰や乾物、離乳食など)、調味料など

申込み 11/17(水)～11/30(火)に直接、食品などを東三河フードバンク、子育て支援課、あいトピア、各地域福祉センター、各窓口センター、各地区市民館

問合せ 東三河フードバンク (☎75・3826)

HP 82144



令和4年4月採用 会計年度任用職員

職種 ①一般事務、児童クラブ支援員
②一般事務(障害者対象)、司書、調理員(保育課)、外国人英語指導員(ALT)③軽労務、調理員(保健給食課)④手話通訳、医療扶助相談・指導員、就労支援員、看護師、動物管理指導員、教育会館心理判定員、学芸員(歴史)、サイエンスコミュニケーター

定員 ①各30人程度②各若干名③各5人程度④各1人

給与 報酬のほか、期末手当など各種手当を支給

その他 募集要項などは人事課、市役所じょうほうひろば、各窓口センターほかで配布

申込み 11/1(月)～11/24(水)にホームページで必要事項を入力。外国人英語指導員は必要書類を教育会館(☎33・2113)

問合せ 人事課(☎51・2041)

HP 8399

56年間ありがとう! 市民プールお別れイベント

水を抜いたプールに、絵やメッセージが描けます。

とき 11/6(土)10:00～16:00

その他 市民プールの思い出写真や利用者からのメッセージの展示あり。展示の内容など詳細はホームページ参照

問合せ 「スポーツのまち」づくり課(☎51・2864)

HP 87891

支援

ストマ(人工肛門・人工膀胱)用装具の 保管場所を提供します

大規模災害に備えて、ストマ用装具を最長2年間保管できます。

ところ 市役所、保健所・保健センター

その他 保管できる容量は縦30cm×横20cm×厚さ10cmまで

申込み 随時、直接、装具と障害者手帳を障害福祉課(☎51・2345)、健康政策課(☎39・9111)

HP 61849

UIターン就業奨励金 ご利用ください

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

対象 市内に本店を有する中小事業者・企業団体

支給額 1人につき10万円(1事業者につき年度内10人まで)

その他 就業者には移住支援金を支給可能な場合あり。要件など詳細はお問い合わせください

申請 正規雇用後6か月～1年以内に申請書などを商工業振興課(〒440-8501住所不要☎51・2435)※申請書などは商工業振興課、ホームページで配布

HP 38942

催し・講座

支え合い活動等支援講座

支え合い活動に生かせる、傾聴などの技術を学びます。

とき 11/19(金)13:30～15:00

ところ あいトピア

講師 鎌倉利光さん(愛知大学教授)

定員 50人(申込順)

申込み 11/12(金)までに豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)

葦毛湿原市民ハイキング

岩田運動公園や熊野神社など約10kmのコースを歩きます。

とき 11/28(日)9:30～14:00(小雨決行)

定員 300人(申込順)

料金 200円

その他 集合・解散は岩田運動公園

申込み 11/21(日)17:00までに住所、氏名、年齢を豊橋市体育協会(☎63・3031)

HP 88372

史跡ウォーキング 普門寺ウォーク!

紅葉を觀賞しながら、境内跡を自由に巡ります。

とき 12/4(土)(雨天順延12/5(日))9:30(随時、参加可。受け付けは14:00まで)

その他 受け付けは普門寺客殿前。プレゼント(タオル)あり

問合せ 文化財センター(☎56・6060)



電気機器などのPCBは 期間内に処分しましょう

PCBは電気機器に使われていた有害な絶縁油で、機器の製造年によってはPCBが含まれている可能性があります。昭和28～47年に国内で製造された変圧器・コンデンサーおよび廃油・汚染された容器などで、高濃度PCB含有のものは、来年3月31日(木)までに所有者が処分しなければなりません。処分方法などは、お問い合わせください。

問合せ 廃棄物対策課(☎51・2407)

HP 15922

駅前窓口センター利用者などの 駐車料金を割引します

駅前窓口センターや旅券センター豊橋窓口を利用した方のうち、豊橋まちなか駐車場と豊橋えきちか駐車場に駐車した方は、窓口で駐車券を持参すると、入庫から最初の30分までの駐車料金の割引を受けられます。なお、11月28日(日)以降は、パーク500を利用した方も割引対象となります。

問合せ 駅前窓口センター(☎53・3315)、
旅券センター豊橋窓口(☎53・6680)

HP 6459

一日長と愛市憲章実践者が 決まりました

11月11日(木)に、岡本華奈さん(南部中3年生)が一日市長、山本朋采さん(愛知大学3年生)が一日市議会議長、鈴木那奈さん(豊橋鉄道(株))が一日商工会議所会頭、長田彩さん(豊橋農業協同組合)が一日警察署長、大久保汐織さん(八町小6年生)が一日駅長、亀山利幸さん(ガーデンガーデン(株))が一日郵便局長を体験します。また、愛市憲章実践者に酒井義明さんほか、フォト&メッセージコンテストの最優秀賞に大木知子さんが決まりました。当日11:00に市役所講堂で表彰式などを行います。

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

HP 52191

令和4年度市立小・中学校 常勤講師・非常勤講師・支援員

対象 幼稚園教諭、小・中学校教諭、養護教諭の教員免許所持者(来年3月までに免許取得見込みの方を含む)

申込み 随時、直接、市販の履歴書、教員免許状または取得見込証明書の写し、該当者は更新講習修了確認証明書の写しを学校教育課(☎51・2826)

HP 17533

令和4年度採用 豊橋市任期付職員(育児休業代替)

職種 事務職

定員 10人程度

給与 給料のほか、期末・勤勉手当など各種手当を支給

その他 合格者は候補者名簿に5年間登載され、職員が育児休業を取得した場合に必要なに応じて順次採用。募集要項などは人事課、市役所じょうほうひろば、各窓口センターほかで配布

申込み 11/1(月)～11/24(水)にホームページで必要事項を入力

問合せ 人事課(☎51・2041)

HP 8399

その他

爆音機による騒音の防止に ご協力ください

スズメやカラスなどによる農作物の被害を防止するための爆音機の使用に対して、苦情が多数寄せられています。住宅や公道などが近くにあるような場所では、防鳥網を張るなど、爆音機以外の対策を検討してください。また、爆音機を使用する場合には、近隣住民に不快感を与えない程度の音量や作動間隔に調節するなどのご協力をお願いします。

問合せ 環境保全課(☎51・2388)、農業支援課(☎51・2475)

HP 79836

従業員の出会いづくり応援企業

企業同士で、従業員の結婚を応援するイベントなどを開催します。

対象 東三河地域に事務所がある事業所など

申込み 随時、申込書子育て支援課(☎51・2325 ☎56・1705 ✉kosodate@city.toyohashi.lg.jp)※申込書はホームページで配布

HP 38910

市営住宅の入居者(11月分)

入居日 来年1/1(祝)

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

その他 選考方法は公開抽選

申込み 11/1(月)～11/11(木)に申込書などを豊橋市営住宅管理センター(☎57・1006)※申込書などは11/1(月)から豊橋市営住宅管理センターで配布

問合せ 住宅課(☎51・2600)

HP 14208

令和4年4月採用 豊橋市職員(秋季募集)

職種 技術職(土木、電気、機械)、保育士、学芸員(考古学)、獣医師、保健師、薬剤師、臨床心理士または公認心理師、教員(看護専門学校)

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 個人面接、適性検査など

その他 募集要項などは人事課、市役所じょうほうひろば、各窓口センターほかで配布

申込み 11/1(月)～11/22(月)にホームページで必要事項を入力

問合せ 人事課(☎51・2041)

HP 8399

国民健康保険税 第5期分の 納期限は11月30日(火)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、クレジットカードや、PayPay・au PAYなどのキャッシュレス決済でも納付できます。

問合せ 納税課(☎51・2235)

HP 5742

10月1日(金)から愛知県最低賃金を 改定しました

最低賃金が10月1日から時間額955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)

HP 88921

公営児童クラブ加入の 申し込みを受け付けます

令和4年度の受け付けを11月1日(月)～11月30日(火)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 11/1(月)から直接、各児童クラブ

問合せ 生涯学習課(☎51・2856)

HP 82907

加入していますか？ 労働保険

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

問合せ ハローワーク豊橋雇用保険適用課(☎81・0377)、豊橋労働基準監督署労災担当(☎54・1194)、商工業振興課(☎51・2435)

HP 32035

その他

市税コールセンターから税が 未納の方に電話催告を行っています

とき 日～水曜日9:00～16:45、月～木曜日12:15～20:00の隔週

その他 連絡が取れない方には、文書などで催告

問合せ 納税課(☎57・2655)

HP 5705

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

来春に出店予定の「(仮称)ドラッグコスモス小向店」の出店計画を閲覧できます。

とき 11/30(火)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・2426)

HP 33475



道の駅 とよはし

問合せ

☎21・3500

休業日

あぐりパーク食彩村
第1水曜日

アウトドアマルシェを
開催します！

道の駅とよはしでは、11月6日(土)と11月7日(日)の2日間、定期開催しているイベント「水曜日のマルシェ」の拡大版、「アウトドアマルシェ」を開催します。アウトドアマルシェには、キッチンカー、アクセサリや手作り雑貨、地元の採れたて農産物を直売する店舗など約30店舗が出店するほか、アウトドアに関する3つのブースが出店します。このブースでは、クイズに答えながら館内を巡り、全問正解するとアウトドア用品やステッカーなどがもらえるクイズラリーや、アウトドアで人気のゲーム「ティキトス」などを楽しめます。



ティキトス



アウトドアマルシェ

とき 11/6(土)、11/7(日)
10:00～16:00

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
暮らし	住宅・建築、測量・登記の相談	11/10(水)、11/17(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	11/15(月)、12/6(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	11/22(月)、12/13(月)13:00～16:00		
	弁護士による法律相談	11/25(木)13:00～16:00	牟呂地域福祉センター	豊橋市社会福祉協議会 ☎54・0294 予
		12/10(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	12/10(金)13:00～15:00	安全生活課	安全生活課 ☎51・2304 予 ※2週間前から受け付け
健康	市民相談	月～金曜日9:00～16:30		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
	禁煙相談	11/18(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	11/25(木)9:00～16:00		健康増進課 ☎39・9141 予
	精神保健福祉相談	12/1(水)13:30～15:30		
	こころの健康相談	12/2(木)、12/16(木)13:00～16:00		健康増進課 ☎39・9145 予
子ども	小・中学生教育相談	月～土曜日9:00～18:30	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
女性	悩みごとと面接相談	11/12(金)、11/26(金)13:30、14:40	男女共同参画センター「パルモ」	男女共同参画センター ☎33・2822 予
	DV、セクハラ、ストーカーなどの人権相談	11/12(金)～11/18(木)8:30～19:00 (土・日曜日は10:00～17:00)	—	女性の人権ホットライン ☎0570・070・810
	女性のための法律相談	11/19(金)13:30～15:30	男女共同参画センター「パルモ」	男女共同参画センター ☎33・2822 予
	再就職相談	12/8(水)9:30、10:30、11:30		株式会社トラスト ☎0800・111・3140 予
	悩みごとと電話相談	月～土曜日(第3月曜日を除く)9:00～15:00	—	女性相談室 ☎33・3098
	母子家庭電話相談	第2火曜日9:00～15:00		豊橋市母子福祉会 ☎56・7100
安全・安心	DV電話相談	月～金曜日9:00～15:00	—	DV相談 ☎33・9980
	DV面接相談	火～木曜日9:30～15:30		DV相談 ☎33・9980 予
	消費生活相談	月～金曜日9:00～16:30	東三河消費生活総合センター	東三河消費生活総合センター ☎51・2305 電
		土・日曜日9:00～16:00	愛知県消費生活総合センター	愛知県消費生活総合センター ☎052・962・0999 電
	警察安全相談	月～金曜日9:00～17:00	—	警察本部相談コーナー プッシュホン ☎#9110
その他	一日中小企業相談	①11/5(金)②11/9(火)③11/17(水) ④11/25(木)⑤11/29(月)13:30～15:30	①アイプラザ豊橋②南陵地区市民館③東部地区市民館④吉田方地区市民館⑤市民文化会館	豊橋商工会議所 ☎53・7211
	結婚相談	11/10(水)13:30～16:30	子育て支援課	子育て支援課 ☎51・2325 予
	中小事業者向け金融相談	11/10(水)13:30～16:30	豊橋商工会議所	豊橋商工会議所 ☎53・7211 予
	農家(農事)相談	11/15(月)13:30～15:30	農業委員会室	農業委員会 ☎51・2950 予
	中小事業者向け事業承継に関する相談	12/1(水)、12/15(水)9:30、11:00	安全生活課	商工業振興課 ☎51・2431 予
	国税滞納世帯の多重債務相談	12/5(日)9:00～12:00、13:00～15:00	国保年金課	国保年金課 ☎51・2293 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
	ひとり親家庭などの相談	月～金曜日10:00～16:00	子育て支援課	子育て支援課 ☎51・2320
	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。



体をたくさん動かそう！

PICK UP



定員
60組
(抽選)

パパママ子育て講座 親子で楽しい うんどう遊び会

とき: 12/11(土)10:00~11:00 ところ: 浜道地区体育館
対象: 3歳以上の未就学児と保護者 講師: ポッキー先生(きのいい羊達 にじいろキッズ代表) 料金: 100円
申込み: 11/15(月)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) HP 88277

カミカミ教室

歯磨きの仕方や、離乳食の食べさせ方などを学びます。

とき: 12/1(水)、12/16(木)、来年1/13(木)、1/26(水)9:30~11:30 ところ: 保健所・保健センター 対象: 9~11か月児と保護者 定員: 各10組(申込順) 申込み: 随時、こども保健課(☎39・9160) HP 45213



母子健康手帳アプリを活用しよう

子どもの成長に合わせた健康診査や予防接種などの情報を「母子健康手帳アプリ」で配信しています。子どもの身長や体重、日々の成長のようすを写真付きで記録することができ、紙の母子手帳の紛失などに備えたバックアップとしても活用できます。

問合せ: 子育て支援課(☎51・2233) HP 48644



iOS



Android

モグモグ教室

離乳食作りを見学し、成長に合わせた離乳食の進め方を学びます。

とき: 12/2(木)、12/17(金)、来年1/14(金)、1/27(木)10:15~11:30 ところ: 保健所・保健センター 対象: 5・6か月児と保護者 定員: 各12組(申込順) 申込み: 随時、ホームページで必要事項を入力 問合せ: コープあいち豊橋センター(☎43・5020)、こども保健課(☎39・9160) HP 45212



幼児ふれあい教室 おそとであそぼ

どんぐり拾いやザリガニ釣りなどを楽しめます。

とき: 12/15(水)、来年1/19(水)、2/16(水)10:00~12:00 ところ: 岩屋緑地 対象: 未就園児と保護者 申込み: 11/15(月)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) HP 76493



こども未来館 子育て講座

対象: 2・3歳児と保護者 申込み: 11/15(月)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)

親子クッキング

お芋とりんごを干してみよう

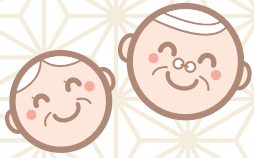
とき: 12/3(金)10:00~11:30 講師: 中尾友紀さん(こどもの料理 管理栄養士) 料金: 500円

親子でつくろう

クリスマスどんぐりデコケーキ

とき: 12/6(月)10:30~11:30 講師: 当館職員





高齢者向けの健康教室や、
介護・医療などに関する情報を
紹介します。

シニア



PICK UP

おひとりさま歓迎!みんなで続ける 運動スタート応援講座

足腰の機能低下を防ぐ運動などを学びます。

とき:①来年1/11～3/15の火曜日②1/12～3/23の
水曜日(2/23祝を除く)③1/13～3/17の木曜日(各全
10回) 13:30～15:30 **ところ:**①花田校区市民館②野
依校区市民館③二川地区市民館 **対象:**市内在住の65
歳以上の方 **定員:**各15人(申込順) **申込み:**11/1(月)～
12/17(金)に長寿介護課(☎51・2339) ☎ 77027

ロコモに負けない体づくり

ロコモとは、骨や関節、筋肉などの運動器の障害のため、移動機能が低下している状態を指す「ロコモティブシン
ドROOM」の略称です。いつまでも自分の足で歩き続けるためには、運動習慣などを見直し、ロコモを進行させない
ことが大切です。自分のロコモ状態をチェックして当てはまった方は、まず簡単な運動から始めてみましょう!

こんな状態は要注意! 7つのロコチェック

問合せ 長寿介護課(☎51・2339)

- | | | | | | | |
|---|---|--|---|--|---|--|
| | | | | | | |
| ☐ 片脚立ちで靴
下が履けない | ☐ 家の中でつまず
いたりすべた
りする | ☐ 階段を上るの
に手すりが必要 | ☐ 掃除機の使用や
布団の上げ下ろ
しなどが困難 | ☐ 2kg程度の買い
物をして、持ち帰
るのが困難 | ☐ 15分程度、歩
き続けること
ができない | ☐ 横断歩道を青
信号で渡りき
れない |

※これは骨や関節、筋肉が衰えているサインです。1つでも当てはまると、ロコモのおそれがあります。

簡単な運動を取り入れよう

バランス能力をつけるロコトレ **片脚立ち**



手をついても
OK

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所に
立ちます。床につかない程度に片脚を上げます。左
右とも1分間で1セット、1日3セット行いましょう。

下肢の筋肉をつけるロコトレ **スクワット**



机といすを
使ってもOK

足を肩幅に広げて立ちます。お尻を後ろに引くよう
に、2～3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくりと戻
します。1セット5～6回を、1日3セット行いましょう。

出典元:ロコモ チャレンジ!推進協議会 ロコモパンフレット2020年度版

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

インフルエンザの予防接種を受けましょう

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザは、同時に感染することが分かっています。併発の可能性を減らし、重症化を防ぐためにも、インフルエンザの予防接種を受けましょう。なお、市内医療機関のインフルエンザワクチン予防接種の予約状況は、豊橋市医師会ホームページで確認できます。

【問合せ】 豊橋市医師会 (☎45・4911)、健康政策課 (☎39・9109)



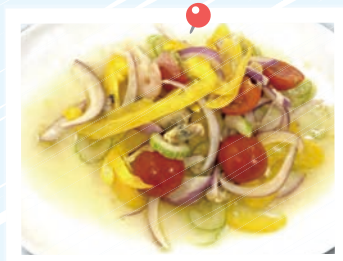
健康づくりのためのスポーツ教室 バレトン

とき:12/3~12/24の金曜日(全4回)
11:05~11:50 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 その他:らくらくフィットネス、メンテナンスヨガ教室も別会場で開催。日程など詳細はホームページ参照 申込み:11/5(金)10:00から料金を豊橋市体育協会(☎63・3031) ☎88373

健康レシピ

健康な体づくりに欠かせないのは、バランスの良い食生活です。今回は管理栄養士が、不足しがちな野菜を手軽にとれるレシピを紹介します。

野菜たっぷり マリネ セビーチェ



材 料 (4人分)

- ・セロリ 1/2本
- ・赤玉ネギ 50g
- ・ミニトマト 5個
- ・パプリカ 1/2個
- ・刺身やシーフードミックス... 100g
- ・レモン汁 大さじ1
- ・酢 大さじ1
- ・塩 少々
- ・チリパウダー 少々
- ・オリーブオイル...大さじ1と1/2

作り方

- ① セロリの筋を取って茎を15gほどすりおろす。残りは薄く切り、葉の部分は細かく刻む。
- ② 薄切りにした赤玉ネギを水にさらして水気を切る。ミニトマト・パプリカは一口サイズに切る。
- ③ 刺身は生のまま使用する。シーフードミックスは茹でて水気を切っておく。
- ④ ボウルに①のセロリとAを入れて混ぜ、②と③を加えてさらに混ぜ合わせる。冷蔵庫で30分以上漬けたら出来上がり。

レシピ提供: 中尾友紀さん (管理栄養士)

より健康になるために!

豊橋市×アクサ生命 健康経営オンラインセミナー

健康に働くための食事や、肩こりに効くエクササイズを学びます。

とき:11/12(金)11:00~12:00
対象:市内在住・在勤の方 講師:柿沼充さん(アクサ生命保険株式会社統括産業医)ほか
定員:100人(申込順) その他:オンライン会議システム「Zoom」で受講 申込み:11/10(水)13:00までにホームページで必要事項を入力
問合せ:健康政策課 (☎39・9116) ☎88923



PICK UP

家具固定ボランティア養成講座

固定金具の取り付け方や家具固定の啓発方法などを学びます。

と き 12/18(土)9:30～12:00、13:00～15:30

と ころ ライフポートとよはし

定 員 各25人(申込順)

申込み 12/3(金)までにホームページで必要事項を入力

問合せ 防災危機管理課(☎51・3126)

☎ 88922

豊橋ほっとメールに登録しましょう

豊橋ほっとメールに登録すると、市内での防災や不審者、交通安全などに関する情報を受信できます。安心安全に役立つ情報ツールとして登録しましょう。登録用メールアドレス(tou@anzen-ansin.net)に空メールを送信する、または以下の二次元コードを読み込んで登録して下さい。

問合せ: 防災危機管理課(☎51・3116)、安全生活課(51・2550) ☎ 7261



豊橋ほっとメール

消火器を備えましょう

大きな火災も小さな火種から始まります。万が一火災が発生した場合、小さな火のうちに消し止めるため、家庭に消火器を備えましょう。また、古くなって腐食している、容器に傷がある消火器は破裂するおそれや、いざというときに使用できない可能性があります。定期的に点検・確認し、異常があれば交換しましょう。

廃棄消火器の回収

と き: 11/1(月)～11/22(月) **と ころ:**

各消防署、予防課 **対象:** 個人所有の粉末消火器で10型以下のもの **料金:** 1本1,000円(リサイクルシールが貼付してあるものは1

本500円) **問合せ:** 予防課(☎51・3115) ☎ 88264



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。



上級救命講習

心肺蘇生法や外傷の手当て、搬送法などを学びます。

と き: 12/4(土)、来年1/23(日)、2/21(月)9:00～17:00 **と ころ:**

中消防署 **対象:** 中学生以上 **定員:** 各15人(抽選)

その他: 修了証を交付 **申込み:** 実施日の前月1日～15日までに、はがき、またはメールで講習名、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、職業、電話番号を消防救急課(〒440-0874東松山町23 ☎51・3101 ☎ teate99@city.toyohashi.lg.jp) ☎ 76031

寝る前に火の元の確認を徹底しましょう

冬は暖房器具を使う機会が多くなり、空気が乾燥しているため、火災が発生しやすくなります。就寝中に火災が起きると発見や避難が遅れ、死に至ることもあります。ストーブやこたつの電源を切る、ガスコンロの元栓は閉めるなど、寝る前に火の元を確認しましょう。11月9日(火)～11月15日(月)の20:00から1分間、火災予防の注意喚起のためサイレンを吹鳴します。

問合せ: 予防課(☎51・3115) ☎ 88269

飲酒運転しない・させないを徹底しましょう

市内では、今年に入ってから飲酒運転による人身事故が6件(9月末時点)発生しています。飲酒運転は注意力や判断力を大幅に低下させ、交通事故に結びつく危険性を高めます。自動車で飲食店などへ行く際は、あらかじめお酒を飲まない人(ハンドルキーパー)を決めておくなど、「運転するなら酒を飲まない」「酒を飲んだら運転しない」「運転する人に酒を進めない」「酒を飲んだ人に運転させない」を徹底しましょう。

問合せ: 安全生活課(☎51・2550) ☎ 7237

浅井市長の 豊橋の「ココ」が好き!

普門寺の紅葉



「豊橋のもみじ寺」と呼ばれる普門寺では、11月下旬から紅葉の見頃を迎え、美しく色付いた境内の散策を楽しめます。市内屈指の紅葉スポットとしても知られ、仁王門や本堂などを彩るさまが見所です。



輝く人 とよはしめ リレー

豊橋で今、輝いている人をリレー形式で紹介します。

保育士

村松 香里七さん(31)

これから子育てに関わる仕事がしたいです!



保育士として働きながら、ポルトガル語の通訳をしている村松さん。小・中学校へ出向き、外国籍の方の個人懇談に同席するなど、保護者と教員の意思疎通に一役買っています。

イマドキ小学生

教えて! みんなの夢

今月は
岩西小学校

小学生の「将来の夢」を紹介します。

1年生
ゆいさん



ピアノの先生

2年生
とうやさん



小学校の先生

3年生
くうさん



お花屋さん

4年生
はるとさん



プログラマー

5年生
そうすけさん



漁師

6年生
あゆむさん



大工

来月は... 「栄小学校」 です!

このページに関する問い合わせは、広報広聴課(☎51・2165)

11月の緊急医

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

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

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

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

3(祝)	昼	クリニックいちよう(草間町)	☎ 35・7117
	夜	伊藤医院(小池町)	☎ 45・5283
6(土)		殿田橋整形外科(飯村町)	☎ 69・1601
7(日)	昼	大島整形外科クリニック(東田町)	☎ 62・5511
	夜	小石整形外科クリニック(つつじが丘1)	☎ 66・5514
13(土)		弥生病院(弥生町)	☎ 48・2211
14(日)	昼	東岩田いとうクリニック(東岩田1)	☎ 69・3500
	夜	塩之谷整形外科(植田町)	☎ 25・2115

20(土)		鈴木ひろし整形外科(佐藤5)	☎ 65・1300
21(日)	昼	中島脳神経外科(下五井町)	☎ 54・6261
	夜	はしら整形リハビリクリニック(中橋良町)	☎ 29・8484
23(祝)	昼	岡村クリニック(佐藤2)	☎ 65・4100
	夜	まつお乳腺クリニック(築地町)	☎ 32・9287
27(土)		前川外科・内科(東岩田4)	☎ 62・6411
28(日)	昼	木村整形外科(牧野町)	☎ 45・9925
	夜	福井脳神経外科(立花町)	☎ 21・7001

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

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

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)		はたのクリニック(西小鷹野2)	☎ 63・0033
14(日)		ながた耳鼻咽喉科(山田一番町)	☎ 38・8877

21(日)		吉見耳鼻咽喉科(野依台1)	☎ 25・7688
28(日)		西村耳鼻咽喉科医院(上伝馬町)	☎ 55・5165

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

3(祝)		豊橋南藤井眼科クリニック(植田町)	☎ 25・7111
7(日)		成田記念病院(羽根井本町)	☎ 31・2167
14(日)		小林眼科(駅前大通2)	☎ 55・5717

21(日)		かきはら眼科クリニック(つつじが丘2)	☎ 63・5139
23(祝)		はた眼科クリニック(飯村北1)	☎ 64・1777
28(日)		弥生病院(弥生町)	☎ 48・2211

柔道整復師 時間 8:00~20:00

3(祝)		どんくんの接骨院(富士見台4)	☎ 75・9229
7(日)		佐々木接骨院(札木町)	☎ 39・7422
14(日)		すこやか整骨院(西高師町)	☎ 73・5577

21(日)		ここはる鍼灸整骨院(浜道町)	☎ 35・6261
23(祝)		坂田接骨院(錦町)	☎ 31・2117
28(日)		河合接骨院(前田町1)	☎ 52・3434

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

こんな時だからこそ声掛けを忘れないで

私も足に障害があり、車いすに乗っていた時期がありました。声を掛けていいのか、むしろあまり見てはいけないという周囲の雰囲気を感じ取り、寂しい気持ちになっていた頃、親切に声を掛けてくれた方の顔だけは今でもしっかりと覚えて

います。今回の特集で取り上げたお二人も含め、温かい気持ちで声を掛けてくれることに嬉しいと感じる方はたくさんいます。この特集を通じて、少しでも躊躇することなく声を掛けられる人が増えていくことを願っています。(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

多言語対応デジタルブック閲覧ソフト「Catalog Pocket」で、本紙を日本語、English、中文、한국어、Português、ไทย, Español, Bahasa Indonesiaのほか10か国語(自動翻訳)で閲覧できます。

