

このまちが、すき

とよはし

— KOHO TOYOHASHI —

2023

毎月1日発行
通巻 第1552号

3月号

特集

4月9日(日)は
愛知県議会議員一般選挙です…………… 8

新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ…………… 3

5W1Hで考え備える!子どもと防災…………… 4

のんほいパーク スプリング&GWフェスティバル…………… 10





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 とよはし子育て情報ステーション

特集

08 4月9日(日)は愛知県議会議員一般選挙です

10 イチオシ情報

12 豊橋ニュース

13 のんほいパーク

14 公共施設イベント

18 スポーツ

19 演劇・コンサート

20 健康

21 防災・安全

22 シニア

23 暮らし情報

29 相談

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

SNSで情報を発信しています

Twitter 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。



Twitter 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。



Twitter 防災・安全・安心情報(ツイッター)
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。



YouTube 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。



- 掲載記事に対象を明記していないものは、どなたでも参加できます。また、料金を明記していないものは無料、申し込みを明記していないものは不要です
- 市ホームページ(<https://www.city.toyohashi.lg.jp/>)の「広報とよはしから探す」に掲載記事の☐番号を入力すると、該当するページをご覧いただけます
- 広報とよはしは、見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています

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接種のお知らせ

	1・2回目	3～5回目	小児接種 1～3回目	乳幼児接種 1～3回目
対象	12歳以上の方		5～11歳の方	6か月～4歳児
ワクチンの種類	1価ワクチン ・ファイザー社 ・モデルナ社 ・武田社(ノババックス)	オミクロン株対応2価ワクチン ・ファイザー社 ・モデルナ社 1価ワクチン ・武田社(ノババックス) ※何らかの理由でオミクロン株対応2価ワクチンを接種できない18歳以上の方が対象	1価ワクチン ・ファイザー社(小児用)	1価ワクチン ・ファイザー社(乳幼児用)
接種間隔	1回目接種後、ファイザー社、武田社(ノババックス)は3週間以上、モデルナ社は4週間以上間隔を置いて2回目を接種	前回の接種から、ファイザー社、モデルナ社は3か月以上、武田社(ノババックス)は6か月以上の間隔を置いて接種	1回目接種後、3週間の間隔を置いて2回目を、2回目接種後5か月以上の間隔を置いて3回目を接種	1回目接種後、3週間の間隔を置いて2回目を、2回目接種後8週間以上の間隔を置いて3回目を接種

- ・オミクロン株対応2価ワクチンの接種は、令和5年2月13日(月)時点では1人1回の接種です
- ・インフルエンザワクチンは、新型コロナワクチンと同時接種できます。インフルエンザワクチン以外の予防接種を行う場合は、原則として前後13日以上の間隔を空けてください
- ・接種券の再発行などは、豊橋市新型コロナワクチンコールセンターへお問い合わせください
- ・接種については、今後のさらなる科学的知見を踏まえ、必要に応じて適宜見直されることがあります

問合せ 豊橋市新型コロナワクチンコールセンター ☎0570・09・5670 **HP** 99338

集団接種会場のお知らせ(追加接種(3～5回目接種)対象)

○市が実施する集団接種(オミクロン株対応2価ワクチン)

ところ	とき	予約開始日時	接種予定人数
保健所・保健センター	3/5(日)9:00～11:30	受付中	500人/日
	3/19(日)9:00～11:30		

対象 市が送付する追加接種(3～5回目)の接種券をお持ちの12歳以上の方※12～15歳の方は、保護者の同意と立ち合いが必要

予約方法 豊橋市WEB予約サイトまたは豊橋市新型コロナワクチンコールセンター

○予約なしで新型コロナワクチンの接種ができます

市が実施する集団接種では、予約をしていない方も新型コロナワクチンを接種できるようになりました。予約なしで新型コロナワクチンを接種する場合は、市が送付した追加接種(3～5回目)の接種券と身分証明書(運転免許証または健康保険証など)を持参し、当日11:00までに受け付けをしてください。なお、予約された方を優先して接種しますので、お待ちいただく場合があります。

問合せ 豊橋市新型コロナワクチンコールセンター ☎0570・09・5670 **HP** 94724

あなたの子育て応援します



とよはし

子育て情報ステーション

豊橋で子育てしている皆さんへ、「そうなんだ!」と気付けるお役立ち情報を毎号お届けします!



★ 5W1Hで考え備える!子どもと防災

地震や集中豪雨など、災害はいつ起こるかわかりません。また、「備えておくべき」ものは、季節や子どもの年齢、アレルギーや病気の有無などによって、一人ひとり異なります。いざという時のために、どんな備えをしておけばよいのか、紹介します。

問合せ 防災危機管理課(☎51・3116)

WHO だれが?

みんなが当事者になりえます

災害が起こったとき、必ずしも保護者が子どものそばにいるとは限りません。万が一の時の連絡手段や避難先を一緒に考えてみましょう。また、子どもが一人で避難先に向かうことを想定して、非常用持ち出し袋に入れておく防災グッズの使い方や、服用する薬のことを話しておくことも重要です。



物を持ちやすくもなります。
折りたためば、かさばらない!



WHEN いつ?

「フェーズフリー」で考えよう

災害への備えは、普段から行っておく必要があります。しかし、大量の防災用品を保存しておくのは大変ですし、普段使用しない防災グッズが緊急時に正しく使えるか不安が残ります。そこで、日常使っている物を非常時にも役立つ考え方を「フェーズフリー」と言います。例えば風呂敷は、端を首の後ろで結んで赤ちゃんの抱っこ紐や、頭や口元を覆う頭巾、床の冷たさを和らげる敷物としても利用することができます。

WHY なぜ?

望んだ物資が必要な時に手に入るとは限らない

実際に「Sサイズのおむつが欲しいのに、避難所ではMサイズしか配っていなかったの、何か所も避難所を回っておむつを探した」というエピソードがあります。非常時には、各自の要望にあった物資が手に入るとは限りませんし、支援物資がすぐに届かないことも考えられます。また、災害時でも普段と同じものが使用できると、精神的な負担が軽くなります。家族に必要なものは、自分たちで備えておきましょう。



WHERE どこぞ?

「在宅避難」できるように



災害が起こった時に、自宅を避難場所とする考え方が「在宅避難」です。見ず知らずの人と共同生活をする避難所生活に比べ、普段使い慣れたプライベート空間で家族と過ごすことができるため、ストレスを大幅に軽減することができます。また、感染症などのリスクを抑えることができます。安全に在宅避難ができるよう、自宅の耐震状況を確認し、家具を固定するなど備えておきましょう。

WHAT なにも?

栄養バランスも考えてみましょう お菓子なら食べやすいかも

水を加えるだけで食べられるようになるレトルト食品や、熱や水を加えなくても食べることができる缶詰など、非常食にはさまざまな種類があります。「持ち運びしやすい」という観点だけでなく、栄養バランスも考えて備えるようにしましょう。またそのとき、子どもが普段からよく食べているチョコレートやクッキーなどのお菓子を備蓄品に入れておくこともおすすめです。お菓子は口にすることでストレスの軽減が期待できるほか、食欲がないときでも一定のカロリーを摂取することができます。



ストレスの軽減には 「日常を感じられるもの」が大切

災害時は誰でも大きなストレスを感じ、子どもであれば赤ちゃん返りや夜泣き、お母さんであれば母乳が出なくなるといった状況に陥ることがあります。子どもも大人も、少しでもストレスが軽減できるように、落ち着けるものやお気に入りのものを備蓄品の中に入れておくことがおすすめです。例えば、子どもが好きなぬいぐるみやおもちゃです。他にも、お気に入りの香りのするドライシャンプーやお香など、香りですリラックス効果を得られることもあります。



HOW どうやって?

普段の生活に取り入れる 「ローリングストック」を活用しよう

大きな災害に備えるためには、1週間分の食料を備蓄しておく必要があると言われています。また、大量の非常食を備蓄していても「気が付いたら期限が切れていた」といったことが起こりがちです。ローリングストックは、日ごろから食べているものを少し多く購入して備蓄しておき、「期限が来る前に食べる、食べた分を新たに補充する」という循環式の方法です。普段から食べているものが非常食になるため、安心して食事をとることができます。

特に赤ちゃんのミルクや離乳食などは、普段から口にしているものでないと食べない場合もあるので、少し多めに購入しておきましょう。また、食料品だけでなく普段使用している日用品もローリングストックで上手に備蓄することをおすすめします。



体育教室 新年少児・新年中児体験会

鉄棒や跳び箱、マットなどを使って体を動かします。

とき: ①3/18(土)12:00~12:55 ②3/22(水)16:15~17:10 ところ: アクアリーナ豊橋 対象: ①令和5年度新年少児(平成31年4月2日~令和2年4月1日生まれ) ②令和5年度新年中児(平成30年4月2日~平成31年4月1日生まれ) 定員: 各10人(申込順) 料金: 500円 申込み: 随時、アクアリーナ豊橋(☎31・4781) **HP** 100462



幼児ふれあい教室

はじめての体操教室 運動・工作遊び
とき: 4/11、4/25、5/9、5/23の火曜日(全4回) ところ: 飯村地区体育館
対象: 2歳以上の未就園児と保護者
料金: 1組400円

バランスボールdeリフレッシュ
とき: 4/27、5/11、5/25、6/8の木曜日(全4回) ところ: 石巻地区市民館
対象: 2か月以上の未就園児と保護者
料金: 1組500円

[共通事項]
定員: 15組(抽選) 申込み: 3/15(水)までにホームページで必要事項を入力
問合せ: 子育て支援課(☎51・2233) **HP** 93322



カミカミ教室

歯みがきの仕方や、離乳食の食べさせ方などを学びます。

とき: 4/13(木)、4/26(水)、5/11(木)、5/24(水) 9:30~11:30 ところ: 保健所・保健センター 対象: 9~11か月児の保護者
定員: 各10組(申込順)
持ち物: 母子健康手帳
申込み: こども保健課(☎39・9160) **HP** 45213



子育て家庭優待カード(はぐみんカード)をご利用ください

18歳までの子どもがいる家庭と妊娠中の方に、はぐみんカードを配布しています。このカードを全国の協賛店舗や施設(はぐみん優待ショップ)で提示すると、入場料の割引引きや、飲み物が無料になるなど、さまざまな特典やサービスを受けられます。妊娠中の方は母子健康手帳交付時に、その他の方は子どもの生年月日がわかるものを、子育て支援課、各窓口センターへ持参すると受け取ることができます。協賛店舗など詳細はホームページをご覧ください。

問合せ: 子育て支援課(☎51・2325) **HP** 22661



パパママ子育て講座

ふっくら新感覚! アメリカンドッグ作り
とき: 4/16(日)10:00~11:30 ところ: 青陵地区市民館 対象: 年少~年長児と保護者 定員: 8組(抽選) 料金: 500円 申込み: 3/15(水)までにホームページで必要事項を入力
問合せ: 子育て支援課(☎51・2233) **HP** 100508



1歳未満の赤ちゃんにはちみつを与えないでください



1歳未満の赤ちゃんがはちみつを食べると、乳児ボツリヌス症にかかる可能性があります。この病気は、ボツリヌス菌が腸内で増えて毒素を出すことが原因です。はちみつを介して体内に入ったボツリヌス菌は、1歳以上の子どもや大人の腸内では問題を起こしませんが、腸内環境がまだ整っていない1歳未満の赤ちゃんの場合は、便秘や哺乳力の低下、首のすわりが悪くなるといった症状のほか、まれに亡くなることもあります。

ボツリヌス菌は熱に強いいため、通常の過熱や調理では死滅しません。1歳未満の赤ちゃんには、はちみつや、はちみつ入りの飲料・お菓子などを与えないようにしましょう。

問合せ: こども保健課(☎39・9160) **HP** 49010



モグモグ教室

離乳食作りを見学し、離乳食の進め方を学びます。

とき: 4/14(金)、4/27(木)、5/12(金)、5/25(木) 10:15~11:30 ところ: 保健所・保健センター 対象: 5・6か月児の保護者
定員: 各12組(申込順) 持ち物: 母子健康手帳 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



みんなあつまれ おそとであそぼう

とき:3/27(月)、3/28(火)10:00~11:00(雨天中止) ところ:芝生広場 対象:年少児以下と保護者

助産師とおしゃべり会 おっぱい & ミルク

とき:4/17(月)10:30~11:30 対象:3か月児以下と保護者 講師:鈴木佐和子さん(助産師) 定員:15組(抽選) 申込期限:3/31(金)

助産師とおしゃべり会 断乳・卒乳

とき:4/24(月)10:30~11:30 対象:3歳児以下と保護者 講師:鈴木佐和子さん(助産師) 定員:10組(抽選) 申込期限:3/31(金)

コラム

歴史に興味のあるあなたへ 文化財センターへ見学に来ませんか

文化財センターは、市内に残る文化財を守り伝えるとともに、その活用を進めています。豊かな自然と歴史文化をもつ豊橋市には、普門寺の仏像群や東観音寺多宝塔などの有形文化財、豊橋鬼祭や飽海人形浄瑠璃などの無形文化財、天然記念物の葦毛湿原、遺跡の中でも重要なものを指す「史跡」の馬越長火塚古墳群や吉田城址などのほか、さまざまな文化財があります。

豊橋市の国指定文化財



史跡 瓜郷遺跡
(弥生時代の集落遺跡)



豊橋ハリストス正教会聖堂
(大正時代、現在修理中)

出土品の整理作業を見学できる

文化財センターでは、市内の遺跡から出た土器や石器、金属製品、当時のようすを想定した模型などを展示しています。発掘調査の多くは、土木工事の影響で地下の遺跡が壊れる前に、できるだけ正確な記録を残すためのものです。センターでは、調査記録を報告書にまとめる作業を行っており、出土品の接合や実測などの整理作業を見学できます。また、市内で行った発掘調査や文化財の調査報告書の閲覧や購入もできます。疑問や質問があれば、学芸員に聞いてみてくださいね。

開館時間:9:00~17:00

休館日:土・日曜日、祝日

問合せ:文化財センター(☎56・6060)



子育てサロン ママのカラダが楽になる! 抱っこの仕方 & 子育て相談会

抱っこ紐の正しいつけ方や、抱っこをするときの注意点を学びます。

とき:3/16(木)10:30~11:00 ところ:交通児童館 対象:妊婦、3歳児以下と保護者 講師:子育てシェアママサポーター@東三河チーム 定員:15組(先着順) 持ち物:普段使用している抱っこ紐やスリング 問合せ:交通児童館(☎61・5818)

コラム

トンネルをくぐって地下の世界へ… 地下資源館に遊びに行こう!

地下資源館では、世界の鉱物や鉱石、地下資源などを展示・紹介しています。入り口は、視聴覚教育センターの中にあり、金属が採掘されていた三重県の紀州鉱山のようなすが表現されています。120kgのトパーズ原石をはじめ、ダイヤ・ルビー・サファイヤなどの宝石や、豊橋の地名が由来となった高師小僧は見てたえ十分です。



入り口のトンネル



トパーズ原石

南極の石と南極経験者

鉱物、宝石のほかに南極の石や鉄隕石など、めずらしい石も展示していて、実際に触ってみることもできます!また当館には、南極観測隊に参加した経験のある天文学担当の学芸員がいます。南極と宇宙からやってきた石と、南極へ行ってきた宇宙の専門家に会いに来てみませんか?



南極の石



鉄隕石

開館時間:9:00~16:30

休館日:月曜日(祝日の場合は翌平日)

問合せ:視聴覚教育センター(☎41・3330)



色とりどりの石がちりばめられたパワーストーンの椅子。座れば不思議なパワーを与えてくれるかも…?

4月9日(日)は

愛知県議会議員一般選挙です

投票時間は
7時～20時

私たちの暮らしをよりよくするための政治は、私たちが選挙で選んだ地方の長や議員を通して行われます。自分の大切な一票を投票しましょう。



選挙管理委員会
ホームページ

告示日 3/31(金)

投票日 4/9(日)

問合せ 選挙管理委員会 (☎51・2960)

HP 4464

投票できる方

豊橋市の選挙人名簿に登録されている方

■ 年齢要件

平成17年4月10日以前に生まれた方

■ 住所要件

令和4年12月30日時点で豊橋市に住民登録がある方

※ 令和4年12月31日以降に県内の市区町村間で住民異動した場合は旧住所地での投票となり、投票所で県内に住所を有する確認が必要です。

※ 県外に転出した方は投票できません。



投票所は「選挙のお知らせ」でご確認ください

投票所への案内図などを記載した「選挙のお知らせ」を世帯ごとにまとめて封書で郵送します。投票所にご自身の「選挙のお知らせ」を持参すると、手続きが早く済みます。

なお、「選挙のお知らせ」を紛失などにより投票所に持参できない場合でも、選挙資格があれば投票できます(投票所では本人確認のため、氏名と誕生日(〇月〇日)をお聞きします)。

- 当日投票をする方は、ご自身の「選挙のお知らせ」をそのままお持ちください。
- 期日前投票をする方は、あらかじめ裏面の宣誓書に必要事項を記入してお持ちください。



表面

選挙のお知らせ	投票所
愛知県議会議員 一般選挙	案内図
_____	_____
_____	_____
_____	_____

裏面

期日前投票の ご案内	宣誓書
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

投票日に投票に行けない方は、期日前投票をしましょう

期日前投票所

ところ	とき
市役所東館地下1階	4/1(土)～4/8(土)8:30～20:00
石巻・二川・牟呂地区市民館	
大清水地域福祉センター	
まちなか図書館 2階 インターナショナルスペース	4/4(火)、4/5(水)13:00～19:00
道の駅とよはし Tomate プロジェクト室1	4/6(木)13:00～19:00
イオン豊橋南店 ユニクロ前イベント広場	4/7(金)13:00～19:00

居住地に関係なく、
どの期日前投票所でも
投票できます。
土・日曜日も投票できます。



点字投票・代理投票について

目が不自由な方や身体の障害などで字が書けない方のために、点字投票や代理投票の制度があります。点字投票・代理投票を希望される場合は、投票所で係員にお申し出ください。



特例郵便等投票について

新型コロナウイルス感染症で自宅療養などを行っている方で、一定の要件に該当する方は郵便により投票できる制度があります。詳細はホームページをご確認ください。



不在者投票について

遠方にいる方(他市区町村での投票)

長期出張などで豊橋市を離れ、投票のために帰ってくるできない方は、滞在地の市区町村で投票ができます。直接または郵便で、豊橋市選挙管理委員会へ投票用紙を請求してください。マイナンバーカードをお持ちの方は電子申請ができます。詳細はホームページをご確認ください。

郵便等による投票

身体に重い障害などがあり投票に行けない方は、あらかじめ「郵便等投票証明書」の交付を受けると、居住地から郵送で投票できる制度があります。詳細は豊橋市選挙管理委員会にお問い合わせください。

病院や施設にいる方

都道府県選挙管理委員会が指定する施設に入院・入所中の方は、施設内で投票ができます。詳細は入院・入所中の施設または豊橋市選挙管理委員会にお問い合わせください。



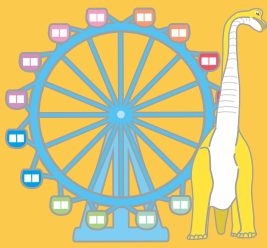
年齢要件を満たすが、期日前投票する時点で18歳になっていない方

市役所東館地下1階でのみ不在者投票ができます。
年齢要件:平成17年4月10日以前に生まれた方



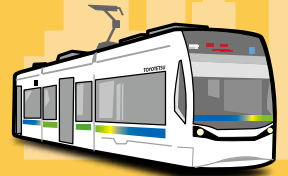
豊橋市議会議員一般選挙について

告示日 4/16(日) **投票日** 4/23(日) 詳細は、広報とよはし令和5年4月号でお知らせします。



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。



令和6年4月採用 市民病院職員

- 職種** 助産師、看護師、介護福祉士、臨床検査技師、言語聴覚士、薬剤師
- 給与** 給料のほか期末・勤勉手当など各種手当を支給
- 試験** 助産師、看護師は①5/6(土)、5/13(土)②6/3(土)、6/10(土)③7/1(土)、7/8(土)のいずれか、介護福祉士は④6/17(土)、臨床検査技師、言語聴覚士、薬剤師は⑤5/20(土)に小論文、集団討論、面接など
- その他** 就職ガイダンスあり。日程など詳細は市民病院ホームページ参照。募集要項は市民病院管理課、市役所じょうほうひろば、市民病院ホームページほかで配布
- 申込み** ①は4/26(水)、②は5/26(金)、③は6/23(金)、④は6/9(金)、⑤は5/12(金)(各必着)までに必要書類を市民病院管理課(〒441-8570住所不要 ☎33・6373)



スプリング&GWフェスティバル

- とき** 3/18(土)~5/7(日)
- ところ** 動植物園
- 問合せ** 動植物園(☎41・2185)



イベント	内容	とき	ところ	料金
ラリーイベント	動物や動物園の仕事を学べます。	3/18(土)~5/7(日)の土・日曜日、祝日 (4/29(祝)~5/7(日)は毎日開催)9:00~16:00(受け付けは14:00まで)	スタート・ゴール 受付:中央門、東門	500円 各日先着300人
大公開!どうぶつウキウキスポット(ライオン、レッサーパンダ、オランウータン、アジアゾウなど)	動物たちがエサを食べるようすを観察できます。	日曜日11:30	ライオン舎 レッサーパンダ舎 オランウータン舎	-
		土・日曜日11:45	アジアゾウ放飼場	
イースターフォトスポット	イースターにちなんだフォトスポットで写真を撮影できます。	3/18(土)~5/7(日)	各放飼場	
大集合!グルメキッチンカー	スイーツやグルメが楽しめます。	3/18(土)~5/7(日)の土・日曜日、祝日 (4/29(祝)~5/7(日)は毎日開催)	カナル沿い	



視聴覚教育センター 地下資源館 サイエンスボランティアを募集します

科学工作や星空観察の補助を行います。

- 対象** 年5回以上活動に参加できる、高校生以上
- その他** 4/23(日)13:30~14:30に説明会を開催
- 申込み** 3/31(金)までに視聴覚教育センターホームページで必要事項を入力
- 問合せ** 視聴覚教育センター(☎41・3330)



プラットフォームコインコンサート2023

SIGNAL 音の遊び場 彩り豊かな打楽器の響き

- とき** 5/31(水)14:00
- 曲目** TRIO for percussion (ミッチェル・ベック)、TRIO PER UNO mov.1 (ネボイシャ・ヨハン・ジヴコ ヴィッチ)
- 出演** 小林公哉 (打楽器)、成田花南 (打楽器)、柴田知明 (打楽器)

ヴァイオリンは4弦色?!

- とき** 6/16(金)19:00
- 曲目** ウェストサイドストーリー組曲 (バーンスタイン)、タイスの瞑想曲 (マスネ) ほか
- 出演** 石塚和基 (ヴァイオリン)

[共通事項]

- ところ** 穂の国とよはし芸術劇場「プラットフォーム」
- 入場料** 全席自由。整理番号付き。500円
- チケット** 3/23(木)10:00からプラットフォームチケットセンター(☎39・3090)、市民文化会館(☎61・5111)で販売
- 問合せ** プラットチケットセンター



SIGNAL



石塚和基



NEWS 01



1/28
(土)

まちなかで茶道体験

まちなか図書館

江戸時代のはじめに吉田藩で活躍した茶人・山田宗偏が興した流派、茶道宗偏吉田流の茶道体験に9人が参加しました。参加者は伝統の所作で抹茶を点て、菓子とともに楽しく味わっていました。

ちょっと苦かったけど
おいしかったよ!



こういちろうさんとママ

ユース・モデリング コンテスト豊橋2023

1/29
(日)

こども未来館「ここにこ」

50cm以内の大きさで作品を制作し、表現力や技術、チームワークなどを競う全国大会に、11校が参加しました。来館者は、学生から説明を受けながら工夫された造形作品を鑑賞し、熱のこもったプレゼンテーションに大きな拍手を送りました。



豊橋工科高校・模型部の皆さん

趣味を活かして
作品制作を頑張りました!

NEWS 02



NEWS 04

つどいの広場

2/3
(金)

交通児童館

乳幼児の成長などを学ぶ講座に12組の親子が参加しました。参加者は、災害時の心構えを学んだほか、災害時に便利な液体ミルクの授乳などを体験しました。

NEWS 03



1/20
(金)

文化財防火デー 消防訓練

吉田神社

1月26日(木)の文化財防火デーにあわせ、建物への放水などを行いました。関係者は、消防隊や消防団の指導のもと、消火や文化財を持ち出す訓練に取り組みました。

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。

臨場感あふれる大型映像で 古代生物の生態を学ぼう!

巨大な手を持つデイクエイルスと、高い知性を持つトロオドンとの厳しい生存競争を描く「恐竜超世界」と、恐竜とは異なった進化を遂げた海の生物のドラマ「海竜王モササウルス」を6月18日(日)まで上映します。上映スケジュールなど詳細は自然史博物館ホームページをご確認ください。

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

手話で楽しむ植物園

手話で植物の名前を表現する方法などをパネルで学びます。

と き 3/12(日)まで

ところ 温室内イベントのへや

問合せ 動植物園



つまみ細工展

ちりめんで作るつまみ細工の花を使った作品を鑑賞できます。

と き 3/21(祝)～3/26(日)

ところ 温室内イベントのへや

問合せ 動植物園



こども植物教室 木とあそぼう!

ゲームや実験を通して、木の生態などを学びます。

と き 3/18(土)、3/19(日)9:30～11:30

対象 年中児～小学6年生(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(保護者は無料)

申込み 3/1(水)から電話で動植物園



ふれあい豊展

豊の作り方を紹介するパネルや工芸豊を見学できます。

と き 3/28(火)～4/2(日)

ところ 温室内イベントのへや

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) 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などを紹介します。
※一部のイベントを「子育て情報ステーション」、「暮らし情報」に掲載しています。

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、まちなか図書館 ☎21・5518
休館日 月曜日(まちなか図書館を除く)、第4金曜日



『ぬいぐるみとしゃべる人はやさしい』
著者:大前栗生
河出書房新社 2020.3

スタッフの おすすめ本

3月

つらいことを話したいときは、相手を傷つけないよう、ぬいぐるみに話しかける。そんなサークルに所属する大学生たちがさまざまな悩みと生きづらさに、やさしさで向き合い、支えあう物語です。

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楽しめます。

対象 小学生以下と保護者

その他 中央・大清水・まちなか図書館でも開催。
日程など詳細は図書館ホームページ参照

問合せ 中央図書館

とき(各30分)	ところ
3/4(土)11:00	本郷地区市民館
3/11(土)10:30	二川地区市民館
3/18(土)15:00	市民文化会館
3/24(金)11:00	南陽地区市民館
3/25(土)11:00	アイプラザ豊橋

ユースウィーク

性教育に関する展示の観覧や、産婦人科医への相談ができます。

とき 3/20(月)～3/26(日)

ところ まちなか図書館

対象 中学生～大学生

問合せ まちなか図書館



各市民館、青少年センターの 図書室をご利用ください

ネットワーク館(石巻・青陵・南部・二川・北部・牟呂地区市民館、アイプラザ豊橋、子ども未来館)以外の各市民館や、青少年センターの図書室でも図書の貸し出しを行っています。随時、新刊図書を追加しているほか、毎月100～200冊の図書を入れ替えています。また、中央・向山・大清水・まちなか図書館の本の取り寄せもできます。近くて便利な各施設の図書室をぜひ、ご利用ください。

問合せ 向山図書館

図書館子どもフェスタ

館長のおはなし会

とき 3/25(土)10:00

ところ 中央図書館

ブックスタート20周年記念展示

とき 3/25(土)～4/23(日)

ところ 中央図書館

むかしばなし まちがいさがし

とき 3/25(土)～4/23(日)

ところ 中央・向山・大清水・まちなか図書館

対象 小学生以下

その他 正解者にプレゼント(消しゴム)あり

【共通事項】

問合せ 中央図書館



02 交通児童館

問合せ ☎61・5818 休館日 月曜日

子どもボランティア企画 ファミリンピック **Pick Up**

家族で協力し、積み上げチャレンジなどのゲームに挑戦できます。

と き 3/27(月)10:00~12:00

対 象 18歳未満の方と家族



春休み特別企画 プラレール広場

と き 3/20(月)~4/5(水)9:00~16:00

対 象 18歳未満の方(未就学児は保護者同伴)



すくすく広場

リズム遊びや読み聞かせをしながら、発達に関する知識を学びます。

と き 4/5(水)10:30~11:00、11:10~11:40

対 象 3歳児以下と保護者

定 員 各15組(先着順)

和み塾①切り絵体験 **Pick Up**

②紙バンドのカゴバッグ作り

と き ①3/9(木)10:00~12:00、13:00~15:00②3/23(木)10:00~12:00

と ころ 駒屋

定 員 ①各10人②10人

料 金 ①各1,000円②2,000円

申込み ①3/2(木)②3/3(金)10:00から駒屋



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

筆職人の書と筆の作品展 伝統工芸士 川合福男

と き 3/11(土)~4/2(日)

と ころ 駒屋

問合せ 駒屋



駒屋であそびん!ミニ

貼り絵や工作など、さまざまなワークショップを楽しめます。

と き 3/19(日)10:00~15:30

料 金 300円~

問合せ 駒屋



鈴木愛 デザイン書道教室 初めてのデザイン書道

と き 4/11~6/20の火曜日(5/2(火)を除く。全10回)
10:00~11:30

と ころ 駒屋

定 員 20人(申込順)

料 金 22,550円

持ち物 書道道具一式

申込み 4/9(日)までに駒屋

二川宿ニコニコデー

①デザートランチ②ほほえみランチが楽しめます。

と き ①3/10(金)②3/24(金)
11:30、13:00

と ころ 駒屋

定 員 各20人(申込順)

料 金 各880円

申込み 3/1(水)10:00から駒屋





あかいろマルシェ

PickUp

トマトやイチゴなど、赤色の野菜や果物を購入できます。

とき 3/18(土)、3/19(日)10:00~16:00

ところ 芝生広場ほか



04

こども未来館 ここにこ

問合せ ☎21・5525
休館日 水曜日

おはなしお婆さんの たのしいおはなし会

絵本の読み聞かせを楽しめます。

とき 3/26(日)11:00~11:30、14:00~14:30

たまたま展

玉にまつわるさまざまな展示を鑑賞できます。

とき 3/20(月)~4/2(日)10:00~17:00



ここにこクラフトコレクション

キーホルダーづくりなどのワークショップを楽しめます。

とき 3/11(土)、3/12(日)10:00~16:00(随時、参加可。材料がなくなり次第終了)

その他 ここにこ通貨使用可。体験内容など詳細は、こども未来館ホームページ参照



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

実験ショー

PickUp

ゆれる地面とブランコの科学

地震のしくみをブランコ実験で学びます。

とき 3/4~3/25の土・日曜日、祝日 13:40



ちょこっとラボ 虹色万華鏡

万華鏡を作り、虹のしくみを学びます。

とき 3/4~3/25の土・日曜日、祝日11:10

定員 各10人(先着順)

料金 各100円

大人のための顕微鏡実験

デジタル顕微鏡で微生物や紙幣のマイクロ文字などを観察します。

とき 3/25(土)10:00~11:00

定員 8人(申込順)

料金 20,000円(デジタル顕微鏡購入費)

申込み 3/24(金)までに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 3/1(水)~4/28(金)

料金 大人300円、中学生以下100円

その他 投映開始後の入場不可

投映スケジュール

■平日

時間(45分)	番組名
15:00	星空解説+宇宙のオアシスを探して 奇跡の星への旅 Music by 葉加瀬太郎

■土・日曜日、祝日、3/28(火)~3/31(金)

時間(各30分)	番組名
10:30	妖怪ウォッチ♪コマさんからのSOS!ブラックホールへレッツゴーだニヤン♪
13:00	それいけ!アンパンマン 星の色と空の色※3/25(土)~4/2(日)はハローキティ・トウィンクル☆ムーンライト
14:30	プラネタリウム 宇宙兄弟
15:30	星空解説(第4土曜日は生解説)

豊橋競輪場



問合せ ☎61・3136

とよはし競輪 地元選手紹介 117期 犬塚貴之選手

昨年9月に愛媛(松山競輪場)から豊橋に移籍してきた犬塚選手。学生時代にはインターハイケイリンで1位になるほどの実力者です。先行力を武器に逃げの走りで、競輪界での活躍が期待されます。ぜひ犬塚選手へのご声援をよろしくをお願いします。



CALENDAR

3月

1水		大垣(FI)	伊東温泉(FI)
2木	取手(FI)		久留米(FI)
3金	関東カップ		ナイター
4土			玉野(FI)
5日	大垣記念(GIII)		ナイター
6月			
7火			
8水			
9木		名古屋(FI)	
10金			松山記念(GIII)
11土			ナイター
12日		平塚(FI)	
13月	福井(FI)		いわき平(FI)
14火			ナイター
15水		佐世保(FI)	
16木	立川(FI)		
17金			四日市(FI)
18土			ナイター
19日	別府ウィナーズカップ(GII)		
20月		高知(FI)	
21祝			
22水			
23木			
24金	福井(FI)		四日市(FI)
25土			ナイター
26日		小田原(FI)	
27月	玉野記念(GIII)		
28火			
29水			
30木			伊東温泉(FI)
31金	前橋(FI)		ナイター

早朝発売 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

春こいまつり



会館利用者の作品を鑑賞できます。

とき 3/18(土)~3/26(日)10:00~15:00
(最終日は12:00まで)

その他 3/19(日)14:00~15:30にフラダンスやウクレレなどのパフォーマンスあり



機能訓練事業

理学療法士による運動指導

とき 4月~来年3月の第1土曜日13:30~17:00

動作法による訓練

とき 4月~来年3月の第4土曜日9:30~11:30

【共通事項】

対象 障害者手帳所持者(重度障害者は介護者同伴)と家族

定員 各10人程度(申込順)

申込み 3/1(水)9:00から、さくらピア

卓球教室

とき 4/16、4/30、5/14、5/28、6/11、6/25の日曜日(全6回)13:00~15:00

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 伊藤幹夫さん(豊橋卓球協会)

定員 20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 3/1(水)9:00から、さくらピア



少年自然の家

問合せ ☎21・2301 HP 9815 休館日 月曜日

申込み 3/1(水)~3/15(水)に電話で少年自然の家

春のファミリーキャンプデー



食材やキャンプ用品を持ち込んで、デイキャンプを楽しめます。

とき 4/30(日)10:00~15:00

対象 年中児~中学3年生と保護者

定員 12家族(抽選)

料金 1家族500円



自然溢れるサイクリングロードでサイクリング体験

少年自然の家周辺でサイクリングを楽しめます。

とき 4/16(日)9:30~12:00

対象 身長110cm以上の小学1年生~中学3年生

講師 カントリーモーニング

定員 10人(抽選) 料金 1人100円

その他 マウンテンバイクの貸し出し、保護者向けe-bike試乗体験あり



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



身体を動かしながら公園をピカピカにしよう!



530プロギング

とき:5/20(土)8:30~11:00 ところ:豊橋公園
対象:どなたでも(小学生以下は保護者同伴) 定員:40人(申込順) その他:集合は総合運動場管理事務所前 申込み:4/1(土)から豊橋公園スポーツ施設ホームページで必要事項を入力 問合せ:陸上競技場(☎53・8811)

スポーツ教室

柔道

とき:4/1~4/22、5/6~5/20の土曜日(全7回) 13:30~15:00 ところ:武道館 対象:小学生~高校生 定員:100人(申込順) 料金:3,500円

ラグビーフットボール

とき:4/2~5/21の日曜日(4/9日を除く。全7回) 9:00~12:00 ところ:市民球技場 対象:年長児~中学3年生 定員:170人(申込順) 料金:2,800円

【共通事項】

その他:サッカー、テニス、ソフトテニス、バドミントン、空手道、乗馬、アーチェリー、スケート教室も別日程で開催。日程など詳細は豊橋市スポーツ協会ホームページ参照 申込み:3/7(火)から豊橋市スポーツ協会ホームページで必要事項を入力 問合せ:豊橋市スポーツ協会(☎63・3031)



SPかけっこ教室

スタートダッシュやフォーム修正などの指導が受けられます。
とき:4/16(日)①10:00~10:50②11:00~11:50 ところ:アクアリーナ豊橋 対象:①年長児~小学2年生②小学2~6年生 定員:各25人(申込順) 料金:各1,100円 申込み:4/1(土)からアクアリーナ豊橋(☎31・4781) ☎ 100464

ATスポーツ教室

なわとび、鉄棒、跳び箱などの運動を通して、身体の使い方を学びます。

とき:4/9(日)①10:00~10:55②11:00~11:55 ところ:アクアリーナ豊橋 対象:①年中~年長児②小学1~3年生 定員:各25人(申込順) 料金:各1,100円 申込み:4/1(土)からアクアリーナ豊橋(☎31・4781) ☎ 100463

プロギング

ごみを拾いながらジョギングする、スウェーデン発祥の新しいフィットネスです。ごみを拾うために一度スピードを落とし、また走り出すといったストップ&ゴーの動作や、しゃがむ動作によって、ジョギングの約1.2倍のカロリー消費が見込めます。また、しゃがむ動作にランジやスクワットなどのトレーニングを応用することで、シェイプアップや体幹トレーニングの効果も期待できます。



SPORTS Introduction
スポーツ紹介

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



Direction: OGURA Toshimitsu Photo: FUJIKI Miho



エンジェルス・イン・アメリカ 第一部 ミレニアム迫る 第二部 ペレストロイカ

1980年代のニューヨークを舞台に人権や宗教、政治などを描きます。

とき: 6/3(土) [第一部] 11:30 [第二部] 17:00 ところ: 穂の国とよはし芸術劇場「プラット」 作: トニー・クシュナー 翻訳: 小田島創志 演出: 上村聡史 出演: 岩永達也、鈴木杏、山西惇ほか 料金: 一・二部通し券10,000円、S席6,500円、A席3,500円ほか チケットの販売: 会員先行は3/18(土)10:00からプラットチケットセンター(☎39・3090)、一般は4/1(土)10:00からプラットチケットセンターほか※各発売初日はオンライン・電話のみ取扱い

豊橋素人歌舞伎保存会 定期公演

とき: 3/26(日) 11:00 ところ: 穂の国とよはし芸術劇場「プラット」 演目: 寿式三番叟、与話情浮名横櫛 源氏店の場、絵本太功記十段目 尼ヶ崎の場 その他: 歌舞伎弁当などを販売予定 問合せ: 「文化のまち」づくり課(☎51・2873) 6683



絵本太功記十段目 尼ヶ崎の場

講座 社会的処方とアート活動

日本やイギリスの、医療福祉で芸術を活用する取り組みを学びます。

とき: 4/22(土) 13:30~16:00 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: 中野詩さん(国立美術館本部 研究補佐員) 定員: 20人程度(申込順) 申込み: 随時、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

大ホールひとりじめ スタインウェイをひこう

とき: 5/19(金) 10:00~21:00、5/20(土) 10:00~18:00 ところ: アイプラザ豊橋 対象: 小学生以上 料金: 30分あたり1,000円(1組につき1時間まで) 申込み: 4/8(土)10:00からアイプラザ豊橋(☎46・7181)



とよはしアートフェスティバル2023 大道芸inとよはし ボランティアを募集します

大道芸人の案内や事前準備、当日運営などを行います。

とき: 5/4(祝)、5/5(祝) ところ: 穂の国とよはし芸術劇場「プラット」ほか 対象: 18歳以上の方 その他: 4/14(金)、4/15(土)のいずれか1日に、穂の国とよはし芸術劇場で行う事前説明会への参加が必要 申込み: 4/3(月)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などで配布



木ノ下歌舞伎 糸井版摂州合邦辻

古来より受け継がれる物語を現代に再び送り出す音楽劇です。

とき: 6/14(水) 13:00 ところ: 穂の国とよはし芸術劇場「プラット」 作: 菅専助、若竹笛躬 監修・補綴: 木ノ下裕一 上演台本: 糸井幸之介、木ノ下裕一 演出・音楽: 糸井幸之介 料金: 全席指定。S席4,500円、A席3,000円ほか チケットの販売: 会員先行は4/8(土)10:00からプラットチケットセンター(☎39・3090)、一般は4/22(土)10:00からプラットチケットセンターほか※各発売初日はオンライン・電話のみ取扱い



木ノ下歌舞伎「糸井版 摂州合邦辻」(2020年) ©東直子

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

健康づくりのためのスポーツ教室 ピラティス

- とき** 4/26~6/7の水曜日、5/3祝(全7回) 10:00~11:00
- ところ** 飯村地区体育館
- 対象** 18歳以上の女性
- 定員** 20人(申込順)
- 料金** 3,000円
- 申込み** 3/7(火)から豊橋市スポーツ協会ホームページで必要事項を入力

運動して代謝を上げよう!



健康教室体験会

腰痛改善&美姿勢トレーニング

とき:①3/9(木)、3/23(木)②3/10(金)、3/24(金)9:20~10:10



足腰楽々トレーニング

とき:①3/9(木)、3/23(木)②3/10(金)、3/24(金)10:25~11:15



【共通事項】

ところ:①石巻地区体育館②飯村地区体育館 定員:各20人(申込順) 料金:各500円 持ち物:室内用運動靴 申込み:随時、総合体育館(☎32・9611) 100467

健康レシピ

身体を温めるのにぴったりなレシピを紹介します。

きのこしょうがのあったかスープ



- 材料 (4人分)
- ・ぶなしめじ …………… 60g
 - ・しいたけ …………… 60g
 - ・しょうが …………… 8g
 - ・水 …………… 600ml
 - ・コンソメ(固形) …………… 1個
 - ・卵 …………… 1個
 - A [・片栗粉 …………… 大さじ1
 - ・水 …………… 大さじ1
 - ・こしょう(粗びき) …………… 適宜

作り方

- ① ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける。しいたけは石づきを取り、スライスする。しょうがは皮をむき、すりおろす。
- ② 鍋で湯を沸かし①とコンソメを入れる。再び沸騰したら火を弱めてAを加え、とろみをつける。
- ③ ②に溶き卵を回し入れ、ふんわり固まったら火を止める。
- ④ ③を器に盛り、こしょうをふる。

レシピ提供：豊橋市食生活改善協議会



PICK UP

救急車の適正利用にご協力ください

令和4年中の豊橋市での救急出動件数は、17,534件で過去最多となりましたが、出動件数の半数以上が軽症の方でした。救急車を呼ぶべきか判断が難しい場合には、緊急度に応じた必要な対応を判断できる全国版救急受診アプリ「Q助(きゅーすけ)」を活用できるほか、「愛知県救急医療情報センター」で症状にあわせた医療機関を、「あいち救急医療ガイド」ホームページで、そのとき受診できる医療機関を確認できます。救急車の適正な利用について、ご理解とご協力をお願いします。一方で、傷病者のようすや事故の状況などから、急いで病院へ搬送する必要があると判断したときは、迷わず119番通報をしてください。

問合せ 消防救急課(☎51・3101)

☎ 16046

豊橋交通安全アプリを活用しましょう

豊橋市内で発生した交通事故の情報を地図上にまとめ、危険地点がひと目でわかる、交通安全アプリの運用を開始しました。危険な交差点や通学路の注意地点などが確認できるので、日頃の交通安全にお役立てください。



問合せ:安全生活課(☎51・2550) ☎ 101092 豊橋交通安全アプリ

山火事に注意しましょう!

林野火災は、例年3月から5月にかけて多く発生しています。発生原因の多くは、たき火や火入れをしたときの火の不始末などによるものです。枯れ草の周囲などでのたき火や、強風・乾燥時の火の使用は控えましょう。



問合せ:予防課(☎51・3115) ☎ 82710

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。

もしも訓練フェア in 防災 道の駅とよはし

緊急車両の見学や防災体験ができます。

とき:3/4(土)10:00~16:00

その他:災害時の車両運転マニュアルを配布。イベント内容など詳細はホームページ参照 問合せ:防災危機管理課(☎51・3182) ☎ 100224



もしもに備えて身につけよう 普通救命講習

心肺蘇生法やAEDの使い方を学びます。

とき:4/24(月)9:00~12:00

ところ:中消防署 対象:中学生以上

定員:15人(申込順)

その他:修了証を交付 申込み:3/1(水)~3/13(月)8:30~

17:15に消防救急課(☎51・3101) ※土・日曜日、祝日を除く ☎ 15401



「豊橋おかえりネット」に登録しましょう

認知症の方は、記憶力や判断力が低下し、道を間違えたり自分の家が分からなくなったりすることがあります。「豊橋おかえりネット」は、認知症の方が行方不明になったときに、その方の特徴や服装などの情報を協力員と事業所・団体にメールで送信し、発見活動への協力を依頼することで、行方不明者の早期発見につながる支え合いのネットワークです。認知症により道に迷う心配がある場合は、豊橋おかえりネットに登録しましょう。登録は、登録を希望される方の親族や後見人などでも行うことができます。登録方法など詳細はホームページをご覧ください。

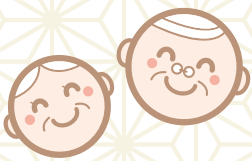
問合せ:中央地域包括支援センター(☎54・7170)、長寿介護課(☎51・2338) ☎ 70651

令和4年中の犯罪発生状況

※犯罪件数は刑法犯認知件数。()内は前年比

犯罪件数	1,735件(216件増)
・住宅対象侵入盗	113件(2件増)
・自転車盗	360件(129件増)
・自動車盗	7件(7件減)
・部品ねらい	54件(3件増)
・オートバイ盗	28件(10件増)

二重鍵や
防犯グッズなどを
活用しましょう!



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

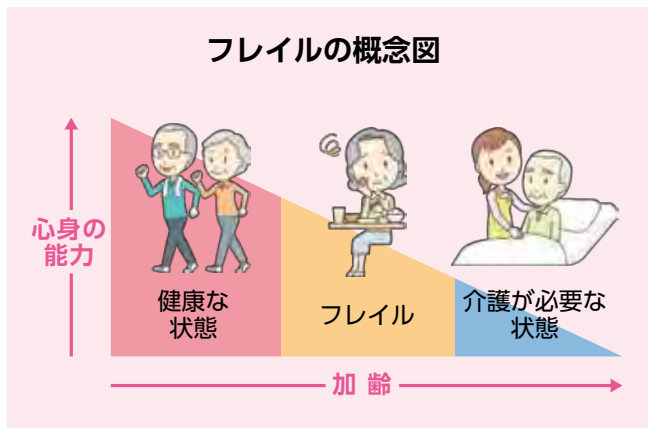
体ぽかぽかに♪ 楽しく体験!ほの国体操

健康づくりや介護予防のための、豊橋市のご当地体操を体験します。

とき:3/15(水)9:50~10:30、11:00~11:40 ところ:
まちなか図書館 定員:各12人(申込順) 申込み:
3/1(水)から長寿介護課(☎51・2339) ☎ 100326

暮らしに役立つ情報コーナー

フレイルの概念図



「フレイル」は、健康な状態と介護が必要な状態の中間を指す言葉で、加齢が原因で心身の機能が低下した状態のことを言います。高齢者の中には、歯やお口のトラブルから食欲が低下してしまう方や、外出や運動をする機会が減り、筋力が衰えてしまう方、家族や友人とのコミュニケーションや交流の機会が減り、社会とのつながりを失ってしまう方が少なくありません。

このような状態が続くと、気付かないうちに心身の機能が衰えてフレイルに陥り、さらに風邪やけが、慢性疾患の悪化をきっかけに、介護が必要な状態になる可能性が高くなります。

フレイルを予防して、元気で自分らしい生活をいつまでも!

あなたは大丈夫?

フレイルチェックリスト

自分や家族の生活を振り返り、フレイルの心配はないか確認しましょう。

フレイルチェックリスト

- 1日3食、バランスのよい食事を摂っている
- ウォーキングや体操などの運動を週に1回以上行っている
- 週に1回以上外出している
- 普段から家族や友人と付き合いがある

チェックが入らなかった項目が1つでもある場合、フレイルになる可能性や、フレイルが進行している可能性があります。

フレイルにならないために

フレイルを予防するために、チェックリストの項目に加えて次のことを心掛け、健康寿命を延ばし、5年後、10年後も自分らしく元気な生活を送りましょう。

- ・野菜のほか、肉や魚、卵や大豆製品、乳製品などを食べる
 - ・ごみ出しや買い物のときに歩くなど、身体を動かす
 - ・家族や友人との散歩や外出する時間、趣味などの楽しみを持つ
- フレイルについての心配事がありましたら、お気軽にご相談ください。

問合せ 長寿介護課 (☎51・2338)、各地域包括支援センター ☎ 54995

豊橋まちなか歩行者天国

パトカーや消防車両などはたらく車の展示が楽しめます。

- とき** 3/5(日)11:00～16:00(雨天中止)
ところ 広小路一・二丁目、ときわアーケード
その他 10:00～17:00に広小路一・二丁目交通規制を実施
問合せ 広小路歩行者天国実行委員会(まちなか活性課内 ☎55・8101)
HP 100387



認知症家族介護者交流会

- とき** ①4/1(土)、5/6(土)13:30～16:30
 ②4/11(火)、5/9(火)13:30～15:30
 ③4/12(水)、5/10(水)10:00～12:00
 ④4/13(木)、5/11(木)10:00～12:00
ところ ①豊橋商工会議所②あイトピア③つつじが丘地域福祉センター④保健所・保健センター
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は中央(☎54・7170)③は東部(☎64・6666)④は南部(☎25・7100)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



知っつく! 豊橋ゼミナール

- 魅力いっぱい!ガーデンガーデン**
とき 4/7(金)、4/14(金)、4/21(金)(全3回)10:00～11:30
ところ ガーデンガーデン豊橋(大岩町)
料金 3,000円
申込み 3/15(水)までに東部地区市民館(☎63・3810)
HP 23387

まちなかスポーツ Garden ええじゃないか☆e-Sports Fes

- 子どもから大人まで気軽に楽しめるe-Sportsを体験できます。
とき 3/19(日)10:00～16:00(雨天決行・荒天中止)
ところ まちなか広場
問合せ ㈱豊橋まちなか活性化センター(☎55・6666)



ちょこっと講座 布ぞり

- とき** 4/15(土)、4/16(日)(全2回)9:30～12:30
ところ 青少年センター
定員 10人(抽選)
料金 800円
申込み 3/15(水)～3/29(水)に青少年センターホームページからも申し込み可



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……P23
- その他……P26
- 支援……P26
- 相談……P29
- 募集……P26

催し・講座

市民病院健康教室 すい 膵がんについて

- とき** 3/18(土)13:00～14:30
ところ 市民病院
講師 松原浩(市民病院消化器内科第一部長)
定員 50人(申込順)
申込み 3/13(月)までに住所、氏名、電話番号を市民病院患者総合支援センター(〒441-8570住所不要 ☎33・6111) ※市民病院ホームページからも申し込み可

まちなかマルシェ 串フェス Season 2 春のいちごまつり

- いちごを使ったスイーツなど、さまざまな串グルメが楽しめます。
とき 3/26(日)10:00～16:00(雨天決行・荒天中止)
ところ 豊橋駅南口駅前広場
問合せ ㈱豊橋まちなか活性化センター(☎55・6666)



市民病院 看護外来

看護師に患者や家族の心配事などを相談できます。

とき 5/8(月)以降の月～金曜日(祝日を除く)9:00～16:00(1回30分程度)

ところ 市民病院

対象 市民病院退院後の方と家族

申込み 4/3(月)から市民病院患者総合支援センター(☎33・6303)



春まつり(さくら)

とき 3/14(火)～4/9(日)

ところ 市内で桜を見ることができる場所

その他 豊橋公園では、桜の開花状況(3/22(水)前後)に合わせて日没～21時に夜間照明を実施。開花状況は、豊橋市観光公式インスタグラム「toyohashi_kanko」で閲覧可。3/25(土)、3/26(日)、4/1(土)、4/2(日)に「徳川家康と酒井忠次」をテーマに吉田城春まつりを開催。イベント内容など詳細はホームページ参照

問合せ 春まつり実行委員会(観光プロモーション課内☎51・2430)

HP 90078



豊橋のステキな景観写真展

とき ① 3/7(火)～3/14(火)8:30～17:15 ② 3/17(金)～3/28(火)9:30～21:00(3/7(火)は13:00から。3/14(火)、3/28(火)は16:00まで)

ところ ①市役所市民ギャラリー②こども未来館「ここにこ」

問合せ 都市計画課(☎51・2615)

HP 94613

令和5年度くすのき補助金提案企画の公開プレゼンテーション

くすのき補助金への応募団体による提案企画の発表が聞けます。

とき 3/23(木)10:00～12:00

ところ 市役所東121会議室

定員 30人(先着順)

その他 発表団体など詳細はホームページ参照

問合せ 市民協働推進課(☎51・2483)

HP 100281

市民大学トラム

■フラメンコ舞踊家・古橋紀子さんによる健康エクササイズ

とき 4/14、4/21、4/28、5/19、5/26、6/2の金曜日(全6回)13:30～14:45

ところ 南部地区市民館

料金 1,500円

申込み 3/29(水)までに南部地区市民館(☎47・0974)

HP 23387



催し・講座

アイプラザ豊橋 カルチャークラブ 面打ち教室

彫刻刀や、のみの使い方から面の塗りまでの工程を学べます。

とき 4/1、4/15、5/13、5/20、6/3、6/17の土曜日(全6回)
①9:30～12:00②13:00～15:30

講師 野田徹悟さん(面打ち研究家)

定員 各15人(申込順)

料金 各12,000円

申込み 随時、アイプラザ豊橋(☎46・7181)

手話入門・基礎講習会

とき 4/12～来年2/28の水曜日(5/3、1/3を除く。全45回)18:30～20:30

ところ あいトピア

対象 市内在住・在学・在勤の方

定員 30人(抽選)

料金 3,300円

申込み 3/1(水)～3/22(水)に豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)

問合せ 障害福祉課(☎51・2345)

HP 23451

多米配水場を一般開放します

展望台からの景色と敷地内に咲く桜を楽しめます。

とき 3/18～4/9の土・日曜日、祝日9:00～16:00

その他 敷地内は禁酒。開放エリアなど詳細はホームページ参照

問合せ 浄水課(☎61・8761)

HP 100406



まちなか・リバーサイド ウォークラリー

豊橋まちなか歩行者天国や豊川沿いをスタンプラリー形式で巡ります。

とき 3/5(日)11:00～16:00(受け付けは14:00まで)

ところ 広小路一丁目付近歩行者天国会場内(スタート・ゴール地点)

対象 市内在住・在学・在勤の方

その他 ウォーキングアプリ「あいち健康プラス」のスタンプラリー機能かチラシ裏面の台紙を使用。スタンプをすべて集めた方に景品を進呈(先着順)

問合せ 健康政策課(☎39・9116)

HP 100609



まちづくり出前講座

豊橋市の事業や、まちづくりに関する講座が聞けます。

とき 祝日・振替休日、12/29(金)～来年1/3(水)を除く希望日

ところ 市内の公共施設など(申込者が用意)

対象 市内在住・在学・在勤で、おおむね10人以上のグループ

料金 無料(材料費など実費必要)

申込み 希望日の1か月前までに申込書を広報広聴課(〒440-8501住所不要 ☎51・2166 ☎56・5711)※申込書は広報広聴課、各地区・校区市民館ほかで配布。ホームページからも申し込み可

HP 10608



がん患者サロン

患者や患者の家族同士で交流します。

とき 3/22(水)14:00～15:00

ところ 市民病院

定員 30人(先着順)

問合せ 市民病院がん相談支援センター(☎33・6290)

とよはしの巨木・名木を見学しよう

玉泉寺のナギなどをバスと徒歩で見学します。

とき 3/18(土)9:00～12:00(雨天中止)

定員 15人(抽選)

その他 集合・解散は市役所東館正面玄関前※バス使用

申込み 3/8(水)(必着)までに、はがき(1枚2人まで)でイベント名、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



どうする家康 浜松 大河ドラマ館

開館期間 3/18(土)～来年1/14(日)

開館時間 10:00～18:00(最終入場は17:30まで)

ところ 浜松市中区元城町102-1(浜松城東側)

入館料 大人800円、小人400円

その他 チケットなど詳細は、どうする家康 浜松 大河ドラマ館ホームページ参照

問合せ どうする家康 浜松 大河ドラマ館運営管理事務局(☎050・3154・0830※平日10:00～17:30)



どうする家康 浜松
大河ドラマ館ホームページ

徳川家康が29～45歳の、人生で一番重要な時期を過ごした浜松城。そのすぐ隣の「浜松出世パーク」内に建つ、「どうする家康 浜松 大河ドラマ館」が、グランドオープンします。館内では、浜松が舞台となり武田信玄に大敗北を喫した三方ヶ原の戦いや、「家康 vs 信玄」など浜松ならではのエピソードを紹介するほか、「誓」のティーストを打ち出した内装により、家康が在城していた時代の浜松城内にしているような世界観を楽しむことができます。大河ドラマ出演者のサイン色紙や、ここでしか見られないスペシャル映像なども展示していきますので、ぜひ浜松へお越しください！

3月18日(土)にグランドオープン！
どうする家康 浜松 大河ドラマ館

三遠南信 お出かけ情報



豊橋市市民協働推進審議会委員

市民協働によるまちづくりの推進に関する施策の審議などを行います。

- 任期** 5月から2年間
対象 市内在住・在学・在勤で年6回程度の審議会に参加できる18歳以上の方
定員 2人(選考)
申込み 3/31(金)までに応募用紙、800字以内の作文「私が思う市民協働によるまちづくり」を市民協働推進課(〒440-8501住所不要 ☎51・2483 ㊟56・5128 ㊟shiminkyodo@city.toyohashi.lg.jp) ※申込書は市民協働推進課、カリオンビル、ホームページで配布
HP 100987

女性相談窓口相談員会計年度任用職員

女性の日常生活の悩みごとなどの電話相談を行います。

- 対象** 心理カウンセラーなどの資格を有する、または相談員の経験がある方で、夫婦・異性・家族などの相談業務に習熟した方
定員 若干名
報酬 時給1,030円
試験 面接、適性検査ほか
その他 勤務時間など詳細はホームページ参照。募集要項はホームページで配布
申込み 3/14(火)(必着)までに必要書類を市民協働推進課(〒440-8501住所不要 ☎51・2188)
HP 101071

その他

オンライン申請システム「ぴつたりサービス」から申請できる手続きを拡充しました

介護や火災予防など、オンライン申請の可能な手続きを拡充しました。今後も随時拡充の予定です。利用方法など詳細はデジタル庁マイナポータルホームページをご確認ください。

問合せ 情報企画課(☎51・2087)

花交流フェア出展作品

オリジナルの花壇や自慢の鉢花を募集します。

- とき** 5/3(祝)～5/5(祝)10:00～16:00
ところ 豊橋公園
対象 花壇は4～8㎡
その他 プランターや植木鉢1鉢の出品も可。個人またはグループ花壇の展示は希望により運搬の手伝いあり
申込み 3/31(金)までに豊橋みどりの協会(☎41・7400)

令和6年4月採用 豊橋市職員(SPIコース・教養コース)

- 職種** ①事務職②事務職(障害者対象)③技術職(土木)④技術職(建築・電気・機械・化学)
定員 ①20人程度②若干名③5人程度④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
その他 募集要項は人事課、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 3/1(水)～3/31(金)にホームページで必要事項を入力
問合せ 人事課(☎51・2040)
HP 8399

フードバンクに寄付する食品

寄付していただいた食品は、支援の必要な家庭や、子ども食堂を運営している団体などへ提供します。

- 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、お菓子、離乳食など)、調味料など
申込み 3/22(水)～4/4(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、ファミリーマート(市内20店舗)、emCAMPUS EAST
問合せ 東三河フードバンク(☎75・3826)
HP 100384

支援

令和5年度就学援助制度の申請を受け付けます

市立小・中学校への就学にあたり、学用品費などを援助します。

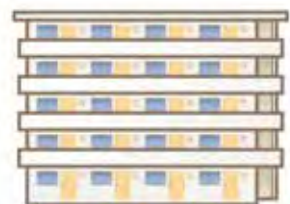
- 対象** 3人世帯で合計所得が277万3,000円以下などの基準を満たす方
その他 認定基準など詳細はホームページ参照
申請 3/2(木)～3/8(水)は8:30～17:00(3/4(土)、3/5(日)は9:00～12:00)に直接、振込先の預貯金通帳(保護者名義)、令和4年1月1日時点で豊橋市に住民登録がない方は、世帯全員の令和4年度の所得証明書を市役所講堂※3/9(木)以降は学校教育課で受け付け
問合せ 学校教育課(☎51・2825)
HP 21988

募集

詳細は募集要項などをご覧ください。

市営住宅の入居者(3月分)

- 入居日** 5/1(月)
対象 原則、次の全てを満たす方①市内在住・在勤②持家がなくて住居に困っている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無い
その他 選考方法は公開抽選
申込み 3/1(水)～3/10(金)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3/1(水)から豊橋市営住宅管理センターで配布
HP 14208



証明発行土曜窓口での 転入・転居・転出届の特別受け付け

- とき** 3/18(土)、3/25(土)、4/1(土)9:00～12:30
- ところ** 市民課
- その他** 住所異動に伴う国民健康保険の届けの受け付け可。転出証明書、国民健康保険証は後日郵便で交付。届出に伴うマイナンバーカードなどの更新、住民票などの即日交付、印鑑登録は不可
- 問合せ** 市民課(☎51・2276)、国保年金課(☎51・2293)
- HP** 81337



酒井忠次の切手と吉田城御城印 セットを申込販売します

徳川家ゆかりの武将で吉田城主のひとり・酒井忠次のイラストをあしらったオリジナルフレーム切手とシリアルナンバー付き吉田城限定版御城印のセットを申込販売します。

- とき** 3/25(土)、3/26(日)、4/1(土)、4/2(日)9:00～12:00
- ところ** 豊橋公園
- 販売数** 700セット(申込順。1人5セットまで)
- 価格** 1,500円
- その他** シリアルナンバーの番号指定は不可
- 申込み** 3/2(木)からホームページで必要事項を入力
- 問合せ** 観光プロモーション課(☎51・2430)
- HP** 99860



御城印

オリジナル切手

4月1日(土)に杉山地区市民館が 再オープンします

再オープンに伴い、施設利用予約の抽選会を①4月利用分は3/2(木)13:00から②5月利用分は4/1(土)9:00から杉山地区市民館で行います。抽選会後は、直接または電話で申し込みできます(①☎51・2849②☎23・2216)。施設の利用料金など詳細はホームページをご覧ください。

- 問合せ** 生涯学習課(☎51・2849)
- HP** 23387

太陽光発電設備の設置における 林地開発許可の面積要件を変更します

4月1日(土)以降に着手する、地域森林計画の対象となっている民有林内での太陽光発電設備を設置するための開発行為について、知事の許可が必要となる面積要件を、1ha超から0.5ha超に引き下げます。

- 問合せ** 愛知県東三河農林水産事務所 林務課(☎35・6176)、豊橋市 農業支援課(☎51・2475 ☎56・5130)
- HP** 44673

不法投棄(ポイ捨て)防止パネルを 配布しています

不法投棄(ポイ捨て)されない環境づくりを推進するため、防止啓発パネルを廃棄物対策課で無料配布しています。三河弁や、かん田きょう子さんの図柄など全8種類から自由にお選びいただけます。10枚以上希望する場合は事前にご連絡ください。

- 問合せ** 廃棄物対策課(☎51・2408)
- HP** 92966



防止啓発パネルの一例

市民文化会館の 予約受付を停止します

令和6年度から行う市民文化会館の改修工事に伴い、12か月前から予約受付を開始するホールなどの抽選会を、令和5年4月から停止します。今後のスケジュールなど詳細はホームページをご確認ください。

- 問合せ** 「文化のまち」づくり課(☎51・2873)
- HP** 100289

令和4年度豊橋市子育て応援 企業を認定しました

市民や従業員に対する子育て支援の取り組みを積極的に進めている「豊橋市子育て応援企業」に77社95事業所を認定し、累計で211社394事業所となりました。最優秀賞は三菱ケミカル(株)に決まりました。その他の受賞・認定企業一覧はホームページで閲覧できます。

- 問合せ** 子育て支援課(☎51・2325)
- HP** 100614

穂の国・豊橋ハーフマラソン 交通規制にご協力ください

3月26日(日)の穂の国・豊橋ハーフマラソンの開催に伴い、当日9:45～13:00頃にマラソンコース一帯(陸上競技場-旭橋-東田-御園橋南-井原橋-牛川もぐら沢-牛川遊歩公園-牛川小南-森岡-下条東-下条西町豊川堤防-下条取水場-牛川町豊川堤防-飽海橋-陸上競技場)の交通規制を実施しますので、ご協力ください。

- 問合せ** 穂の国・豊橋ハーフマラソン実行委員会事務局(豊橋市スポーツ協会内☎63・3031)
- HP** 100466





ツイッター



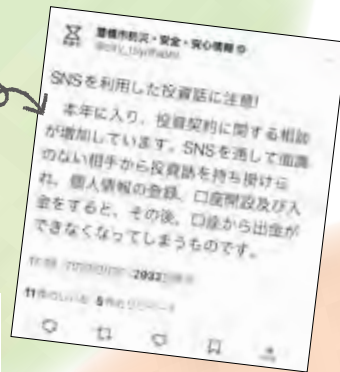
広報とよはし
(豊橋市)
@koho_toyohashi



イベントの情報や市からのお知らせなどを、広報とよはし編集部がスピーディーに発信します！

豊橋市
防災・安全・安心情報
@city_toyohashi

防犯・不審者・消費生活の情報のほか、防災情報など安心安全に関わるお知らせを発信しています！



豊橋市役所人事課
jinji_toyohashi

インターンシップや、若手職員と交流できるイベントなどの職員採用に関する情報のほか、市の事業紹介を発信しています！



豊橋市消防本部【公式】
toyohashishobo

火災予防の啓発や、各種イベントのお知らせなど、豊橋市消防本部の仕事の魅力が伝わる情報を発信しています！



豊橋市公式

SNS

を

ご利用ください

豊橋市では、さまざまな SNS アカウントで皆さんの生活に役立つ情報を配信しています。ぜひ、ご覧ください！

Instagram
インスタグラム

豊橋市観光【公式】
toyohashi_kanko

市の魅力が詰まった観光情報や、グルメなどの情報を発信しています！



豊橋市交通児童館【公式】
ktj_toyohashi

交通児童館で開催するイベント情報や、子育てに役立つ講座の情報などを発信しています！



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	3/1(水)、3/8(水)、3/15(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	3/20(月)、4/3(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
	弁護士による法律相談	3/23(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
		3/23(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 ※2週間前から受け付け
		4/14(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
	司法書士による相続・登記等相談 契約書・遺言書などの書類作成相談	3/27(月)、4/10(月)13:00～16:00 4/14(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
	成年後見制度に関する相談	月～金曜日8:30～17:15	豊橋市成年後見支援センター	豊橋市成年後見支援センター ☎57・6800 電
	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
	日常生活における心配ごと相談	①火曜日②水曜日③木曜日④金曜日 13:00～16:00	①あいつピア②つつじが丘地域福祉センター ③大清水地域福祉センター④牟呂地域福祉センター	①あいつピア ☎52・1111 ②つつじが丘地域福祉センター ☎64・4510③大清水地域福祉センター ☎25・6141④牟呂地域福祉センター ☎31・8885 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	安全生活課 ☎51・2304 電	
健康	禁煙相談	3/2(休)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	3/23(木)9:00～16:00	保健所・保健センター	健康増進課 ☎39・9141 予
	こころの健康相談	4/13(木)、4/27(木)13:00～16:00	保健所・保健センター	健康増進課 ☎39・9145 予
子育て	ひとり親家庭などの支援相談	月～金曜日10:00～16:00	子育て支援課	子育て支援課 ☎51・2320
	ひとり親家庭心配ごと電話相談	第2火曜日9:00～15:00	—	豊橋市母子福祉会 ☎56・7100
	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	悩みごと面接相談	3/10(金)、3/24(金)10:00、13:30	—	女性相談室 ☎33・3098 予
	悩みごと電話相談	3/10(金)、3/24(金)17:00～20:00、月～土曜日(第3月曜日を除く)9:00～15:00	—	女性相談室 ☎33・3098
	弁護士による法律相談	3/17(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
	看護職(看護師・助産師)による相談	月～金曜日8:30～17:00	市民病院	女性相談担当 ☎33・6232 電
安全・安心	DV電話相談	月～金曜日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 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	男性のための悩みごと面接相談	3/9(木)13:30、14:30、15:30	市役所市民協創部会議室	市民協働推進課 ☎51・2188 予
	中小事業者向け金融相談	3/10(金)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	3/20(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	4/5(水)、4/19(水)9:30、11:00	市役所東122会議室	商工業振興課 ☎51・2431 予
	罪を犯した人たちの立ち直り相談	月・水・金曜日13:30～16:00	豊橋市更生保護会館	豊橋更生保護サポートセンター ☎56・4431 電
	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、祝日10:00～20:00	—	市民協働推進課 ☎51・2188 予
	ハローワーク長期療養者職業相談	木曜日11:00～16:00	市民病院	患者総合支援センター ☎33・6111 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

浅井市長の 豊橋のココが好き!

穂の国・豊橋ハーフマラソン



今年で13回目の開催です。この大会の魅力の1つは、豊橋市のさまざまな風景を楽しめるコースです。春の盛りを感じながら、路面電車と並走したり、菜の花や桜が満開のコースを駆け抜けることは、ランナーにとって大きな喜びとなるはずですよ。



今月の なあ〜にかな

学校給食で人気の献立を
紹介します。

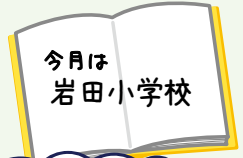
ホワイトシチュー



調理員が牛乳、小麦粉、バターを使ってルウから手作りするこだわりの一品で、パンとの相性は抜群です。じっくり煮込まれた具材の旨味が食欲をそそり、おかわりする児童生徒が続出する、人気メニューです!

問合せ 保健給食課 (☎51・2835)

イマドキ小学生



小学生の「将来の夢」を
紹介します。

教えて! みんなの夢

<p>1年生 あやねさん</p> <p>保育士</p>	<p>2年生 しゅうへいさん</p> <p>農家さん</p>	<p>3年生 ゆずさん</p> <p>美容師</p>
<p>4年生 さらさん</p> <p>キャビン・アテンダント</p>	<p>5年生 まことさん</p> <p>警察官</p>	<p>6年生 ゆうとさん</p> <p>医者</p>

来月は... 「幸小学校」 です!

問合せ 広報広聴課 (☎51・2165)

3月の緊急医



- 医師の都合などで一部変更する場合があります。最新の情報はホームページをご覧ください ☎ 8839
- 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

4(土)		とよはしにし整形外科クリニック(花田町) ☎ 39・7888
5(日)	昼	大島整形外科クリニック(東田町) ☎ 62・5511
	夜	弥生病院(弥生町) ☎ 48・2211
11(土)		殿田橋整形外科(飯村町) ☎ 69・1601
12(日)	昼	前川外科・内科(東岩田4) ☎ 62・6411
	夜	前川外科・内科(東岩田4) ☎ 62・6411
18(土)		ふくい整形外科リウマチリハビリ(西幸町) ☎ 37・3291

19(日)	昼	クリニックいちょう(草間町) ☎ 35・7117
	夜	塩之谷整形外科(植田町) ☎ 25・2115
21(祝)	昼	積善クリニック(大岩町) ☎ 65・6565
	夜	中島脳神経外科(下五井町) ☎ 54・6261
25(土)		佐藤脳神経外科(牛川通1) ☎ 69・2760
26(日)	昼	まつお乳腺クリニック(築地町) ☎ 32・9287
	夜	小石整形外科クリニック(つづじが丘1) ☎ 66・5514

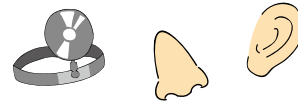
産婦人科

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

17(金)		原医院(南大清水町) ☎ 25・2752
18(土)		つづじが丘ウイメンズクリニック(つづじが丘2) ☎ 66・5550
19(日)		今泉産婦人科医院(仲ノ町) ☎ 62・7173
20(月)		小石マタニティクリニック(つづじが丘2) ☎ 66・1212
21(祝)		ジュンレディースクリニック豊橋(北山町) ☎ 38・0306
22(水)		竹内産婦人科(新本町) ☎ 52・3453
23(木)		井嶋産婦人科医院(平川本町1) ☎ 63・1351
24(金)		中岡レディスクリニック(東幸町) ☎ 63・5588
25(土)		パークベルクリニック(南松山町) ☎ 56・0020
26(日)		ひらでかおるクリニック(牟呂町) ☎ 37・5731
27(月)		ジュンレディースクリニック豊橋(北山町) ☎ 38・0306
28(火)		竹内産婦人科(新本町) ☎ 52・3453
29(水)		井嶋産婦人科医院(平川本町1) ☎ 63・1351
30(木)		今泉産婦人科医院(仲ノ町) ☎ 62・7173
31(金)		小石マタニティクリニック(つづじが丘2) ☎ 66・1212



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)

5(日)		井澤医院(東新町) ☎ 55・8936
12(日)		ハタノ耳鼻咽喉科(上地町) ☎ 63・8733

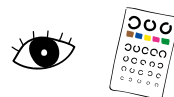
19(日)		もりた耳鼻咽喉科(東脇1) ☎ 34・2001
26(日)		木下耳鼻咽喉科(飯村北1) ☎ 63・2261

眼科

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

5(日)		はた眼科クリニック(飯村北1) ☎ 64・1777
12(日)		弥生病院(弥生町) ☎ 48・2211

19(日)		きくち整形外科眼科クリニック(高師本郷町) ☎ 38・1010
26(日)		豊橋南藤井眼科クリニック(植田町) ☎ 25・7111



柔道整復師

時間 8:00~20:00



5(日)		さいとう接骨院(柱六番町) ☎ 37・5588
12(日)		かわらまち接骨院(瓦町) ☎ 63・3930
19(日)		加持接骨院(野依町) ☎ 25・6056

21(祝)		中山接骨院(向山町) ☎ 62・2419
26(日)		さかうえ接骨院(東郷町) ☎ 61・1681

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



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、ภาษาไทย、Español、Bahasa Indonesiaのほか10か国語(自動翻訳)で閲覧できます。



表紙のひとこと

二川宿本陣のカワイイおひめさま、おとのさま

3月といえば、ひなまつり。今回の表紙は、二川宿本陣資料館の人気イベント「おひめさま、おとのさまになろう」にお邪魔して、内裏たいり雑びなの衣装を着た子どもたちを撮影しました。初めて着る衣装にワクワクしながら笑顔でポーズをとる子ども

たちは、カワイイの一言！成長したお子さんを夢中で撮影するご家族を見ていたら、私もついニコニコしてしまいました。私の娘も、もう少し大きくなったら連れてこようと思います。(鈴木)