

広報 とよはし TOYOHASHI

2015平成27年 8.15

特集

地震から命を守る

地震での被害の多くは建物の倒壊などによる圧迫死です… ② ページ

平成27年10月からマイナンバー(個人番号)を通知します… ⑤

「おしゃれに農 農業女子集まれ」を開催します… ⑧

「ナイター競輪イベント 豊競でナイト」を開催します… ⑩

来年4月入園の保育園・認定こども園・幼稚園の園児を募集します… ⑬

市立看護専門学校の学生を募集します… ⑮



表紙写真：プールで遊ぶ飽海保育園の園児たち

地震から命を守る

地震での被害の多くは建物の倒壊などによる圧迫死です

いつどこで被害にあうか分からない震災。尊い命を守り、被害を少しでも小さくするために、今やらなければならない「備え」とは何かを考え、地震対策を進めましょう。



平成19年 中越沖地震で倒壊した木造住宅

問い合わせ：耐震化支援事業について／建築指導課(☎51・2581)

日頃からの災害対策について／防災危機管理課(☎51・3116)

もし豊橋市で大地震が 起こったら・・・

豊橋市は、大地震は近年発生していませんが、昔から大地震が繰り返して発生してきた地です。特に南海トラフ沿いを震源とする大地震が、100〜150年の間隔で発生しており、この地域における30年以内の大地震の発生確率は70%程度とされています。

平成23年に発生した「東日本大震災」は、想定された規模をはるかに超える巨大な地震・津波により、甚大な被害をもたらしました。豊橋市では理論上最大モデルの地震を想定した被害予測において、最大震度7、最大死者数は4700人、全壊・焼失棟数6万8000棟と極めて大きな被害を予想しています。

過去の大地震に学ぶ

■阪神淡路大震災 8割が圧迫死

平成7年に発生した「阪神淡路大震災」では、6400人以上の方が亡くなりました。その8割以上が、倒れてきた建物や家具による圧迫死です。安全なはずの自宅の倒壊により、逃げる間もなく多くの命が犠牲となりました。

耐震化支援事業を行っています

建物の地震対策として、耐震化を支援する補助制度があります。また、市役所建築指導課（東館3階）では、耐震診断・耐震改修の相談を随時受け付けています。

木造住宅無料耐震診断

軸組工法または伝統工法の2階建て以下の木造住宅（2×4工法、プレハブ工法は対象外）を、愛知県に登録している「愛知県木造住宅耐震診断員」が、無料で耐震診断します。

対象 次の①〜③をすべて満たす建物①昭和56年5月31日以前に着工された②一戸建て住宅、店舗等併用住宅（住宅以外の用途が延床面積の2分の1未満に限る）、長屋住宅、共同住宅（貸家を含む）のいずれかである③現在、人が住んでいる（入居予定のない空き家、取り壊し予定の建物は対象外）

木造住宅耐震改修補助制度など

診断の結果、耐震性が低かった場合4つの補助制度があります。

①木造住宅耐震改修工事費補助 （上限120万円）

耐震改修工事費用の一部を補助します。

②木造住宅段階的耐震改修工事費補助 （上限1段階目60万円、2段階目30万円）

段階的耐震改修工事（※1）費用の一部を補助します。

家の中の地震対策

あなたのお宅は、お済みですか？

地震の時は、たとえ建物が無事でも、食器棚、冷蔵庫などが転倒したり、テレビや電子レンジが飛んだり、時計や照明器具が落ちてきたりするなど、普段私たちが使う家具が凶器となることがあります。家の中を見渡して、事前に対策をしておきましょう。

■家具の配置を見直しましょう

寝室のベッドや布団の上に家具が倒れてこないようにしましょう。「家具が倒れる方向にベッドを置かない」「倒れても届かない位置に置く」など、家具の配置にも工夫が大切です。また、避難口となる出入口付近をふさがない家具の配置を考えましょう。

■窓ガラスの飛散防止をしましょう

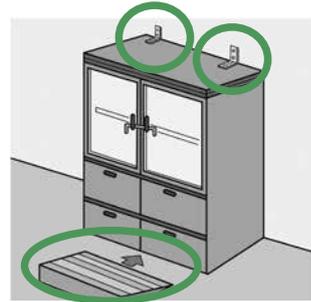
窓ガラスが割れたり、食器棚が倒れたりして、破片が飛び散ると大変危険です。割れたガラスでケガをしないために、「ガラス飛散防止フィルム」を貼りましょう。

■重い物は低い所へ配置しましょう

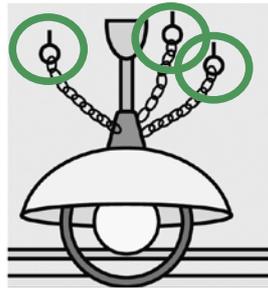
食器棚の中の陶器やガラスでできた大きくて重いもの、また、本棚の百科事典や図鑑などの重い本は下段に入れるなど、家具全体の重心を下げて倒れにくくしましょう。

■家具の固定をしましょう

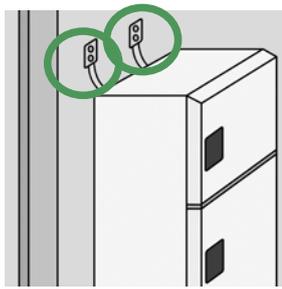
家具の転倒を防ぐために金具やベルトなどを使って、固定をしましょう。主な固定方法は下図のとおりです。



タンスや食器棚はL字金具で固定し、ストッパーを敷きましょう



照明器具は揺れや落下により電球などが割れて危険です。チェーンやワイヤーなどを取り付けましょう



テレビや冷蔵庫はベルト、チェーンを使い固定しましょう

※右図以外にも固定方法があります。少しでも地震の被害を小さくするため、今からできることに取り組みましょう

■東日本大震災

津波による甚大な被害

「東日本大震災」では死因の9割以上が、津波による水死でした。石巻港（宮城県）では、地震が発生してからわずか39分で津波の最大波が到達したことがわかっていきます。このことから、地震発生時には迅速な避難が重要であることがわかります。

地震から命を守るには？

命を地震から守る第一歩は、まず「わが家の状態を知ること」です。昭和56年以前に建てられた木造住宅は、一般的に「耐震性が低い」と言われ、倒壊する可能性が高いことがわかっています。建築物の被害は、死傷者発生の大きな要因であるばかりか、津波からの避難、救急活動などの阻害の原因にもつながります。

自分の命を守り、家族の命を守るためにも、まずは無料耐震診断で自宅の弱点を把握し、必要などころを重点的に補強するなど、すぐに地震対策を進めましょう。



※1 工事費や生活スタイルなどの理由により、耐震工事を2段階に分けて行うこと。

1段階目として判定値を0.3以上アップし、かつ0.7以上とする、2段階目として判定値を1.0以上とする耐震工事

対象 診断で判定値が0.7未満となった木造住宅

③ 木造住宅解体工事費補助（上限20万円）

取り壊す工事費用の一部を補助します。

対象 診断で判定値が0.7未満となった木造住宅

④ 木造住宅耐震シェルター整備費補助

（上限30万円）

耐震シェルター（※2）を整備する費用の一部を補助します。

※2 地震時に住宅倒壊から人命を守ることを目的とし、住宅内の一部に耐震性の高い空間を確保するもの

対象 65歳以上、または障がいのある方が居住し、診断で判定値が1.0未満となった木造住宅

非木造住宅補助制度

① 非木造住宅の耐震診断費補助制度

耐震診断費用の一部を補助します。上限は

一戸建て住宅、共同住宅、延床面積により異なるため、事前にご相談ください。

対象 木造住宅無料耐震診断の対象と同じ

② 非木造住宅の耐震改修工事補助

耐震改修する費用の一部を補助します。上限は

一戸建て住宅、共同住宅、延床面積により異なるため、事前にご相談ください。

対象 診断で判定値が0.6未満となる非木造住宅

いのちを支える 貴重な資源としての豊川とよがわ

東三河と豊川

豊橋市・豊川市・新城市および設楽町にまたがる豊川は、昭和43年の豊川用水の全面通水によって東三河のほぼ全域が流域圏となりました。

この恩恵によって豊川の水が届かない地域であった渥美半島は、全国でも有数の農業地帯となりました。

また、自動車産業を始めとする、さまざまな業種の工業生産も、豊川の水によって支えられています。

このように私たちが住む東三河は、豊川の恵みとともに発展してきました。

今も続く水不足

しかし、東三河は水不足で悩んできた地域でもあります。

豊川は流域面積が小さく、川の長さも短いため、雨が降っても短時間で海に流れてしまいます。そのため、降った雨を安定的に確保するのが難しくなっています。

幸いなことに、昨年は大きな渇水はありませんでしたが、一昨年の夏には宇連ダムの貯水がほぼ底をつき（貯水率0.8%）、計55日間におよぶ節水を余儀なくされるなど、しばしば深刻な水不足に悩まされてきました。

森を守る努力

安定的に水を確保し、渇水を防ぐには、水を蓄える森林が欠かせません。

そのため豊橋市は、（公財）豊川水源基金が行う水源林保全の取り組みを支援しています。

そのひとつの「水源林保全流域協働事業」は水道料金の一部（1tにつき1円相当額）を原資とするもので、間伐に加え、広葉樹の植樹による人の手のかけりにくい森林づくり、水源林の保全を行う人材の育成などに取り組んでいます。



渇水時の宇連ダム



間伐のようす

水の恵みに感謝して

水は生命を育み、私たちの生活を豊かにしてくれる貴重な財産です。

豊川の恵みを将来にわたって受けられるよう、この限りある資源を大切に使いましょう。

■近年における豊川の節水（取水制限）の状況

実施年	実施日数
平成13年	120日
平成14年	56日
平成15年	73日
平成18年	38日
平成25年	55日
平成26年	10日

※実施年において、複数発生している場合は累計日数を示す
実施日数には節水解除日を含む

問い合わせ 政策企画課（☎51・3153）

水源地イベント

設楽町長杯健康づくり

ゴルフコンペへ

とき 10月22日(木)午前8時～午後5時
※プレー開始時間によりスタート時間は変わります **ところ** 名倉カントリークラブ（北設楽郡設楽町大字東納庫） **内容** 受付後、順次プレーを開始します。プレー終了後は、小久保晴代さん（フリーアナウンサー）による「ゴルフで健康づくり」をテーマにした講話を行います **定員** 37組148人（申込順。1組4人まで） **参加料** 1千円（別途プレー代（昼食代含む）として、名倉カントリークラブメンバー5380円、ビジター8380円必要） **申し込み** 9月30日までに名倉カントリークラブ（☎0536・65・0341） **問い合わせ** 設楽町役場企画ダム対策課（☎0536・62・0514）

平成27年10月から

マイナンバー（個人番号）を

通知します

■通知カードは 住所地に郵送します

現在、お住まいの場所と住民票の住所が異なる場合には、通知カードを受け取ることでできない可能性があります。9月末までに住所異動の手続きをお願いします（DVなどの被害者で住所異動の手続きをしていない方は事前に市民課へご相談ください）。

■通知カードは 簡易書留で届きます

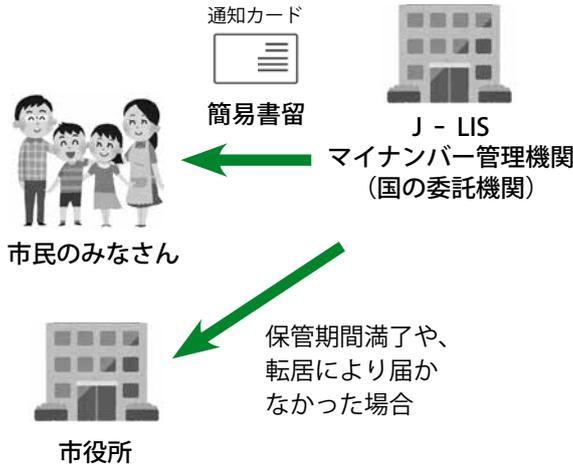
地方公共団体情報システム機構（J-LIS）から転送不可の簡易書留で送付します。留守の場合は、郵便局のお知らせに従って再配達依頼をしてください（保管期間満了の場合は市役所に返戻されます）。簡易書留の本身は、世帯全員「通知カード」「個人番号カードの申請書と返信用封筒」「マイナンバーについての説明書類」の3種類です。

■住基カード、住基カード向け 電子証明書の発行を終了します

平成27年12月22日をもって、住民基本台帳カード（住基カード）の発行を終了します。住基カード向け電子証明書の発行も同日終了します。
なお、すでにご利用の住基カード、電子証明書は有効期限満了まで利用できます。

みなさんのマイナンバー（個人番号）をお知らせする「通知カード」を、平成27年10月から発送します。年金や税の申告などで使う重要な書類ですので、大切に保管してください。

マイナンバー制度全般に関すること／国コールセンター（☎0570・20・0178）、
通知カード、個人番号カードに関すること／市コールセンター（☎43・5505※10月1日から）、市民課（☎51・2265）



通知カード（見本）

A 市役所市民課（西館1階）で通知カードの再交付の申請ができます（有料）。通知カードにかわり個人番号記載の住民票の写しでも手続きできる場合があります。

Q 通知カードを無くした場合は？
A 1月以降に受け取る場合は、原則再交付扱い（有料）となりますのでご注意ください。
Q 簡易書留の受取期間に受け取りができなかった場合や、住所変更した場合は市役所に返送される場合があります。市のコールセンターにお問い合わせください。平成28年1月以降に受け取る場合は、原則再交付扱い（有料）となりますのでご注意ください。

■マイナンバー制度に関する説明会を開催します

平成28年1月から運用が始まるマイナンバー制度の概要をわかりやすく説明します。マイナンバー制度は何のために導入されるのか、いつ・どのように使うのか、個人情報保護は大丈夫かなど、気になるマイナンバー制度のポイントをお伝えします。

日程など 左表 参加料 無料 申し込み 不要 問い合わせ 行政課（☎51・2027）

■マイナンバー制度に関する説明会

※時間は午後7時～8時（9月14日は午後2時～3時）

とき	ところ	定員 (先着順)
9月14日(月)	市役所東 85・86 会議室（東館8階）	200人
9月17日(木)	大清水まなび交流館「ミナクル」 （大清水町字彦坂）	93人
9月18日(金)	東部地区市民館飯村分館 （飯村南四丁目）	150人
9月25日(金)	男女共同参画センター「パルモ」 （神野ふ頭町ライフポートとよはし内）	100人
9月29日(火)	石巻地区市民館（石巻本町字市場）	100人

豊橋市国民健康保険に加入している40歳以上の方へ

健診は一日、健康は一生。特定健康診査・特定保健指導を

受けて生活習慣病を予防しましょう

■特定健康診査の目的

特定健康診査は、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として、メタボリックシンドロームに着目した健診です。あなたの大切な人を守り、あなたの夢を実現させるには、まず「自分の健康があつてこそ」です。

■年に1度は特定健康診査を受けましょう

メタボリックシンドロームかどうかは、見た目や自覚症状だけでは判断できません。年1回定期的に健診を受診し、検査値を確認することが大切です。まだ受診していない方は、特定健康診査を受診して自分の健康状態を確認しましょう(表1・表2)。

■集団健診日の日程

集団健診を受診する場合は、特定健康診査受診券、保健衛生事業のご案内、ホームページで日程・実施場所を確認し、健康増進課にお申し込みください。

■メタボリックシンドロームの原因と予防

メタボリックシンドロームは、運動不足や食べすぎ、喫煙などの不適切な生活習慣の積み重ねによって起ります。不適切な生活習慣を改善することで、予防・解消が可能です。特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームに該当した方、その危険度が高い方には、生活習慣改善のための支援「特定保健指導」をご案内しています。

■特定健康診査 特定保健指導は医療保険者が実施します

豊橋市国民健康保険以外の方は、各医療保険者(健康保険証の発行者)にお問い合わせください。

問い合わせ
健康増進課(☎39・9141)

メタボ川柳

優秀作品が決まりました

応募作品474点の中から優秀作品(金・銀・銅賞、佳作)12句を選出しました(敬称略。選者は五十音順)。優秀作品は、市の特定健康診査・特定保健指導のほか、健康づくり事業で広く活用します。

鈴木順子(豊橋番傘川柳会)選

金賞「健診を逃げてどうするさあ行くこ」高橋良子
銀賞「ベルト穴二つ減ったとVサイン」ベル
銅賞「三食でみんな健康自慢です」福井さき子
鈴木如仙(やしの実川柳社)選

金賞「腹八分二分がメタボの防波堤」寛昌宏
銀賞「手料理で理想の腹囲キープする」太田きみ子
銅賞「たっぴりな野菜でメタボさようなら」竹本カヲル

■表彰式

とき 8月28日(金)午後1時30分 ところ 保健所・保健センター(中野町字中原「ほいっぷ」内)

■応募作品を展示しています

とき/ところ 8月18日(火)〜31日(月)/市役所市民ギャラリー(東館1階)、9月30日(水)まで/保健所・保健センター



■表1 特定健康診査の検査内容

腹囲測定	身体計測	尿検査
おへその高さで腹囲を測定し、内臓脂肪の蓄積状態を確認します	身長・体重を計測し、肥満度がわかるBMIを測定します	糖尿病のリスクをみるための「尿糖」、腎臓の機能や尿路の状態をみるための「尿たんぱく」を調べます
採血	血圧測定	問診
高血糖や脂質異常のほか、肝臓・腎臓の機能を確認するための血液検査を行います	動脈硬化を引き起こす恐れのある高血圧の状態になっていないかを確認します	現在の健康状態や既往歴などを医師が確認します

※一定の基準の下、医師の判断により、貧血検査、心電図検査、眼底検査を行う場合もあります

■表2 特定健康診査の受診方法

健診期間	平成28年3月15日まで(一部の方は異なります)
受診場所	<ul style="list-style-type: none"> 医療機関/市内実施医療機関 集団健診/特定健康診査受診券など参照 人間ドック併用/市内契約6医療機関 JA 集団人間ドック併用/市内JA各支店(組合員以外の方も受診できます)
対象	豊橋市国民健康保険に加入している昭和15年10月〜昭和51年3月生まれの方 ※4月1日現在の加入者には受診券を送付済みです。4月2日以降に加入した方は健康増進課までご連絡ください
健診料	無料(人間ドック併用の場合は差額の費用が必要です)
その他	受診方法・場所などの詳細は、特定健康診査受診券、本紙5月1日号と同時配布の「保健衛生事業のご案内」、本紙6月1日号2・3ページ、ホームページ(http://www.city.toyohashi.lg.jp/15147.htm)をご覧ください。予約が必要な医療機関があります。人間ドックの検査内容については、各医療機関にお問い合わせください

※今年度75歳となり、年度途中で後期高齢者医療制度に加入する方は、誕生日により受診券の発送時期や健診期間が異なります。昭和15年4〜9月生まれの方は、誕生日の翌月末に受診券(後期高齢者医療制度のもの)を発送します。昭和15年10月1日〜昭和16年3月15日生まれの方は、特定健康診査の受診券を発送済みですが、健診期間が誕生日前日までとなります

情報ひろば

催し情報

催しの開催期間中でも、施設の休館日などがあります。詳しくはお問い合わせください。

豊橋市の「ほの国子どもパスポート事業」対象施設
総合動植物公園、市民プール、視聴覚教育センター(プラネタリウム)、自然史博物館、美術博物館、二川宿本陣資料館、青少年センター(体育館)、子ども未来館(まち空間)
※詳細は各施設にお問い合わせください

楽しむ・学ぶ

くろしおファミリーキャンプデー

とき: 10月3日(土)午後2時～4日(日)午前10時※1泊2日 **ところ:** 少年自然の家(伊古部町字下り) **対象:** 5歳以上の子どもと保護者 **内容:** 家族でテントに泊まってキャンプを楽しみます。希望者は火おこしやアウトドアクッキング教室に参加できます **定員:** 8家族(申込順) **参加料:** 20歳以上70円、19歳以下20円(テントなどの借用物品を希望する方およびアウトドアクッキング教室に参加する方は別途料金必要) **申し込み:** 8月21日から少年自然の家(☎21・2301)

自然体験プログラム☆遊びイベント21 ウォークラリーと大鍋でつくる芋煮

とき: 10月10日(土)午前9時30分～午後2時 **ところ:** 少年自然の家(伊古部町字下り) **対象:** 5歳児～中学生と保護者 **内容:** コース図を持ってスタートし、チェックポイントでクイズの答えを探しながらゴールを目指すウォークラリーです。ゴール後は大鍋でつくる芋煮を食べます **講師:** 清水勝之さん(日本キャンプ協会野外活動指導者) **定員:** 60人(抽選) **参加料:** 1人400円(材料費) **持ち物:** 軍手、タオル、帽子、水筒 **申し込み:** 8月15日～30日に少年自然の家(☎21・2301)

おはなしのへや

日程など: 下表 **内容:** ボランティアや図書館スタッフによる紙芝居や絵本の読み聞かせ **参加料:** 無料 **問い合わせ:** 中央図書館(☎31・3131)

■各地区市民館など(各40分) 対象は小学生以下と保護者

とき	ところ
9月5日(土) 午前11時	北部地区市民館 (大村町字仲川原)
9月12日(土) 午前10時30分	二川地区市民館 (大岩町字東郷内)
9月12日(土) 午前11時	中部地区市民館 (東松山町)
9月18日(金) 午前11時	南陽地区市民館 (草間町字平東)
9月19日(土) 午前11時	牟呂地区市民館 (東脇二丁目)
9月19日(土) 午後3時	市民文化会館 (向山大池町)
9月26日(土) 午前11時	アイプラザ豊橋 (草間町字東山)
	青陵地区市民館 (南牛川二丁目)
	東部地区市民館 (岩屋町字岩屋下)

■中央図書館(各30分。木曜日は20分)

とき	時間	対象
毎週火曜日	午前11時	1～3歳児と保護者
毎月最終水曜日		
毎月第1・2・4木曜日	午前10時・10時30分・11時	1歳6か月以下の子どもと保護者
毎週土曜日	午後2時・3時	小学生以下と保護者 ※午後3時30分からは外国の絵本でどなたでも
毎月第2土曜日	午前10時45分、午後3時30分(※)	
毎月第3土曜日	午前11時	5歳児～小学生と保護者
毎週日曜日	午後2時	小学生以下と保護者

■大清水図書館(9月5日は各30分、16日は各20分)

とき	対象
9月5日(土) 午後2時・2時30分	小学生以下と保護者
9月16日(水) 午前10時30分・11時	1歳6か月以下の子どもと保護者



親子で作ろう!手作りおもちゃ

とき: 第2土曜日午前10時～11時30分 **ところ:** つつじが丘地域福祉センター(佐藤五丁目) **対象:** 1歳児～小学2年生と保護者 **内容:** 画用紙、のり、はさみ、クレヨンなどを使って工作をします **定員:** 20人(先着順) **参加料:** 無料 **申し込み:** 不要 **問い合わせ:** 豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)

おもちゃ図書館で遊ぼう!

とき/ところ: 第1・3土曜日午後2時～4時30分/あイトピア(前畑町)、第2土曜日午前10時～正午/つつじが丘地域福祉センター(佐藤五丁目) **内容:** 障害の有無に関わらず全ての子どもたちが、お父さん・お母さん・友達・ボランティアと一緒に、いろいろなおもちゃで遊べます。また、無料でおもちゃを借りられます **参加料:** 無料 **申し込み:** 不要 **問い合わせ:** 豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)

アクアリーナ豊橋 スポーツ教室

とき: 9月27日(日)①午前10時～10時55分②午前11時～11時55分 **ところ:** アクアリーナ豊橋(神野新田町字メノ割) **対象:** ①年中～年長児②小学1～3年生 **内容:** 跳ぶ、走るなどのスポーツの基礎と、かけっこ運動を行います **定員:** 各15人(申込順) **参加料:** 各1,000円(別途施設利用料必要) **持ち物:** 室内用シューズ、タオル、飲み物 **申し込み:** 8月15日からアクアリーナ豊橋(☎31・4781)

二川宿本陣まつり ふたがわ歴史講座

とき: 9月6日(日)午後1時30分～3時30分 **ところ:** 二川宿本陣資料館(二川町字中町) **内容:** 「150年前、絡繰人形付祭礼山車現る」商家『駒屋』の成長戦略をテーマに、二川宿の歴史や文化を学びます **講師:** 鈴木章能さん(長崎大学教授)ほか **定員:** 50人(申込順) **受講料:** 無料(展示見学の場合は入館料必要) **申し込み:** 8月19日午前9時30分から二川宿本陣資料館(☎41・8580)





本陣体験講座 和本を作ろう

とき／コース:9月5日(土)午後1時30分～2時30分／基本コース「四つ目綴」、午後3時～4時／応用コース「亀甲綴」と
ころ:二川宿本陣資料館(二川町字中町)
対象:小学5年生以上(小学生は保護者同伴) **内容:**古くから伝わる製本技術である和綴じを用いて、和本作りに挑戦します **定員:**各20人(申込順) **受講料:**各300円(展示見学の場合は別途入館料必要) **申し込み:**8月18日から二川宿本陣資料館(☎41・8580)



二川宿本陣まつり 菊の節句 重陽

とき:9月2日(水)～13日(日)(7日を除く)午前9時30分～午後5時 **ところ:**二川宿本陣資料館(二川町字中町) **内容:**五節句のひとつ、9月9日の「重陽の節句」にあわせ、長寿を願う菊のきせ綿や竹で作ったオカヅラ人形を飾ります **入館料:**一般400円、小・中・高校生100円 **その他:**期間中は、二川地区市民館「つるし飾り講座」「折り紙教室」の受講生による、重陽の節句や秋をテーマにした作品展示も行います **問い合わせ:**二川宿本陣資料館(☎41・8580)



おもしろサイエンスの日

とき:8月23日(日)午後1時～3時(随時参加可) **ところ:**視聴覚教育センター(大岩町字火打坂) **内容:**サイエンス・ボランティアと一緒に水ロケットなど、簡単な工作や科学あそびを体験します **参加料:**無料 **申し込み:**不要 **問い合わせ:**地下資源館(☎41・2833)



ワークショップ 虹色万華鏡をつくらう

とき:8月25日(火)～28日(金)午後1時30分・2時30分 **ところ:**視聴覚教育センター(大岩町字火打坂) **内容:**分光シートで、ふしぎな万華鏡をつくります **定員:**各10人(先着順) **参加料:**無料(材料費1個100円必要) **問い合わせ:**地下資源館(☎41・2833)



勤労者講座 色の世界を楽しもう オトナのたしなみカラーセラピー講座

とき:8月28日～9月25日の金曜日(全5回)午後7時～8時30分 **ところ:**勤労青少年ホーム(神野ふ頭町ライフポートとよはし内) **対象:**市内在住・在勤の勤労者 **内容:**心と体と色の関係からより深く自分自身を知り、周囲の人とのコミュニケーション能力を高める方法を学びます **講師:**竹下育子さん(カラーセラピスト) **定員:**20人(申込順) **受講料:**1,200円(教材費含む) **持ち物:**筆記用具、色鉛筆(12～14色のもの) **申し込み:**8月25日までに住所、氏名、年齢、電話番号、勤務先住所・名称を勤労青少年ホーム(☎33・0555☎33・1919☎kinroseisyonen-home@city.toyohashi.lg.jp)



ジオガイド養成講座⑤ 豊川の流はなぜそこに?(ジオツアー)

とき:10月4日(日)午前9時～午後4時(小雨決行) **ところ:**新城市ほか **集合・解散:**豊橋市自然史博物館※バス使用 **対象:**中学生以上 **内容:**本宮山や吉祥山など、中央構造線を境とする地質と豊川との関係を探ります **講師:**当館学芸員 **定員:**25人(抽選) **参加料:**300円 **申し込み:**9月17日(必着)までに返信先明記の往復はがきで講座名、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を自然史博物館(〒441-3147大岩町字大穴1-238☎41・4747)



本宮山

city.toyohashi.lg.jp

457 info_nogyoukaku@

番号を農業企画課(☎51・2

でに住所、氏名、年齢、電話

無料 **申し込み** 8月21日ま

定員 各25人(抽選) **参加料**

役所東81会議室(東館8階)

日程など 下表 **ところ** 市

を開催します。

し違う視点で農業を学ぶ講座

嫁になりたいたい方のために、少

業に興味のある女性、農家の

わっていない農業女子や、農

育で真っ最中で、農業には携

農家に嫁いだけれど、今は子

情報ピックアップ

おしゃれに農 農業女子集まれ

■おしゃれに農 農業女子集まれ ※時間は午前10時～正午

とき	テーマ	内容	講師※敬称略
9月7日(月)	農作業で気を付けたいメイク術	農業女子の大敵、紫外線や乾燥対策などのスキンケアや、汗に強いメイクアップ方法などを学びます	滝沢利江(コーセー化粧品販売(株)愛知支店美容課長)
9月14日(月)	家事、子育て、仕事、自分時間、全てが叶う整理収納	整理収納を通して、自分らしく楽しく暮らすコツを学びます。子育てや家庭、仕事にもいかせます	河合善水(整理収納アドバイザー1級)
9月24日(木)	まずは自分のPR!名刺を作ってみよう!	自分のPRのため、キャッチコピーを考えて名刺を作ります	西村新(こいけやクリエイティブ代表取締役)
9月28日(月)	農業ってなに?辛くて、敵しいだけじゃない!	美味しい手作りデザートを試食しながら、女性農業者の可能性について考えます	榎本佐和子(榎本はちみつベリーファーム代表)

日本女子ソフトボールリーグ1部 豊橋大会

問い合わせ 豊橋市体育協会 ☎63・3031、
スポーツ課 ☎51・2864

とき 9月26日(土)・27日(日)(予備日28日(月)) **ところ** 市民球場(岩田運動公園内) **その他** 雨天などにより開催期間中(予備日を含む)に1試合も成立しなかった場合は、入場券を払い戻します。入場後に雨天などにより試合が成立しなかった場合は、手持ちの半券に押印などをして予備日の入場券とします。大会期間中は駐車場がありませんので、公共交通機関をご利用ください

■9月26日(土)

	開始時間	組み合わせ
第1試合	午前10時	NECプラットフォームズ VS 太陽誘電
第2試合	午後0時30分	トヨタ自動車 VS 戸田中央総合病院
第3試合	午後3時	デンソー VS SGホールディングスグループ

■9月27日(日)

	開始時間	組み合わせ
第1試合	午前10時	戸田中央総合病院 VS NECプラットフォームズ
第2試合	午後0時30分	SGホールディングスグループ VS 太陽誘電
第3試合	午後3時	デンソー VS トヨタ自動車

■入場券

種類	価格	販売場所
一般	前売り券	1,000円
	当日券	1,200円
中・高校生	前売り券	600円
	当日券	800円
小学生以下	無料	

豊橋市体育協会、豊橋市総合体育館、ヤマモトスポーツ、オオタスポーツ、牛田スポーツ、チケットぴあ、ローソンチケット、イープラス

ええじゃないか豊橋 まちなかマルシェ 南信州秋キャンペーン in 豊橋

問い合わせ まちなか活性課 ☎55・8101
<http://machinakamarche.stemix.jp/>

三遠南信地域として交流がある長野県南信州地域の観光キャンペーンを行います。南信州で採れた新鮮な野菜・果物、おいしい郷土食や特産品が盛りだくさんです。

とき 9月6日(日)午前10時〜午後4時

ところ 豊橋駅南口駅前広場(豊鉄渥美線新豊橋駅前)

■南信州特産品市場

〈今が旬な野菜・果物〉

とうもろこし、ていざなす、りんご、梨など、農家から届いたばかりの新鮮な野菜・果物を販売します。※売り切れ次第終了

〈南信州の野菜や果物を使った郷土食・特産品〉

御幣餅の実演販売、味噌、漬け物、りんごパイ、ジュース(トマト・梅など)、柚子製食品、日本茶、玄米パンなど、南信州の野菜や果物を使った「てづくり」の郷土食・特産品を、この機会にご賞味ください。※詳しくは、まちなかマルシェのチラシをご覧ください。チラシは市役所じょうほうひろば(東館1階)などで配布

■観光PR(南信州観光案内)
南信州の14市町村が集い、自然豊かな南信州の「見る」「食べる」「遊ぶ」について、秋の見どころをご案内します。

■足湯無料サービス

南信州遠山郷「かぐらの湯」(飯田市)による足湯を設置。全国でも珍しい4.5度のナトリウム・カルシウム塩化物泉は、「神からの贈り物」とも言われています。



地域戦隊カッセイカマン

ゴールドラッシュ

特別企画

南信州下條村のローカルヒーローが豊橋に参上!

悪の組織「フキョウダ」と戦い、地域を活性化させ、景気と元気を守る正義のヒーロー「地域戦隊カッセイカマン」がやってきました!

**スマホ・ケータイ安全教室**

とき:9月12日(土)①入門編/午後2時~3時 ②保護者・教員編/午後3時~4時
ところ:こども未来館こここ(松葉町三丁目) **対象:**①小学校5年~中学生 ②保護者、教員 **内容:**①スマートフォン・携帯電話を安全に使うためのルールとマナーをアニメーションなどで学びます ②子どもたちが上手にスマートフォンや携帯電話を使うために注意すべきことを、具体的な事例から学びます **講師:**(株)NTTドコモ社員 **定員:**各40人(抽選) **参加料:**無料 **申し込み:**8月31日までに返信先明記の往復はがきで講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を、こども未来館(〒440-0897住所不要 ☎21・5526) ※ホームページ(<http://www.coconico.jp/>)からも申し込み可

**生活・介護支援サポーター養成講座**

とき:9月17日・24日、10月1日・8日・29日の木曜日午後1時~4時、10月9日~28日で実習1日あり(全6回) **ところ:**牛川校区市民館(牛川町字中郷)ほか **対象:**市内在住で地域のボランティアに関心があり、全日程に参加可能な方 **内容:**高齢者の身体、心の特徴、関わり方などを講義や実習を通じて学びます **定員:**20人(申込順) **受講料:**無料 **その他:**地域の高齢者の見守りや傾聴などを行うサポーターとして、任意で市に登録可。全日程参加者には受講修了証を発行。詳しくはホームページ(<http://www.city.toyohashi.lg.jp/5010.htm>)参照 **申し込み:**9月16日までに、さわらび地域包括支援センター(☎54・3521) **問い合わせ:**長寿介護課(☎51・3134)

**実験ショー 音のふしぎ**

とき:9月6日~10月12日の日曜日、祝・休日午後1時30分・2時30分(各約20分) **ところ:**地下資源館(大岩町字火打坂) **内容:**音の秘密を実験とクイズで紹介します **参加料:**無料 **申し込み:**不要 **問い合わせ:**地下資源館(☎41・2833)

**秋の葦毛湿原観察会**

とき:9月13日(日)午前10時~正午 **ところ:**葦毛湿原(岩崎町字長尾) **集合・解散:**長尾池公園内東屋 **内容:**秋を代表するシラタマホシクサが見頃の県指定天然記念物「葦毛湿原」と周辺の植物を、講師の話聞きながら観察します **講師:**豊橋湿原保護の会 **定員:**60人(申込順) **参加料:**無料 **持ち物:**帽子、飲み物、筆記用具 **申し込み:**8月17日から文化財センター(☎56・6060)



葦毛湿原観察会のようす

**朝の歩行運動と****いっせいラジオ体操(豊橋弁版)のついで**

とき:9月6日(日)午前7時(雨天順延13日(日)) **ところ:**岩田運動公園、武道館、高師緑地、グリーンスポーツセンター、総合体育館、ほいっぷ **対象:**市内在住の方 **内容:**ラジオ体操第一の掛け声を豊橋弁にした豊橋弁版ラジオ体操で楽しく体操します **参加料:**無料 **申し込み:**不要 **問い合わせ:**豊橋市体育協会(☎63・3031)

**おとなのためのおはなし会**

とき:9月7日(月)午前10時~11時 **ところ:**アイプラザ豊橋(草間町字東山) **対象:**高校生以上 **内容:**絵本などを使わず、言葉だけで物語を楽しむおはなし会です **定員:**20人(先着順) **参加料:**無料 **問い合わせ:**豊橋おはなしろうそくの会 野崎(☎46・9554)、中央図書館(☎31・3131)

**とよはし歴史探訪
歴史的建造物をめぐる**

とき:9月12日(土)午前9時~午後4時 **集合・解散:**文化財センター※バス使用 **対象:**小学4年生以上(小学生は保護者同伴) **内容:**賀茂神社本殿(県指定文化財)や愛知大学公館(市指定文化財)、民俗資料収蔵室(旧多米小学校校舎)など、市内に残る歴史的建造物を巡ります **講師:**望月昭さん(あいちへりテーマネジャー) **定員:**25人(抽選) **参加料:**500円(資料代) **申し込み:**8月28日(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、住所、氏名、年齢、電話番号を文化財センター(〒440-0897松葉町三丁目 ☎56・6060)

**豊橋産米粉でつくる和菓子教室**

とき:9月17日(木)午後1時30分~4時 **ところ:**豊橋調理製菓専門学校(八町通一丁目) **定員:**24人(抽選) **参加料:**700円(材料費) **申し込み:**8月31日(必着)までに返信先明記の往復はがき、またはEメールで講座名、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を農業企画課(〒440-8501住所不要 ☎51・2464 info_nogyokikaku@city.toyohashi.lg.jp)

**食改さんのヘルシークッキング
600kcal以下の満足レシピ**

とき:9月29日(火)午前9時40分~午後0時30分 **ところ:**保健所・保健センター(中野町字中原「ほいっぷ」内) **対象:**市内在住の方(未就学児の同伴不可) **内容:**「生活習慣病予防」をテーマに、白身魚のマリネ、南瓜のきんぴら、野菜の味噌汁、巨峰ゼリーを作ります **講師:**食生活改善推進員 **定員:**20人(抽選。初回優先) **参加料:**500円(食材費) **申し込み:**9月8日までに講座名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を健康増進課(☎39・9145 kenko-info@city.toyohashi.lg.jp)

認知症サポーター講座

とき:9月26日(出)午前10時～11時 **ところ:**あいトピア(前畑町) **対象:**市内在住・在勤で初めて受講する方 **内容:**認知症についての知識や認知症の方への接し方について学びます **講師:**キャラバンメイト(講座を受講し、講師役として登録した方) **定員:**40人(申込順) **受講料:**無料 **その他:**講座終了時に認知症サポーターの証「オレンジリング」をお渡しします **申し込み:**9月20日までに住所、氏名、電話番号を豊橋市中央地域包括支援センター(☎54・7170) **問い合わせ:**豊橋市中央地域包括支援センター、長寿介護課(☎51・2338)

普通救命講習

とき:9月13日(日)午後1時30分～4時30分 **ところ:**中消防署(東松山町) **対象:**中学生以上 **内容:**急病や事故など応急手当が必要な場面で、適切な対応ができるよう知識、技能を身に付けます **定員:**30人(申込順) **受講料:**無料 **その他:**受講者には修了証を交付。受講後2年以上を経過する方も、救命技能の維持向上のため再受講をおすすめします **申し込み:**8月15日から中消防署(☎52・0119)

はばたく街・豊橋 戦災復興から高度経済成長へ

とき:8月29日(土)～10月4日(日)(9月21日を除く月曜日、9月24日・25日を除く)午前9時30分～午後7時(土・日曜日および祝日は午後5時まで) **内容:**一昨年の「失われた街・豊橋」、昨年の「よみがえる街・豊橋」に続く完結編で、昭和30年代に戦災復興を成し遂げ、昭和48年まで続いた高度経済成長期に発展した豊橋の街を写真/パネルで紹介し

■関連行事

回想法事業講座 高度経済成長期の豊橋
とき:9月9日(水)午後2時～3時30分
対象:60歳以上の方 **内容:**戦後復興から高度経済成長期までの豊橋のようすを当時の写真で説明します。懐古とともに記憶を呼び戻し、脳を活性化させて気持ちを元気にします **講師:**当館司書 **定員:**50人(先着順) **受講料:**無料
[共通事項]ところ:中央図書館(羽根井町)
問い合わせ:中央図書館(☎31・3131)



高度経済成長期の豊橋駅前

ヨソでは聞けない!! 商売繁盛の極意 第10期とよはし創業塾

とき:9月26日(土)・27日(日)、10月4日(日)・10日(土)・11日(日)・30日(金)(全6回)午前9時30分～午後4時30分 **ところ:**豊橋商工会議所(花田町字石塚) **対象:**創業に関心のある方、創業を目指す方、創業後、間もない方など **内容:**儲けるための仕組みや、顧客に選ばれる店舗づくりといった商売繁盛の極意などを学びながら、成長するビジネスプランを実際に作成する実践型セミナーです **講師:**日野真明さん(MORE経営コンサルティング(株)代表取締役) **定員:**40人(申込順) **受講料:**10,800円(テキスト代・交流会費含む) **申し込み:**9月17日までに申込書を豊橋商工会議所(☎53・7210) ※申込書は豊橋商工会議所ホームページ(<http://www.toyohashi-cci.or.jp>)で配布 **問い合わせ:**豊橋商工会議所(☎53・7211)、市役所商工業振興課(☎51・2425)



情報ピックアップ



縁日コーナー



お化ケイリン屋敷

ナイター競輪イベント 豊競でナイト

問い合わせ 豊橋競輪場(東田町) ☎61・3136
<http://www.keirin.toyohashi.aichi.jp/>

函館競輪場で開催されるサマーナイトフェスティバル(GⅡ)のナイター場外発売に合わせ、豊橋競輪場でナイターイベントを開催します

とき 8月21日(金)～23日(日)午後5時～8時 **対象** 誰でも(高校生以下は保護者同伴) **入場料** 無料 **その他** 浴衣で来場した方に粗品をプレゼント(数に限りあり)

■8月22日(土)・23日(日)

〈縁日コーナー〉

内容 おかしのつかみ取り、スーパーボールすくい

〈お化ケイリン屋敷〉

内容 地元選手がお化けになって驚かします

[共通事項]参加料 無料(1人1回限り)

アクアアリーナ豊橋 9月レッスンイベント キックミックス 残暑をけっとばせ!!

とき:9月13日(日) ところ:アクアアリーナ豊橋(神野新田町メノ割) 内容など:下表 定員:各20人(申込順) 申し込み:8月15日からアクアアリーナ豊橋(☎31・4781)

■キックミックス 残暑をけっとばせ!!

教室名	時間	対象/参加料	内容	持ち物
アクアキックス	午前10時~11時	18歳以上/500円(別途プール施設利用料必要)	下半身を引き締める運動を取り入れたアクアビクスです	水着、タオル、水泳帽
サッカー教室	午前10時30分~正午(雨天中止)	小学生/1,000円	経験豊富なインストラクターの指導でサッカーの上達を目指します	サッカーボール、運動靴、タオル、飲み物
スイムキックレッスン	午後1時~2時	3歳以上(小学2年生以下は保護者同伴)/500円(別途プール施設利用料必要)	泳ぎの基本となるキックを学びます	水着、タオル、水泳帽
フィンキックレッスン	午後2時30分~3時30分	小学3年生以上/500円(別途プール施設利用料必要)	ダイバーから学ぶ本格的なフィン(足ヒレ)キック体験です。脚力アップの効果があります	
シェイプアップキックボクシング	午後3時30分~4時30分	18歳以上/500円(トレーニングルームは別料金必要)	下半身強化とシェイプアップに特化したキックボクシングです	室内用シューズ、タオル、飲み物
エアロキックス	午後5時~6時		下半身を引き締める運動を取り入れたエアロビクスです	

市民スポーツ祭

申込用紙の配布:豊橋市体育協会、武道館、総合運動場管理事務所ほか 問い合わせ:豊橋市体育協会(岩田運動公園内☎63・3031)

■市民スポーツ祭

大会名	とき/ところ	対象/参加料/部門	申し込み
グラウンドゴルフ大会	10月8日(木)午前9時(雨天順延9日(金))/豊橋球場(豊橋公園内)	市内在住の方/300円/男女別個人戦	9月20日までに参加料を豊橋市体育協会
卓球大会	10月11日(日)午前9時/総合体育館(神野新田町字メノ割)	市内在住の方(小・中・高校生、大学生を除く)/1チーム(2人)1,000円	9月15日までに参加料を豊橋市体育協会
ハンドボール大会	10月18日(日)午前9時/総合体育館	高校生以上/1チーム3,000円(当日集金)/男子の部・女子の部	9月18日までに申込用紙を申込用紙配布場所
ラグビーフットボール大会	11月1日(日)午前9時/市民球技場(岩田運動公園内)	小学生以上/無料/15人制・7人制ラグビー、タッチフットラグビー	9月27日までに申込用紙を申込用紙配布場所

市民大学トラム

講座名	とき/ところ	内容/講師※敬称略	定員(抽選)/受講料	申し込み
こころとカラダの健康づくり(全5回)	10月3日~31日の土曜日午前10時~11時30分/杉山地区市民館(杉山町字孝仁)	ストレッチングなど、座学と実技で心身の健康づくりにチャレンジします/尼崎光洋(愛知大学准教授)	15人/1,500円	9月15日までに杉山地区市民館(☎23・2216)
古代史のロマンを求めて 東部丘陵の遺跡を学ぶ(全5回)	10月7日~11月4日の水曜日午前10時~11時30分/東陵地区市民館(牛川町字乗小路)	東部丘陵の古墳群、大知波峠廃寺、石灰焼窯などを、専門の研究者である講師から学びます。遺跡実地見学もあります/後藤健一(湖西市教育委員会文化課課長)ほか	25人/1,500円	9月15日までに東陵地区市民館(☎64・8088)
初歩からのフラワーデザイン(全5回)	10月8日・22日、11月5日・19日、12月3日の木曜日午後1時30分~3時30分/東陵地区市民館	コサージュ、ハロウィンのアレンジ、収穫祭のアレンジ、クリスマス飾り、お正月飾りを初歩から楽しく作ります/小泉信子(小泉フラワースタジオ主宰)	20人/1,500円(別途材料費10,000円必要)	

スポーツ教室

申し込み: 8月21日午前10時から参加料(おつりのないように用意してください)を豊橋市体育協会(岩田運動公園内 ☎63・3031)、総合体育館、武道館、総合運動場管理事務所、各地区体育館、トレーニングセンター、グリーンスポーツセンター

■スポーツ教室

教室名	とき	ところ	定員(申込順) / 参加料
ボウリング教室 (全4回)	10月6日～27日の火曜日 午後1時30分～3時30分	岩屋キャノンボウル (岩屋町字岩屋下)	12人 / 3,000円(貸靴使用料含む)

こども未来館



休館日: 水曜日 ※変更の場合あり

問い合わせ: こども未来館 (☎21・5525)
☎ <http://www.coconico.jp/>



携帯電話用
ホームページ
QRコード

紙面では全てのイベント、講座などをお伝えできないため、ここにここでは週1回程度イベント、講座情報をメールで配信しています。詳しくはホームページをご覧ください。

■8月後半のイベント 参加料: 明記していないものは無料 **申し込み:** 明記していないものは不要

高校生吹奏楽コンサート

とき/出演: 8月22日(土)午前10時30分/藤ノ花女子高等学校、午後0時30分/豊丘高等学校、午後2時/小坂井高等学校、午後3時30分/豊橋東高等学校

ここにこ劇場 太鼓と芝居のたまご座 元気な太鼓だ!ドン!!

とき: 8月23日(日)午前11時～正午 **対象:** 未就学児と保護者 **内容:** 「春駒太鼓」「ダガツグ」「カエルびっくり」など太鼓の響きと、リズムカルで遊び心がいっぱいの舞台です **定員:** 150人(先着順。午前10時からスタジオA前で整理券を配布)

企画展 ゴーストの部屋

とき: 8月29日(土)～9月15日(火)午前9時30分～午後5時(8月は午後6時まで) **内容:** 部屋に入ると、映像を使った不思議な現象が次々と起こります

親子でアウトドア ハゼ釣り体験

とき: 9月5日(土)午前9時～正午 **ところ:** 豊川 **対象:** 小学生と保護者 **定員:** 15組(抽選) **参加料:** 無料(道具レンタル代・エサ代1人300円必要) **内容:** ハゼ釣りに挑戦します **その他:** 希望者は地元釣具店スタッフが指導します **申し込み:** 8月25日までにホームページから必要事項を入力

■体験プログラム/子育て講座

申し込み: 8月31日(必着)までに返信先明記の往復はがきで①番号・講座名(1通に1つ)②とき③参加者全員の氏名・学年(年齢)④代表者の氏名・電話番号を、こども未来館(〒440-0897松葉町三丁目1)。またはホームページ(パソコン、携帯電話)内体験プログラム申し込みフォームより必要事項を入力

体験プログラム/子育て講座

※詳細はホームページをご覧ください。大人のみの参加はできません

体験1 間伐材を使ってなんでも棚をつくろう
とき: 9月5日(土) 協力: (株)イトコー

体験4 世界を目指そう! カヌー体験 in 豊川!
とき: 9月22日(休) 協力: 石田元子(カヌー日本代表)

体験2 野菜ソムリエとつくろう! 新聞型でさつまいものデコレーションケーキ作り&さつまいも博士になろう!
とき: 9月6日(日) 協力: 菱田静代さん(野菜ソムリエ)

子育て1 1歳半からの幼児食をつくろう
とき: 9月18日(金) 協力: 食生活改善推進委員

体験3 パティシエになろう モンブランをつくろう
とき: 9月12日(土) 協力: マッターホーン

子育て2 親子で楽しむ素話とわらべうた
とき: 9月25日(金) 協力: 林吉子さん(おはなしろうそくの会)

■こども未来館ボランティア募集

子どもたちの健やかな成長のため、さまざまな分野で活動していただくボランティアを募集します。

活動内容: 子どもたちの遊び相手・見守りなど体験のサポート、キッチンでの調理体験のサポート、イベントサポーター、おもちゃ修理、子育てプラザやここにこサークルでのボランティア **申込先:** こども未来館(☎21・5525)



市民大学トラム 愛知大学連携講座 ヒトと糸・布が織りなす世界

日程など: 下表 **ところ:** 愛知大学豊橋キャンパス6号館(町畑町) **内容:** 糸を紡ぐ体験や機械紡績の見学を通して糸と布の特徴を知り、生活にいかすとともに、この地域の繊維産業の歴史と今を学びます **定員:** 各150人(申込順) **受講料:** 無料 **申込先:** 生涯学習課(☎51・2850)

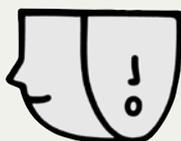
■ヒトと糸・布が織りなす世界 ※時間は午前10時30分～正午

とき	講座名	講師※敬称略
9月26日(土)	綿から糸をつむいでみよう 手つむぎの原理を考える	樋口義治(文学部教授)
10月3日(土)	道具から機械への糸づくり 糸車からガラ紡までをみる	天野武弘(中部地方産業研究所研究員)
10月10日(土)	別珍(ベルベット)・コールテンの生産をみる 特殊綿布の世界	阿部聖(地域政策学部教授)
10月17日(土)	三遠地域の繊維産業の今 学生たちと見た東三河・遠州の綿織物業	



家庭教育講座

講座名	とき/ところ	対象/定員(抽選)/受講料	内容/講師※敬称略	申し込み
親として子どもに寄り添うための講座 子育て力を楽しむアップ(全5回)	10月2日～30日の金曜日午前10時～11時30分/羽根井地区市民館	小学4年～中学生の保護者/20人/1,000円(別途材料費1,000円必要)	思春期の子を取り巻く環境を知り、今どきの子育てを学びます。花育や体操で心と体をリラックスします/池田信子(上級プロフェッショナル心理カウンセラー)ほか	9月10日までに羽根井地区市民館(羽根井本町 ☎☎32・5050 ha-nei@tees.jp)



穂の国とよはし芸術劇場 PLAT

問い合わせ: 穂の国とよはし芸術劇場「プラット」(西小田原町 ☎39・8810 <http://toyohashi-at.jp/>)
※チケットの販売などはプラットチケットセンター(☎39・3090)

会員先行でのチケット購入は事前にプラットフレンズへの登録が必要です。詳しくはお問い合わせください。

■キャラメルボックス2015グリーティングシアター 水平線の歩き方

とき: 10月28日(水)午後7時開演 **内容:** 母と息子の関係性を通して、家族の絆の大切さを感じさせる笑いあり涙ありの名作です **脚本・演出:** 成井豊 **出演:** 岡田達也、岡田さつき、前田綾ほか **入場料:** S席4,000円、A席3,000円、B席2,000円、24歳以下・高校生以下(B席)1,000円 **チケットの販売:** 一般/9月6日午前10時からプラットチケットセンター、チケットぴあ(☎0570・02・9999[Pコード:444-872])、イープラス(<http://eplus.jp/>)、会員先行/8月22日午前10時からプラットチケットセンター



水平線の歩き方 撮影:伊東和則

■オレアナ

とき: 12月1日(火)午後7時開演、12月2日(水)午後1時開演 **内容:** 大学教授と女子学生。二人だけの研究室で本当は何が起こったのか。世界中で上演され続けている衝撃作です **作/翻訳:** デイヴィッド・マメット/小田島恒志 **演出:** 栗山民也 **出演:** 田中哲司、志田未来 **入場料:** 全席指定。一般7,800円、24歳以下3,900円、高校生以下1,000円 **チケットの販売:** 一般/9月5日午前10時からプラットチケットセンター、チケットぴあ(☎0570・02・9999[Pコード:445-982]) ほか、会員先行/8月29日午前10時からプラットチケットセンター **[共通事項] その他:** 24歳以下券・高校生以下券の販売は、一般発売日午前10時からプラットチケットセンターのみ



左:田中哲司、右:志田未来



脊髄小脳変性症

多系統萎縮症患者・家族のつどい

とき: 9月25日(金)午後1時30分～4時

ところ: 保健所・保健センター(中野町字中原「ほいっぷ」内) 対象: 脊髄小脳変性症や多系統萎縮症の患者と家族

内容: 講演会「脊髄小脳変性症・多系統萎縮症の病状と治療」、交流会、個別医療相談(定員5人。8月17日から電話で申込順) 講師: 空野謙次(市民病院神経内科部長) 定員: 50人(申込順) 参加料: 無料 申し込み: 9月24日までに健康増進課(☎39・9145 ☎38・0770 kenkouzoushin@city.toyohashi.lg.jp)

暮らし情報 支援・医療



あゆみの会

神経系難病患者・家族のつどい

とき: 9月18日(金)午前10時～11時30分

ところ: 保健所・保健センター(中野町字中原「ほいっぷ」内) 対象: パーキンソン病や脊髄小脳変性症などの神経系難病の方と家族 内容: 「日頃の生活で工夫している・意識していること」をテーマに交流します 参加料: 無料 申し込み: 9月17日までに健康増進課(☎39・9145)



認知症予防 脳健康教室(後期)

とき/ところ: 10月～来年2月。火曜日/つじが丘地域福祉センター(佐藤五丁目)、水曜日/八町地域福祉センター(八町通五丁目)、木曜日/あイトピア(前畑町)・牟呂地域福祉センター(牟呂町字内田)、金曜日/大清水地域福祉センター(大清水町字大清水)。時間は午前中(牟呂地域福祉センターは午後)の30分程度 対象: 70歳以上の方 内容: 簡単な読み書き・計算をして脳を活性化させ、認知症予防をします 定員: 各30人(申込順) 受講料: 各月額1,500円(教材費) 申し込み: 9月17日までに豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)

豊橋総合動植物公園

のんほいパークの催し



動植物園(☎41・2185)

■花のガラス絵展

とき 8月18日(火)～30日(日)

ところ 温室内イベントのへや 内容 四季折々の草花を使った押し花アートとステンドグラス風のガラスアートを約30点展示します

■体験コーナー

とき 8月23日(日)・30日(日) 午前10時～正午、午後1時～3時 内容 ガラス絵の壁掛けを作ります

■どろぼうつはともだち

とき 8月22日(土)午前11時～正午 ところ 動物資料館講義室(西門から入園が便利です) 内容 ホツキョクグマの出てくる絵本の読み聞かせ、ホツキョクグマの解説・見学 定員 100人(先着順)

■アニバーサリーフラワー展

とき 9月1日(火)～6日(日) ところ 温室内イベントのへや 内容 誕生日や結婚式など人生の記念になるようなシーンを、花



ゾウはどうやってごはんを食べているのかな?

■1日限定1朝の動物園
とき 8月23日(日)午前7時30分開園 ところ 動物園ゾーン(入園は西門からのみ。中央門と東門は午前9時から) 内容 動物たちが獣舎から出てくることや、朝ごはんを食べているところなど普段見ることのできない動物たちのようすを見ることがができます その他 詳細はホームページ(www.nonhoi.jp)参照

■ボランティアガイドツアー

とき 毎週土・日曜日 午後1時・2時(各約25分) 内容 イントロホール、常設展示室の見どころを最近の話題をまじえ、わかりやすく案内します

■自然史博物館(☎41・4747)

とき 9月6日(日)午前11時～午後2時 内容 かわいらしい花のアレンジメント作品をつくることができます 参加料 1千円(材料費)

■東やアレンジ作品約20点で表現します

体験コーナー

■ボランティアガイドツアー

とき 毎週土・日曜日 午後1時・2時(各約25分) 内容 イントロホール、常設展示室の見どころを最近の話題をまじえ、わかりやすく案内します



腕を舐めるカンガルー

のんほいパークから こんにちは



動物たちの暑さ対策

暑い夏、動物たちも各々の方法で暑さを乗り切ろうとしています。日陰に寝そべるといった一般的な方法の他に、アムールトラはプールに浸かり体を冷やします。カンガルーは手足を舐めて、濡れた部分が乾燥する際の気化熱で、体温を下げます。

このような動物たちのちよつとした工夫を見るのも楽しみの一つです。



アムールトラの水浴び



腕を舐めるカンガルー

9月のふれあい・子育て情報



外国人母子保健相談

とき 7日(月)午前9時30分～11時 対

象 外国人の乳幼児と保護者 内容

妊娠・出産・育児についての相談、乳

幼児の身体測定 定員 4組(申込順)

持ち物 母子健康手帳 その他 ポル

トガル語・英語の通訳がいます

赤ちゃんと小学生のふれあい交流会

とき 10日(木)・14日(月)・18日(金)午前9

時30分～10時30分 対象 4～11か

月の乳児と保護者 内容 磯辺小学校

5年生の、赤ちゃんとふれあい体験学習

での交流、育児相談、体重測定 定員

各15組(申込順) 持ち物 母子健康手帳

パパママ教室

パパママクラス

とき 13日(日)午前9時30分～午後0時

30分 対象 妊婦と夫 内容 妊娠中

の栄養の話、出産と育児の話 赤ちゃ

んの抱き方やおむつ交換などの実技

定員 20組(申込順) 持ち物 母子健

康手帳

ティーンズママメイククラス

とき 15日(火)午後1時30分～4時 対

象 20歳未満の妊産婦 内容 妊産婦

の生活、赤ちゃんの抱き方やおむつ交

換などの実技、赤ちゃんとのふれあい

遊び、産後の簡単なシェイプアップ体操

定員 20組(申込順)



保健所・保健センター



ところ 保健所・保健センター(中野

町字中原「ほいこ」内 参加料 無料

申込先 こども保健課 ☎39・9160



相談内容(対象など)	とき/定員(申込順)/担当※敬称略	ところ	問い合わせ(申込期間)
多重債務者相談 (債務整理の相談など)	月～金曜日(祝・休日を除く) 午前10時～午後4時30分	市役所安全生活課 (東館2階)	安全生活課 ☎51・2305 ※電話相談も可
	月～金曜日(祝・休日を除く) 午前9時～午後4時30分	愛知県東三河消費生活 相談室(愛知県東三河 総合庁舎1階)	愛知県東三河消費生活相 談室 ☎52・0999 ※電話相談も可
消費生活相談 (消費者トラブル、架空請求など)	[弁護士相談]第2・4水曜日 午後1時～4時(予約制)		
	月～金曜日(祝・休日を除く) 午前10時～午後4時30分	市役所安全生活課 (東館2階)	安全生活課 ☎51・2305 ※電話相談も可
	月～金曜日(祝・休日を除く) 午前9時～午後4時30分	愛知県東三河消費生活 相談室(愛知県東三河 総合庁舎1階)	愛知県東三河消費生活相 談室 ☎52・0999 ※電話相談も可
警察安全相談 (暮らしの安全に関わる相談)	土・日曜日(祝・休日を除く) 午前9時～午後4時	愛知県消費生活総合セ ンター(愛知県自治セ ンター1階)	愛知県消費生活総合セ ンター ☎052・962・0999 ※電話相談も可
	月～金曜日(祝・休日を除く) 午前9時～午後5時	—	警察本部相談コーナ ー プッシュホン ☎#9110、 ダイヤル回線 ☎052・953・ 9110
行政相談 (国や特殊法人に対する苦情、 不満、要望など)	第1～4木曜日(祝・休日を除く)午後1 時～3時/行政相談委員	市役所安全生活課 (東館2階)	安全生活課 ☎51・2304 ※電話相談も可

■休日(多重)債務整理相談

とき:8月23日(日)午前9時～正午、午後1時～3時 ところ:市役所国保年金課(西館1階) 対象:市内在住で、消費者金融やクレジットなどの返済に困っている方(既に完済した方を含む) 内容:弁護士による過払い金返還や債務整理についての無料相談 定員:10人程度 申し込み:8月14日から国保年金課(☎51・2288) ※状況に応じて当日受け付けも可

楽しむ・学ぶ

支援・医療

相談

募集

情報あれこれ

相 談

相談内容は秘密厳守。気軽にご相談ください。

※記載のない相談費用は無料。申し込みが必要な場合は申込期間が明記してあります

相談内容(対象など)	とき/定員(申込順)/担当※敬称略	ところ	問い合わせ(申込期間)
生活習慣病予防(糖尿病・高血圧など)の栄養相談 (市内在住の方)	8月27日、9月10日・24日の木曜日午前9時～午後5時/管理栄養士		健康増進課☎39・9145 (予約制。各前日まで)
こころの健康相談 (市内在住で、気分が沈み、眠れないなどのこころの問題で悩んでいる方)	9月3日(木)・17日(木)午後1時～4時/各3人/臨床心理士※相談内容によって、医師や保健師になることがあります	保健所・保健センター (中野町字中原「ほいっぶ」内)	健康増進課☎39・9145 (予約制。各前々日まで)
精神保健福祉相談 (市内在住で、心の病で悩んでいる方と家族)	9月9日(水)午後1時30分～3時30分/4人/精神科医		健康増進課☎39・9145 (予約制。9月7日まで)
歯科健康相談	9月10日(木)午前9時～11時/8人/歯科医師		健康増進課☎39・9145 (予約制。9月2日まで)
法律相談 (女性)	9月18日(金)午後1時30分～3時30分/4人/弁護士	男女共同参画センター「パルモ」(神野ふ頭町ライブポートとよはし内)	男女共同参画センター☎33・2822(予約制。9月4日から10月1日まで)月～土曜日午前9時～午後3時
住宅・建築相談 (建築全般・現住居の不具合・増改築・耐震相談など)	8月26日～9月16日の水曜日午後1時30分～4時/各3組/建築士	市役所東901会議室(東館9階)	住宅課☎51・2602 (予約制。各前日の午後3時まで)
住宅・建築相談 (測量・登記相談など)	9月16日(水)午後1時30分～4時/3組/土地家屋調査士		住宅課☎51・2602 (予約制。9月15日の午後3時まで)
農家(農事)相談	9月7日(月)・24日(木)午後1時30分～3時30分	市役所農業委員会室(西館3階)	農業委員会☎51・2950
不動産相談 (不動産の売買、賃借などの契約やトラブル、空き家の活用)	9月7日(月)午後1時～4時(1組45分)/4組	市役所安全生活課(東館2階)	安全生活課☎51・2304 (予約制。8月24日午前8時30分から)
司法書士による相続登記相談 (不動産の相続・贈与など)	9月14日(月)午後1時～4時(1人30分)/6組		安全生活課☎51・2304 (予約制。8月31日午前8時30分から)
弁護士による法律相談	9月11日(金)午後1時～4時(1組30分)/6組	つつじが丘地域福祉センター(佐藤五丁目)	豊橋市社会福祉協議会☎54・0294(予約制)
	9月24日(木)午後1時～4時(1組30分)/6組	牟呂地域福祉センター(牟呂町字内田)	
	9月24日(木)午後1時30分～3時(1組30分)/3組	愛知県東三河県民相談室(愛知県東三河総合庁舎1階)	愛知県東三河県民相談室☎52・7337(予約制。9月10日午前9時から)
	水曜日(祝・休日を除く)午後1時～4時(1組30分)/6組	市役所安全生活課(東館2階)	安全生活課☎51・2304 (希望日の2週間前の午前8時30分から※祝・休日の場合は、その前日から)
市民相談 (生活上の悩み事など)	月～金曜日(祝・休日を除く)午前9時～午後5時(受け付けは午後4時30分まで)	市役所安全生活課(東館2階)	安全生活課☎51・2300 ※電話相談も可



子育て支援プレミアム商品券の 販売期限が迫っています

子育て支援プレミアム商品券の販売は8月31日(月)までです。7月1日に発送した購入券が届いた対象世帯で購入を希望する方は、市役所こども未来政策課(西館3階)で購入してください。詳細はホームページ(<http://www.city.toyohashi.lg.jp/18661.htm>)または本紙5月1日号4ページをご覧ください。

問い合わせ: こども未来政策課 (☎51・2325)



接骨院・整骨院・鍼灸院の 施術内容の点検を行います

医療費の適正化を図るため、柔道整復・鍼灸マッサージ(接骨院・整骨院・鍼灸院)にかかった施術内容の点検を行います。点検業務の委託先(ガリバー・インターナショナル(株)(大阪市北区豊崎))から施術内容を確認する手紙が届いたら、期限までに回答をお願いします。

対象: 豊橋市国民健康保険加入者 **問い合わせ:** 国保年金課 (☎51・2285)



二川宿本陣まつり「大名行列」 お姫様役が決まりました

二川宿本陣まつり「大名行列」のお姫様役として45人の応募がありました。審査の結果、雅姫役に白井優希さん(豊橋市)、琴姫役に佐藤直香さん(豊橋市)が選ばれました。2人は11月8日(日)の「大名行列」や来年2月の「ひなまつり」などの行事に参加する予定です。

問い合わせ: 二川宿本陣資料館 (☎41・8580)



左: 雅姫役 白井優希さん
右: 琴姫役 佐藤直香さん



市立看護専門学校学生

■看護第1科

募集人員: 40人(推薦入学者を含む)

受験資格: ①高等学校または中等教育学校卒業(来年3月卒業見込者を含む)、または同等以上の学力があると認められた方②本校の個別入学資格審査に合格した18歳以上の方 **試験:** 学科/来々年2月3日(水)、面接/2月4日(木)

■看護第2科

募集人員: 40人 **受験資格:** ①高等学校または中等教育学校卒業で、准看護師免許を取得した方(取得見込者を含む)②高等学校衛生看護科の卒業(来々年3月卒業見込者を含む)で准看護師免許を取得した方(取得見込者を含む)③高等学校または中等教育学校卒業(中学校卒業)で准看護師免許を得てから3年以上業務に従事している方④18歳以上で本校の個別入学資格審査に合格した准看護師免許を取得した方(取得見込者を含む) **試験:** 学科/来々年1月27日(水)、面接/1月28日(木)

[共通事項] 願書受付: 看護第1科/来々年1月4日(月)~20日(水)、看護第2科/1月4日(月)~18日(月)。いずれも土・日曜日および祝日を除く午前9時~午後5時 **受験料:** 各10,000円 **出願書類の請求:** 封筒に希望の科を表書きし、140円切手を貼った返信先明記の返信用封筒(角形2号)を同封して郵送または直接、市立看護専門学校(〒441-8085 青竹町字八間西100-3 ☎33・7891)

情報あれこれ



市営墓地使用者のみなさんへ こんなときは手続きが必要です

墓地の適正管理のため、使用者が死亡、住所変更などをした場合や、納骨、改葬、墓石の改築、墓地の返還などをする場合には必ず手続きをしてください。また、墓地は祖先の安住の地です。美しい墓地を保つために、清掃・草取りなどの維持管理は各自でしっかりと行いましょう。

問い合わせ: 福祉政策課 (☎51・2369)

募集

詳細は募集要綱などをご覧ください。



来々年4月入園の保育園・ 認定こども園・幼稚園の園児

市内の各保育園・認定こども園・幼稚園では、9月1日(火)から願書・入所申込書を配布し、10月1日(木)から受け付けします。保育内容などは各園でご確認ください。各園の一覧はホームページ(<http://www.city.toyohashi.lg.jp/17957.htm>)に掲載しています。保育園、認定こども園の入園手続きなど詳細は、本紙9月1日号でお知らせする予定です。

問い合わせ: 保育課 (☎51・2322)



愛知県立農業大学校 平成28年度学生

愛知県立農業大学校(岡崎市美合町)の広大な施設で、実践的な農業を学ぶことができます。平成27年度末には新寮が完成予定です。Uターン就農希望者も歓迎します。

募集学科/定員: 農学科/100人 **修業年限:** 2年 **専攻:** 鉢物・緑花木、切花、作物、果樹、露地野菜、施設野菜、酪農、養豚・養鶏 **その他:** 入試日程など詳細はホームページ(<http://www.pref.aichi.jp/noudai/>)参照 **問い合わせ:** 愛知県立農業大学校教育部学務科 (☎0564・51・1602)



高齢者向け優良賃貸住宅 アネシス・サイトウの入居者

所在地: 花田町字斉藤75-4 **入居者資格:** 60歳以上の単身世帯または夫婦世帯など **間取り/家賃/募集戸数:** 1LDK(約48㎡)/48,500~66,000円/2戸(申込順) **住宅の概要:** 鉄筋コンクリート造6階建(バリアフリー化対応) **入居時期:** 随時 **その他:** 家賃は所得に応じ決定します。風呂・トイレ・寝室に設置された緊急非常ボタンによる緊急時対応サービスや水センサーによる安否確認サービスが利用できます **申込先:** 住宅課 (☎51・2602)

差押財産の公売を行います

市税などの滞納により差し押さえをした自動車(下表)を公売します。

入札期間:9月8日(火)午後1時～10日(木)午後11時 **代金納付期限:**9月18日(金)午後2時30分 **その他:**8月17日(月)～9月1日(火)に下見ができます(事前申し込み必要)。滞納市税完納などにより公売が中止になる場合があります。詳細はホームページ(<http://www.city.toyohashi.lg.jp/4374.htm>)参照 **申し込み:**8月17日午後1時～9月1日午後11時にYahoo!JAPAN官公庁オークションホームページ(http://koubai.auctions.yahoo.co.jp/aic_toyohashi_city/)から入力 **問い合わせ:**納税課(☎51・2241)



公売する自動車(左:リバティ、右:プロボックス)

■差押財産の公売

売却区分番号	名称	初年度登録	走行距離(平成27年6月30日時点)	最低入札価額	公売保証金	車検有効期限
15J001	トヨタ プロボックス	平成14年	124,344km	10,000円	1,000円	平成27年10月13日
15J002	ニッサン リバティ	平成11年	98,629km	5,000円	500円	平成28年5月20日



市営住宅などの入居者を募集します

■市営住宅 9月の募集

申込資格 次の①～⑤のすべてを満たす方①市内在住または在勤②持家がなく現在住宅に困っている③下表の収入基準以下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※単身者は別途申込資格があります。また、住宅によっては別途申込資格があります **入居日** 11月1日(日) **抽選日/ところ** 9月18日(金)午後1時30分/名豊ビル(駅前大通一丁目) **申し込み** 9月1日～10日(土・日曜日を除く)に申込用紙を直接 豊橋市営住宅管理センター(神明町 豊橋フロントビル5階) ※案内書・申込用紙は9月1日から豊橋市営住宅管理センターおよび市役所住宅課(東館3階)で配布 **その他** 今後の募集については、随時本紙で掲載予定です

■市営東山住宅2号棟特公賃住宅入居者

所在地 大岩町字北山 **申込資格** 次の①～⑤のすべてを満たす方①市内在住または在勤②同居の親族(婚約者を含む)がいる③自ら居住するため住宅を必要とする④所得月額が15万8千円以上48万7千円以下⑤暴力団員でない **間取り/家賃** 3DK/7万2千円 **募集戸数** 1戸 **申し込み** 随時、申込用紙を直接 豊橋市営住宅管理センター **共通事項/その他** 申し込みの際には認印が必要です。また、収入を証する書類や世帯構成などにより証明書類などが別途必要な場合があります。詳細は案内書またはホームページ(<http://www.toyohashishijutaku.sataj.jp/>)で確認ください

問い合わせ 豊橋市営住宅管理センター(☎51・1006)

■総収入金額でみる収入基準早見表(源泉徴収票では、支払い金額が総収入金額になります)

家族数 区分	収入基準				
	単身者	2人家族	3人家族	4人家族	5人家族
一般	296万7,999円	351万1,999円	399万5,999円	447万1,999円	494万7,999円
裁量	388万7,999円	436万3,999円	483万5,999円	531万1,999円	578万7,999円

※裁量とは障害者のいる世帯、家族全員が昭和31年4月1日以前に生まれた方(18歳未満の方がいる世帯を含む)、未就学児のいる世帯など

医学のためご遺体の提供にご協力ください

医学生・歯学生の解剖実習のために遺体を献納していただける方を探しています。献体の登録を希望する場合は(公財)不老会(☎052・203・4580)へご連絡ください。

問い合わせ: (公財) 不老会豊橋市地区村田(☎25・0138)、健康政策課(☎39・9111)

コミュニティバス東部東山線の運行ダイヤを変更します

9月1日(火)から東部東山線「やまびこ号」の運行ダイヤを変更します。午後に運行する第7便・第8便の運行時間帯を1時間程度繰り下げるとともに、その他の便についても運行時刻を数分から10分程度変更します。変更後の運行ダイヤについてはホームページ(<http://www.city.toyohashi.lg.jp/10273.htm>)でご確認ください。

問い合わせ: 都市交通課(☎51・2620)



豊橋商工会議所 無料職業紹介所のご案内

とき: 月～金曜日午前9時～正午、午後1時～5時(受け付けは午後4時30分まで) **ところ:** 豊橋商工会議所無料職業紹介所(花田町字石塚) **対象:** 自身の経験をいかす就職・転職などを考えている方 **内容:** 豊橋商工会議所会員事業所への就職を希望する方に、きめ細かな相談で速やかに就業できるよう求職の手続きを行います **問い合わせ:** 豊橋商工会議所無料職業紹介所(☎53・7211)、市役所商工業振興課(☎51・2437)

AED(自動体外式除細動器)を貸し出しています

貸出期間: 原則7日以内 **対象:** 市内で行うスポーツ大会、講演会など10人以上の市民が参加する行事で、営利を目的としないもの **条件:** 原則として医療従事者または普通救命講習を受講した方を、その会場に配置すること **費用:** 無料 **貸出台数:** 1行事1台 **問い合わせ:** 福祉政策課(☎51・2355) <http://www.city.toyohashi.lg.jp/2701.htm>

漁業調整委員会委員選挙人名簿の登録申請をしてください

選挙管理委員会では、愛知海区漁業調整委員会委員選挙人名簿を9月1日現在で調製します。選挙権のある方は、必ず登録申請をしてください。

選挙権のある方: 1年に90日以上漁業を営んでいる方(法人を含む)、海区漁業調整委員会の委員、漁業協同組合・漁業協同組合連合会の役員(委員・役員に就任する際、選挙権のあった方)で満20歳以上の方 **登録申請:** 9月4日までに申請書を選挙管理委員会(市役所東館5階☎51・2960) ※申請書は選挙管理委員会で配布

動物慰霊祭を行います

とき: 9月13日(日)午後2時～2時30分(受け付けは午後1時30分) **ところ:** 斎場動物慰霊碑前(飯村町字北池上) ※雨天時は斎場内 **対象:** 市内在住で、動物の供養をする方 **その他:** 写真供養も行います。お花以外のお供えはご遠慮ください。車で来場の場合、時間内は車の出入りができません **問い合わせ:** 豊橋市獣医師会(☎26・5171)、保健所生活衛生課(☎39・9127)

■土砂災害警戒区域など

指定区域	土砂災害警戒区域数(うち土砂災害特別警戒区域数※)
高山町字下角庵	2(2)か所
〃 字上角庵	6(4)か所
〃 字北貝津	1(1)か所
〃 字井原	3(3)か所
〃 字山軍場	1(1)か所
〃 字桂土	5(5)か所
〃 字松田	2(1)か所
石巻町字大亀	3(3)か所
〃 字会下	1(1)か所
駒形町字丸山	3(3)か所
一色町字一色郷	3(2)か所
松井町字松井	2(1)か所
芦原町字芦原	2(2)か所
今回指定	34(29)か所
市内全域	88(77)か所(今回指定分含む)

6月30日(火)、土砂災害防止法に基づく土砂災害警戒区域として新たに市内34か所が指定されました。この土砂災害警戒区域では、がけ崩れや土石流などの災害が発生するおそれがあるため、今後、土砂災害ハザードマップの作成など災害時の避難体制が整備されます。

資料の縦覧など 東三河建設事務所維持管理課(今橋町)、市役所河川課(東館6階)、マップあいち・土砂災害情報マップ(<http://maps.pref.aichi.jp/>)、ちずみる豊橋・防災マップ・土砂災害情報マップ(<http://www2.wagmap.jp/toyohashi/G0303A/>) **問い合わせ** 東三河建設事務所維持管理課(☎52・1332)、市役所河川課(☎51・2536)

※土砂災害警戒区域内で、特に危険な区域として指定された土砂災害特別警戒区域では、建築物の構造規制や特定の開発行為の制限などが行われます

市内34か所が土砂災害警戒区域などに指定されました

情報ピックアップ

情報あれこれ

楽しむ・学ぶ

支援・医療

相談

募集



毎日、野菜をプラス1皿

9月は食生活改善普及月間です

問い合わせ 健康増進課 ☎ 39・9145

■愛知県は野菜摂取量が

全国ワースト1!

成人が1日に必要とする野菜の摂取量は350gで、これは野菜料理5皿(小鉢)に相当します。厚生労働省が行った「平成24年国民健康・栄養調査」の結果では、大半の都道府県は成人の1日の野菜摂取量が、必要量の350gに達していませんでした。そして、愛知県の野菜摂取量は、47都道府県中、最下位という大変残念な結果でした。豊橋市だけでも愛知県平均と同等の値でした。豊橋は、新鮮で美味しい野菜が手に入りやすい恵まれた場所です。旬の野菜を食卓に並べ、野菜を食べる機会を少しでも多く持ちましょう。

■実践!ベジタブル・ファースト

食事の最初に野菜を食べる「ベジタブルファースト」には、野菜に多く含まれている食物繊維によって、一緒に食べた物の消化吸収を緩やかにし、食事による血糖値の急激な上昇を抑える効果があります。また、脂肪の合成を抑える効果も期待できます。メタボ対策、糖尿病予防、スタイル維持の一環として

取り入れてみませんか。野菜を最初に食べるだけなので手軽に取り入れられます。

■バランスの良い食事とは?

食事は、主食(ごはん、パン、麺類)、主菜(魚、肉、卵、大豆製品)、副菜(野菜、きのこ、海藻類)が揃つとバランスが良いと言われています。主食は体や脳を動かすエネルギー源、主菜は血、筋肉、骨の形成に必要なたんぱく源、副菜は体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。いずれも体に必要で、欠かせないものです。毎食、なるべく主食、主菜、副菜を揃えることを意識し、加えて乳製品、果物も1日のどこかで摂るようにしましょう。



■外食でも栄養バランスを考えよう

家庭以外で食べたり買ったりする外食の機会が増えています。みなさんも飲食店で食べるほかに、スーパーやコンビニなどで弁当や惣菜を購入することはありますか?一般的に「外食」は、カロリーの脂質の過剰摂取につながりやすいと言われ、食べ方に注意が必要です。市では、市民の方の健康を考えたメニューを提供する飲食店を「健康づくり応援店」として登録しています。市ホームページ(<http://www.city.toyohashi.gijp.5314.htm>)で「健康づくり応援店」について紹介していますので、ご利用ください。また、ステッカーを目印に、ぜひお店に行ってみてください。

■飲食店・お弁当販売店の方へ

「健康づくり応援店」に登録し、メニューへの栄養成分表示や栄養情報を発信しませんか。登録店には、メニューのエネルギー、塩分などの栄養成分表示を行う「栄養成分表示店」や健康情報の発信を行う「健康情報提供店」があります。あなたのお店も市民のみなさんの健康的な食生活の応援団として、「健康づくり応援団」に登録してみましょう。登録店には、管理栄養士からメニューのカロリー計算などを無料提供します。詳細は、お問い合わせください。

健康への Hop Step Jump!

健康づくり応援団

健康に関する情報があります♪

健康情報提供店

豊橋市

健康への Hop Step Jump!

健康づくり応援団

ぎっちり表示! おいしい食事!

栄養成分表示店

又豊橋市

毎日野菜を

+1

プラス1皿

健康とよはしマスコットキャラクター「ベジけんとかん」

健康づくり応援団ステッカー

情報ピックアップ

楽しむ・学ぶ

支援・医療

相談

募集

情報あれこれ



9月はがん征圧月間です

あなたと、あなたを必要としている人のために、
がん検診を受けましょう！

問い合わせ 健康増進課 (☎ 39・9136)

■他人事ではない病気「がん」

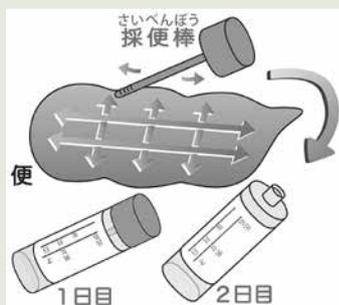
がんは国民の2人に1人がかかる、決して他人事ではない命に関わる病気です。がんは全国の死亡原因第1位となっており、豊橋市のがん死亡者数は、平成25年では男性が519人、女性が368人です。男女別・部位別に患者数(り患者数)を見ると、表1の順位となっております。なお、全国の部位別死亡率(平成25年)は肺がんが一番高く次いで胃がん、大腸がんの順となっております。国立がん研究センターの予測によると、平成27年に新たにがんと診断される患者数は、前年より10万人増加し、部位別では大腸がんと同立腺がんのり患者数が増加する見込みです。※り患者数とは、新たにがんと診断される方の数をいいます

■増えている大腸がん

平成26年度豊橋市大腸がん検診受診者2万652人中、1238人が要精密検査の結果で、その後、精密検査を受けた982人中、50人ががんが見つ

■表1 男女別の部位別患者数(り患者数)(平成23年)

性別	順位	1位	2位	3位	4位	5位
男性		胃	前立腺	肺	大腸	肝臓
女性		乳房	大腸	胃	肺	子宮



資料提供: NPO法人プレイブサークル運営委員会

りました(発見率0・24%)。大腸がんの増加の背景には食文化の欧米化があります。進行は比較的緩やかなため、早期発見によってほぼ完治することができます。大腸がんの検査は、採便容器を医療機関・集団(肺・胃)検診会場で受け取り後、2日間分の便をとって医療機関窓口へ提出するだけの簡単な検査です。大腸がんを予防するため、日頃から食物繊維の多い野菜類を積極的に摂取し便通を良くして、年に1回は必ず検診を受けるようにしましょう。

■肺がん・胃がん・大腸がんは毎年、子宮頸がん・乳がんは2年に1度の検診が大切

「がん検診は時々受けているから大丈夫」と思っている方もいますが、それは間違いです。がんは、がん細胞が細胞分裂を何度も繰り返して徐々に大きくなっていきます。たった1つのがん細胞が、検査で見つけられる大きさ(約1cm)になるまでには、10〜15年以上の時間が必要になります。しかし、1cmのがんが2cmになるには、がんの部位により差はありますが、1〜2年程度と言われています。早期がんと呼ばれるのは直径2cmくらいまでですので、次の検診の期間までにがん細胞が大きく成長している可能性もあり得るのです。そのため、肺がん・胃がん・大腸がん検診は毎年、子宮頸がん・乳がん検診は2年に1度受けましょう。

■がん検診を受けるためには

40歳以上の方(子宮頸がん/子宮体がん検診は20歳以上の女性)にがん検診票を送付しています。届いていない、もしくは紛失した方は、健康増進課までお問い合わせください。検診の種類により、対象年齢や自己負担金、集団検診の日程などが異なります。詳しくは本紙5月1日号と同時配布の「保健衛生事業のご案内」をご覧ください。

■お詫びと訂正

7月上旬に発送しました「平成27年度無料クーポン券がん検診のご案内」の子宮頸がん検診実施医療機関一覧の今泉産婦人科医院の電話番号が「62・7123」とあるのは、正しくは「62・7173」でした。お詫びして訂正します。

わくわく活動ひろば

豊橋市では、みなさんからの寄附などによるトヨッキー基金(市民協働推進補助金)から、社会に役立つ活動に市民協働推進補助金を交付しています。この補助金によるNPOや自治会などの活動を紹介します。

豊橋空襲を語りつくす会

私たちの会は、昭和45年6月19日・20日にかけての豊橋大空襲ならびに、豊橋における全ての空襲において、その戦争体験を伝え、記録することを通じ、平和への願いを広めることを目的として、平成元年4月18日に市民有志で結成しました。

今年は戦後70年の節目の年となるため、豊橋空襲による犠牲者624人、市内が焦土となった歴史的事実、戦争と空襲の惨禍など、平和の大切さを広く伝えるため、新しく体験記を発行しました。

記憶に残る年齢を仮に10歳とすると、豊橋空襲の体験者は、すでに80歳を超えています。空襲体験を文字化し、絵画化することは急務であり、空襲の模様や貴重な体験を記録に残すと同時に、それを読むことによって戦争の悲惨さと平和の大切さを学び、後世に伝えます。

私たちの会では今までに6冊の豊橋空襲体験記を発行してきました。今回発行の「続 豊橋空襲体験記」は体験画31点をカラーで掲載し、豊橋空襲で犠牲になった624人のうち身元の判明した611人の名簿と体験記44篇を加えて発行することができました。

今後は発行した体験記を元に普及活動を行い、豊橋空襲を後世に語り継ぎます。再び戦争をしない、戦争犠牲者を出さない、平和を守るためにぜひ手に取ってお読みください。
問い合わせ 豊橋空襲を語りつくす会事務局(☎43・5020)



続 豊橋空襲体験記

まちづくり相談会

高齢化が進む今、孤立化や引きこもりの予防として、私たちは「地域の居場所づくり」を目標に、料理教室・小物作り教室・学習会などの活動を行っています。今年で会を立ち上げて4年が経ちました。

今年5月から新たに「おしゃべりカフェえんがわ」を始めました。誰でも気軽に集える場で、コーヒーを飲んだり、お菓子をつまみながらワイワイおしゃべりしたりすることで、心や体が元気になる、そんな居場所を作りたいという思いで始まったカフェです。豊岡地区市民館(西岩田四丁目)で月に1回、テーマを決めて開催しています。

6月は白玉粉で手軽にできる「つぐいす餅」を作ってみなでいただきました。参加者からは、「また作りたい」と好評でした。秋には牛乳パックで簡単な小物入れを作る予定です。

今後はシニアを中心にお知らせをして、より多くの人が立ち寄れる「カフェ」を目指して活動をしていきます。興味のある方は友人などを誘って、ぜひ一度お越しください。みなさんの参加をお待ちしています。

問い合わせ まちづくり相談会 鈴木(☎88・2183)



おしゃべりカフェえんがわ



つぐいす餅を作っているようす

トヨッキー基金への寄附は、随時受け付けています。この基金への寄附は税金の優遇措置があります。詳しくは市民協働推進課(☎51・2483) <http://www.city.toyohashi.lg.jp/5230.htm>

[寄附累計]
6,717,914円(平成19年度から)
267,502円(平成27年度受入分)

豊橋市内の平成27年6月の交通事故(人身)

- []は平成26年6月、()は平成27年の合計
- 件数 240件 [262件] (1,454件)
 - 死者 0人 [0人] (3人)
 - 傷者 295人 [336人] (1,821人)
- ※夜間はスピードを落とすなど十分注意して運転しましょう

豊橋市の人口と世帯

- (平成27年7月1日現在)
- 人口 378,528人(前月比133人減)
[男189,905人/女188,623人]
 - 世帯 152,417世帯(前月比82世帯減)
- ※このうち外国人は13,667人/6,753世帯

今月の納税

- 市県民税 第2期分
- 国民健康保険税 第2期分
- 納期限 8月31日(月)

早めにお近くの金融機関、ゆうちょ銀行・郵便局またはコンビニエンスストア(バーコード印字のある納付書のみ)で納めましょう。納税には手間のかからない口座振替の制度が便利です。

問い合わせ: 納税課(☎51・2235)

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



豊橋市役所

〒440-8501 今橋町1番地 代表 ☎ (0532) 51・2111

編集・発行(毎月1日・15日)

広報広聴課 ☎ 51・2165 56・5711

☎ http://www.city.toyohashi.lg.jp/

点字広報・声の広報を発行しています

目の不自由な方などのために、広報とよはしの点字版とCD・カセットテープ版を月2回発行しています。ご希望の方は、広報広聴課(☎51・2164 56・5711 ☎ kohokocho@city.toyohashi.lg.jp)へ連絡してください。

8月1日号 お詫びと訂正

26ページの「佐原市長の豊橋発見!」の中で、「乙女のほほえみ」とあるのは、「女神のほほえみ」でした。お詫びして訂正します。

編集後記 暦のうえでは、もう秋です

食品の保存や生産技術の向上で、スーパーマーケットでは通年、旬の時期でなくても多種の野菜が手に入ります。暑い夏でも、寒い冬でも室内に入れば冷暖房が効いていて、快適に過ごせます。生活が便利になった反面、暮らしの中で、四季を感じる事が少なくなっていないませんか?広報の中には、四季を感じる記事が溢れています。豊橋の四季を広報紙から感じてみませんか。(加藤)