



ちょこっと介護、安心ポイント講座

とき: 12月15日(火)・18日(金)・21日(月)(全3回) 午前9時30分～正午(21日は午後4時まで) **ところ:** (公社)豊橋市シルバー人材センター(牟呂町字東里 牟呂高齢者活動センター内) **対象:** 市内在住で60歳以上の方 **内容:** 安心して大切な人のお世話をするため、介護の基礎知識と技能の習得を目指します **講師:** 大林博美さん(豊橋創造大学教授) **定員:** 30人(抽選。当選者のみ12月10日までに電話で通知) **受講料:** 無料 **持ち物:** 筆記用具、作業のできる服装 **申し込み:** 12月8日までに住所、氏名、年齢、電話番号を(公社)豊橋市シルバー人材センター(☎48・3301)



アクアリーナ豊橋 各種教室

■スポーツ教室

とき: 12月13日(日)①午前10時～10時55分②午前11時～11時55分 **対象:** ①年中～年長児②小学1～3年生 **内容:** 走る、跳ぶなどのスポーツの基礎と跳び箱を行います **定員:** 各20人(申込順) **参加料:** 各1,000円(施設利用料を含む)

■KICK BOXING

とき: 12月13日(日)午後3時～3時30分、12月19日(土)午後8時15分～8時45分 **対象:** 中学生以上 **内容:** キックボクシングのスキルとフォーム、筋力トレーニングを組み合わせた楽しいレッスンです **定員:** 各15人(申込順) **参加料:** 各500円(当日集金。トレーニングルームは別料金必要)

■ウェブストレッチレッスン

とき: 12月17日(休)午後6時15分～6時45分、12月22日(火)午後1時45分～2時15分 **対象:** 中学生以上 **内容:** 腰痛、肩こりの緩和、骨盤の歪み矯正、転倒予防などの効果が期待できるストレッチ教室です **定員:** 各10人(申込順) **参加料:** 各300円(当日集金。トレーニングルームは別料金必要)

[共通事項] **ところ:** アクアリーナ豊橋(神野新田町字メノ割) **持ち物:** 室内用シューズ、タオル、飲み物 **申し込み:** 12月1日からアクアリーナ豊橋(☎31・4781)



全国で大人気!キッズ野菜ソムリエにLet'sチャレンジ!

とき: 1月17日(日)①午前10時30分～正午②正午～午後1時30分③午後1時30分～3時 **ところ:** こども未来館ここにこ(松葉町三丁目) **対象:** 年中児～小学生と保護者 **内容:** 野菜について学び、キッズ野菜ソムリエに任命された後、野菜の販売体験をします **定員:** 60組(申込順) **参加料:** 各1,500円 **その他:** 参加した子どもには野菜ソムリエ任命書、専用エプロン、チーフ、名刺をプレゼント。当日は会場で地産地消イベント「豊橋田原食農教育推進フォーラム」を開催(予定)。詳細はホームページ(<http://www3.hp-ez.com/hp/melon/page14>)参照 **申し込み:** 1月5日までに住所、保護者の氏名(フリガナ)、子どもの氏名(フリガナ)・年齢・学年・身長、電話番号、希望時間番号を野菜ソムリエコミュニティ遠州三河事務局(☎vfc-melon@hotmail.co.jp ※件名を「1月17日キッズ野菜ソムリエ申し込み」としてください。受信拒否の設定などを解除のこと)



キッズ野菜ソムリエ(イメージ)
(Photo: kunihiro Aizawa)

問い合わせ: 野菜ソムリエコミュニティ遠州三河事務局(☎053・585・0575)、農業企画課(☎51・2464)



里山で正月飾りを作ろう

とき: 12月19日(土)午前10時～正午 **ところ:** 岩崎広場休憩所(岩崎町字長尾) **集合・解散:** 集合は東部環境センター(飯村町字高山)、解散は現地 **対象:** どなたでも(小学生以下は保護者同伴) **内容:** ボランティアグループ「岩崎里山の会」と一緒に、里山で間伐した竹などを使って門松風のミニ正月飾りを作ります **定員:** 15家族(申込順) **参加料:** 900円(材料費など) **持ち物:** 飲み物、軍手 **申し込み:** 12月1日～11日に公園緑地課(☎51・2645)

情報ひろば

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「ほの国こ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(プラネタリアム)、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)、こども未来館(まち空間) ※詳細は各施設にお問い合わせください

催し情報

楽しむ・学ぶ



豊橋産大豆で自家製みそを仕込もう!

とき: 1月22日(金)午後1時30分～4時 **ところ:** 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) **講師:** 前田裕子さん(農村生活アドバイザー) **定員:** 15人(抽選) **参加料:** 2,200円(材料費) **持ち物:** エプロン、タオル、三角巾、ふた付き密閉容器(6リットル程度) **申し込み:** 12月25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・電話番号を愛知県東三河農林水産事務所農業改良普及課(〒440-0833 飯村町字高山11-40 ☎63・3529) **問い合わせ:** 愛知県東三河農林水産事務所農業改良普及課、市役所農業支援課(☎51・2472)



お口から元気はつらつ教室

とき: 1月21日、2月4日・18日、3月3日・17日の木曜日(全5回) 午後1時30分～4時 **ところ:** アイプラザ豊橋(草間町字東山) **対象:** 要支援・要介護認定を受けていない65歳以上で、口腔機能の低下が気になる方 **内容:** 歯科医師による診察、お口の体操 **定員:** 20人(申込順) **参加料:** 無料 **申し込み:** 1月7日までに長寿介護課(☎51・2338)

三遠南信

お出かけ情報

遠州地区



新年恒例！佐久間で新そばを味わおう！

佐久間新そばまつり

県内外から腕自慢、味自慢のそば打ち名人が佐久間に集まり、その技や味を楽しむことができる「佐久間新そばまつり」。新春の恒例行事で、今年も2日間開催されます。

このイベントがスタートしたのは平成11年。地域の休耕地を有効に活用しようと、地元の団体がそばの栽培を始めたのがきっかけで、以降その畑で採れたそばをはじめ、日本各地のそばを振る舞うイベントとして、毎年多くのそばファンが訪れています。

当日は、地元佐久間はもちろん福島県「会津磐梯そば道場」、岐阜県「飛騨深山そば」など、県内外から集まるそば打ち名人の技を見られるほか、各地の味を食べ比べることもできます。また、名人の指導のもと行われるそば打ち体験もあり、子どもから大人まで楽しむことができます。そばを満喫できる「佐久間新そば

まつり」に、ぜひ足をお運びください。

とき 1月16日(土)・17日(日)午前9時～午後3時

ところ 佐久間協働センター駐車場 佐久間歴史と民話の郷会館(天竜区佐久間町)

問い合わせ 新そばまつり実行委員会事務局 NPO法人がんばらまいか佐久間

(☎053・965・1100)



名人によるそば打ち実演



そばの味くらべ広場



プラネタリウム 冬休み臨時投映

問い合わせ

視聴覚教育センター(☎41・3330)

とき 2月21日(日)まで(月曜日、12月29日)

1月1日は休館。月曜日が祝・休日の場合は翌平日休館

投映スケジュール 左表(季節の星空解説と併せて約50分)

ところ 視聴覚教育センター(大岩町字火打坂)

観覧料 大人300(240)円、中学生以下100(80)円※(内は30人以上の団体料金)

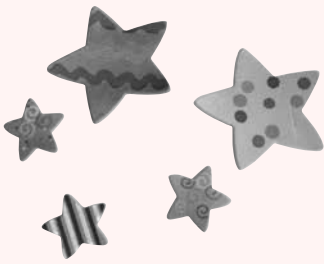
その他 開場は投映開始15分前

相談

から。投映開始時刻を過ぎてからの入場不可。特別投映などにより、投映時刻・内容を変更する場合があります。12月19日(土)～1月11日(祝)にプラネタリウムを観覧した方に、壁などに向かって投げるとくっつく「ペッター UFO」または「星形ふわふわシール」をプレゼント。団体利用の場合は、事前に要



ペッター UFO



星形ふわふわシール

■冬休み臨時投映

(12月24日(木)・25日(金)、1月5日(火)・6日(水))

時間	番組名
午前11時	名探偵コナン 探偵たちの星月夜 <small>スターナイト</small>
午後1時30分	コズミックフロント ファーストスター誕生
午後3時	おじゃる丸 銀河がマロを呼んでいる

■土・日曜日、祝日(2月21日(日)まで)

時間	番組名
午前11時	名探偵コナン 探偵たちの星月夜
午後1時	コズミックフロント ファーストスター誕生
午後2時15分	おじゃる丸 銀河がマロを呼んでいる
午後3時30分(※)	スターオーシャン 太陽系外惑星への航海

※毎月第3日曜日午後3時30分の回は「学芸員におまかせ投映」

■火～金曜日(2月19日(金)まで)

時間	内容
午後3時	火・木曜日/コズミックフロント ファーストスター誕生、水・金曜日/おじゃる丸 銀河がマロを呼んでいる

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