

今号の  
ココに注目!!

# イチオン情報

Let's  
Check!!



## 愛知県市町村対抗駅伝競走大会 代表候補選出参考レース

小学生男女1,000mと40歳以上4,000mのレースを行います。

**とき** 10/6(土)15:00

**ところ** 陸上競技場

**申込み** 9/21(金)までに住所、氏名、年齢、電話番号を「スポーツのまち」づくり課(☎51・2867 ㊟56・3005)



今年こそ、王座を奪還  
しましょう。



豊橋チーム ヘッドコーチ  
石場 治さん

問合せ 「スポーツのまち」づくり課(☎51・2867) ㊟ 60901

## 1に運動、2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ いつまでも健康

豊橋市では、糖尿病や糖尿病予備群の方の割合が愛知県より高い状況です。また、愛知県民の野菜摂取量は男性が全国で最下位、女性が全国ワースト3と残念な結果となっています。糖尿病などの生活習慣病は、運動、食事、禁煙など生活習慣を見直すことで改善できます。日々の生活に10分の運動を追加したり、野菜のおかずを1品増やしたりするなど、健康的な生活習慣を実践し、健康の保持・増進を図りましょう。



350gの野菜(加熱前)



350gの野菜(加熱後)

1日に必要な野菜の摂取量は350gです。加熱してかさを減らすなどして積極的に野菜を摂りましょう。



健康増進課 管理栄養士  
堀江 緑美

問合せ 健康増進課(☎39・9140) ㊟ 60231



# TOYOHASHI CITY

## best recommended

主なイベントや重要なお知らせなどをピックアップして紹介します。

### 6次産業化に取り組む方へ 商品開発費を助成します

来年春に開駅予定の道の駅「(仮称)とよはし」での販売品の開発に取り組む農業者などに、開発費を助成します。

- 対象** 市内在住の農業者または農業者が組織する団体
- 定員** 6者程度(選考)
- 補助額** 開発費の2分の1(上限20万円)
- その他** 申込方法など詳細はホームページ参照



イメージ

問合せ 農業企画課(☎51・2464) 📠 8393

### とよはし歴史探訪 ブルマチ 吉田城下を歩く

昔の絵図などを見ながら、失われた町並みをたどります。

- とき** 10/6(土)10:00~15:30
- 対象** 小学4年生以上(小学生は保護者同伴)
- 講師** 二川宿本陣資料館学芸員
- 定員** 25人(抽選)
- 料金** 100円
- その他** 集合・解散は美術博物館
- 申込み** 9/18(火)までに文化財センター(☎56・6060)※1申し込み2人まで



問合せ 文化財センター(☎56・6060)

### 豊橋文化祭2018 開会式典

地域文化振興活動功労賞などの表彰式、記念コンサートを行います。

- とき** 9/29(土)14:00
- ところ** 市民文化会館
- 定員** 300人(先着順)※9/1(土)から「文化のまち」づくり課、市民文化会館、穂の国とよはし芸術劇場で配布する整理券が必要
- その他** 9/29(土)~11/30(金)に市内各所で各種団体による行事あり



問合せ 「文化のまち」づくり課(☎51・2874)  
📠 60886

### 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」のお姫様役は、審査の結果、雅姫役に丸山紗季さん、琴姫役に松坂知恵さんが選ばれました。2人は11月4日(日)の「大名行列」などの行事に参加予定です。

みなさんに二川宿の魅力を伝えていきます。



問合せ 二川宿本陣資料館(☎41・8580)