

このまちが、すき

とよはし

— KOHO TOYOHASHI —

2020

毎月1日発行  
通巻 第1522号

9月号



特集

# 認知症と共に生きる





もくじ contents

03 豊橋いいとこ

特集

04 認知症と共に生きる

10 イチオシ情報

- ・ふるさと納税を使って楽器を寄付しよう
- ・令和2年国勢調査が始まります

12 豊橋ニュース

- ・ストリートピアノ オープニングセレモニー
- ・ジュニアチャレンジ講座 和太鼓

13 のんほいパーク

- ・本園初! アナグマの赤ちゃん誕生
- ・3D大型映像新番組

14 公共施設イベント

- ・美術博物館 手塚治虫展
- ・ここにこおかし研究所

18 スポーツ

- ・スポーツ教室
- ・アクアリーナ豊橋 プール無料開放

19 演劇・コンサート

- ・アル☆カンパニー リーディング公演
- ・小曾根真 クリスマス・ジャズライブ

20 暮らし情報

25 相談

26 パパママ

- ・小学校入学予定の子どもに健康診断を実施
- ・焼き芋づくりとアウトドア体験

27 シニア

- ・65歳からのドキドキ☆体力健診
- ・100歳以上の方へお祝いを届けます

28 健康

- ・健康づくりのためのスポーツ教室
- ・心と身体に優しいヨガ

29 防災・安全

- ・防犯ボランティア養成アカデミー
- ・違法駐車はやめましょう

31 緊急医

新型コロナウイルス感染症によるイベントの延期・中止については、各問合せ先へご連絡いただくか、ホームページ(☎75737)でご確認ください。

〳〳 市政情報番組を放送しています 〳〳

ティーズ(CATV)地デジ12ch

とよはしNOW(10分間)

毎日 7:10、12:10、15:10、  
18:10、22:10

※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、  
17:44、21:45

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

〳〳 SNSで情報を発信しています 〳〳

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。



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。



豊橋ライフスタイル情報(インスタグラム)  
本「クラストコ」と連動し、日常のヒト  
コマなど市民の顔や暮らしぶりが見  
える画像・動画を発信しています。



# 豊橋 いいとこ

四季の移ろいを感じる風景や魅力的な  
スポット、豊橋での暮らしがわかる  
ひとコマなどを紹介します。



A lot of attractions await you

## 前芝海岸

【前芝町字外浜ほか】

豊川河口に広がる干潟です。甲殻類や貝類などのさまざまな生物を観察することができるほか、干潮時には潮干狩りや水遊びを楽しめます。



特 集

# 認知症と共に生きる



「認知症になったら、どうしよう。」

そのように考えている方も、少なくないのではないのでしょうか。

認知症は誰しもなる可能性のある病気で、

2025年には65歳以上の方の5人に1人がなると国は推計しています。

今のところ完治するのは難しいと言われていますが、

症状に合わせて薬の服用や生活習慣の改善をすることで、

仕事や趣味などを続けることもできます。

今回は、認知症の方やその家族、地域で支える方などの声を通じて、

認知症と共に生きることについて考えます。

問合せ 長寿介護課(☎51・2338) HP 24145

専門医に聞くと!

## 認知症の正しい知識



知っているようで知らない、認知症の正しい知識を専門医に伺いました。

おいまっクリニック 山崎 孝浩 院長

### Q.高齢者がかかる病気では？

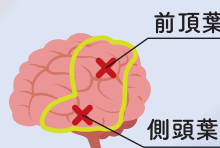
A. 認知症につながる脳の異変は、発症する約20年前から少しずつ進行しているため、若いから関係ないということはありません。今までできていたことが急になくなるタイミングが65歳を過ぎて訪れることが多いため、高齢者の病気であると誤解されているのです。実際に65歳未満で認知症と診断される方もいます。



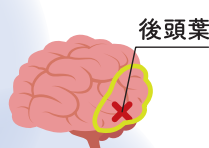
### Q.認知症って、どんな病気？

A. 認知症は、脳の障害によって記憶障害や手足のこわばりなどが起き、これまで通りの生活が難しくなる病気です。認知症にはさまざまな種類があり、記憶力が悪くなる「アルツハイマー型」が代表的ですが、幻覚や体のこわばりなどの症状が出る「レビー小体型」や、本人の意思に関わらず信号無視や万引きなど社会のルールが守れなくなる「前頭側頭型」など、それぞれ症状が異なります。

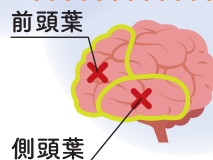
#### アルツハイマー型



#### レビー小体型



#### 前頭側頭型



### Q.加齢による「もの忘れ」と認知症の違いは？

A. 人は誰しも、加齢と共に忘れっぽくなります。昨日の昼食にどこで何を食べたか、忘れてしまうこともあるでしょう。一般的には、「昨日、外食したよね。」とヒントを出して、「そうそう、中華料理店に行ったね。」と思いつけるのは、もの忘れだと言われています。



### Q.自分で気付くことができる？

A. 最初は別の病気だと思って内科などを受診し、医師から紹介されて認知症の検査を受ける方が多いです。家族など身近な方が変化に気づき、一緒に来院して分かることもあります。定期的に診察を受けたり、家族でかかったりする「かかりつけ医」を持っておくと、普段のようすを良く知る医師が患者の変化に気付くこともできます。

### Q.認知症って、治るの？

A. 以前の状態に回復するのは難しいとされていますが、医療の進歩により「未病」と呼ばれる病気の手前の状態や、初期の段階から治療を開始すれば、進行を遅らせたり、症状を改善させたりすることができるようになりました。重要なのは早期発見なので、受診は早ければ早い方が良いです。

### Q.仕事は続けられる？

A. 症状の進み具合にもよりますが、元々の仕事を同じように続けている方もいれば、部署異動などにより仕事の内容を変更して働き続けている方もいます。特に50・60代の方は、社会での役割を担い続けたいと考える方が多いため、働き続けるための方法などを提案しながら、今までに近い生活を維持していけるよう、一緒に考えます。



身体機能をできるだけ  
維持して自分なりに  
満足できる生活を続けたい

認知症と診断された方に  
病気との向き合い方などを  
伺いました

吉本 英二さん(仮名) 59歳  
レビー小体型認知症

## 18歳で鹿児島から豊橋へ移住 長瀬剛さんの熱狂的ファン

鹿児島出身の英二さんは、18歳の時に市内の企業への就職を機に移住し、24歳で妻の順子さん(仮名)と結婚。3歳の孫を持つ、優しいおじいちゃんです。学生の頃から歌手の長瀬剛さんが好きで、子育てが一段落してから、順子さんを誘って毎年コンサートに行くほど。



▲長瀬さんのCDとDVDのコレクション

## 最初に気付いたのは 妻のかかりつけ医

英二さんが認知症と診断されたのは、今から約3年前。英二さんが手足の震えや体のこわばりなどを訴えたことに不安を感じた順子さんが、かかりつけ医に相談したところ「認知症の検査をしてみた方が良い。」とアドバイスを受けました。専門の病院に検査の予約をした矢先、痛みあまり自宅で動けなくなった英二さんは救急外来を受診し、その後の検査でレビー小体型認知症と診断されました。「記憶障害はなく、認知症とは想像もしていませんでしたので、正直ショックが大きかったです。」と英二さんは当時を振り返ります。

## 働き方を変えれば 仕事を続けられる

当時、製造現場で働いていた英二さん。退院後、認知症であることを上司に伝えると「製造ラインでの仕事は難しいかも知れないが、うちには事務的な仕事もある。それなら続けられるのではないか。」と提案され、部署を異動します。上司や同僚の理解もあり、仕事中に体調を崩しても休憩を取りながら働き続けることができました。現在は体調を整えるために休職中で、間もなく定年退職を迎える英二さん。「定年を迎えると思うと寂しい。」と話します。

## 身体機能を維持するため 積極的に運動

毎朝、朝食前に一人で散歩に出掛け、10〜20分程度歩きます。「少しでも体を動かして、身体機能を維持しようと思っっています。散歩中に遠くに見える蔵王山を眺めると『今日も頑張るぞ!』と勇気や元気をもらえるんです。」



▲蔵王山に向かって合掌

週に3日はデイサービスに通い、リハビリテーションで汗を流します。多くの利用者がいる中で、ひときわ元気よく動く英二さん。デイサービスの職員から「吉本さんは動けるから、もっと運動したいくらいだね。」と言われ、「そうだね。」と笑います。



## 周りの支えがあって 幸せな生活を続けられる

「週に3日、娘が孫を連れてきますが、『おじいちゃん!』と寄ってくる姿がかわいくて仕方ない。」そう話す英二さんの目尻は下がりがつばなし。家族の支えもあり、症状に合わせた生活を送っている英二さんは、「幸せなんですかね。」と照れくさそうに言います。

今後の目標を尋ねると、「飛行機に乗ることが不安で避けてきましたが、鹿児島への帰省をしたいと思っています。また、身体機能をできるだけ維持して、自分なりに満足できる生活を送りたいですね。」と前向きに話してくれました。

# 密着! 英二さんの1日

この坂を上りきると、蔵王山が見えますよ。



7:00 **散歩**

毎日、決まったコースを自分のペースで歩く。

8:00 **ドラマ**

連続テレビ小説「エール」は毎日欠かさず見る。BS放送も含めて、1日3回見るほどの大ファン。



豊橋の風景が出てくると、嬉しいです!

12:00 **昼食**

娘や孫と一緒に食事する。自分で準備することも。

13:00 **テレビ**

大好きなゴルフ番組やワイドショーを見る生活は、発症前から変わらない。

19:00 **お風呂**

転倒しないようにリフォームして広くなった風呂は、お気に入りのくつろぎ空間。



6:00 **起床**

起きたら体操をして、全身の筋肉をほぐす。

7:30 **朝食**

朝食はキウイとヨーグルト、牛乳の定番メニュー。

キウイは便秘予防にと順子さんが用意



9:00 **運動(デイサービス)**

マッサージや身体機能の訓練を行う。

立って行う運動は、リズム良く動きます。



▲デイサービスが休みの日には、犬を連れて砂浜を散歩することも



12:45 **ドラマ**



18:30 **夕食**



22:00 **就寝**

人との交流を大切にし  
お互いの生活を楽しみ続ける

加藤 皇治さん 67歳

加藤 初美さん 63歳  
アルツハイマー型認知症

### 3人の子を育てた 明るく優しい母

25歳の時に皇治さんと結婚し、3人の娘を育てた初美さん。冗談を言うのが好きな明るい性格で、休日には家族で岩田運動公園を散歩し、喫茶店でモーニングを楽しむのが大好きでした。

そんな初美さんの異変に気付いたのは、皇治さん。4年前に初美さんの父親が亡くなった時、たくさん書類を書く初美さんの手が動かなくなっただけを見て、何かおかしいと思ったのがきっかけでした。

### 1年以上の時を経て 認知症と判明

最初は、うつ病やパニック障害などの心の病気を疑いましたが、専門の病院で詳しく検査したところ、アルツハイマー型認知症と診断されました。認知症と分かるまで1年以上かかったため、「理由がはっきりと分かってスッキリした。」と皇治さんは当時の気持ちを話します。



▲岩田運動公園の近くにある喫茶店がお気に入り

### 今まで通りに お互いの生活を楽しむ

2人は、発症前と変わらずコーヒーを飲み、喫茶店に出掛けたり、散歩したりしています。「家族が認知症になると、心配で外へ出さない人が多いけれど、人との交流を大事にしたい。」と話す皇治さん。初美さんがデイサービスに行く時間を利用して、趣味のアーチェリーを続けています。初美さんもデイサービスで利用者や職員のおしゃべりを楽しみ、休日には長女とカラオケに行つて大好きな歌手の山口百恵さんの「いい日旅立ち」を歌うなど、お互いの生活を楽しんでいます。



▲アーチェリーの腕前は  
なかなかのもの



▲人と話すのが大好きな初美さん

### 友人との付き合いも 夫婦で一緒に

症状が進み、機械などの操作が難しくなってきた初美さんに代わり、皇治さんが



高校時代の友人とスマートフォンアプリ「ライン」で連絡を取り合っています。誕生日の写真撮って送り合ったり、お揃いのワンピースを購入する企画をしたりと、初美さんと一緒に楽しみながら、やりとりしています。それはまるで、初美さんの人生を皇治さんも一緒に生きているかのようです。

### 「ごめんね」より 「ありがとう」が嬉しい

「認知症になっちゃって、ごめんね。」「私なんて、おらん方がいい。」「以前はこんな言葉が漏らすことの多かった初美さん。皇治さんは「謝られるのはつらかったけど、今では『ありがとう。』と言ってくれることが増えて嬉しい。』と話します。

「私の事は気にせず、これからもアーチェリーは続けて欲しい。」と言う初美さん。「でも、一度も見に行つたことはないけどね。」と冗談めかして話す顔は、満面の笑みに包まれていました。



# 認知症の方を地域で支える

認知症のことを詳しく学び、事業所や地域で支える方に話を伺いました

## 豊橋幸郵便局

郵便局長 三ツ井 勝さん



◀ 認知症サポーターがいる  
事業所にはステッカーが貼られている

### 助けが必要だと気付いたら 手を差し伸べる

貯金や保険の利用者は高齢者も多く、認知症の方が1人で訪れることもあります。認知症の方かどうかはパッと見ただけでは分かりませんが、話しているうちに「もしかしたら」と気付くことがあります。そうした時には「家族と一緒に来てくださいね。」と声を掛け、誤った手続きを未然に防ぐようにしています。

また、アルバイトやパートも含めて全員が「認知症サポーター講座」を受けており、その証であるオレンジリングを持っています。どの局員でも窓口で対応できるよう、認知症の方の情報は共有しています。

認知症は人によって症状がさまざまです。助けが必要だと気付いたら手を差し伸べようと局員に話しています。

## 大清水校区清水地区

自治会長 阿部 直人さん



▶ 模擬訓練では実際に地域で  
捜索し、反省会も行う

### 顔見知りだからこそできることがある

高齢者が年々増加し、認知症の方もいる大清水校区では、平成30年に認知症の方を地域で支える「大清水見守りの会」を発足し、これまでに150人以上が認知症の方を支える方法を学ぶ「認知症サポーター講座」を受講しています。

認知症の方は、帰り道が分からなくなって困っている時などに、顔見知りから声を掛けられると安心すると学び、近くに住む私たちだからこそできることがあると思いました。1人での高齢者を見かけたら積極的に声を掛けるようにしています。

また、見守りの会では行方不明者を見つけるために連絡網の作成や捜索模擬訓練を行っています。地域が支えることで、認知症の方や家族が安心して暮らせる町にしたいです。

## Information

### 認知症の方による作品を展示します

**とき** 9/28(月)～10/1(木) (初日は13:00から。最終日は12:00まで)

**ところ** 市役所市民ギャラリー

**問合せ** 長寿介護課(☎51・2338) **HP** 24145

### みんなで認知症を理解しよう 認知症サポーター講座

**とき** 10/18(日) 13:00～14:00、15:00～16:00

**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** 各25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** 10/2(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・2338) **HP** 6412

### 認知症家族介護者交流会

**とき** ①10/3(土)、11/7(土) 13:30～16:00  
②10/6(火)、11/12(木) 10:00～12:00  
③10/13(火)、11/10(火) 13:30～15:30  
④10/14(水)、11/11(水) 10:00～12:00

**ところ** ①豊橋商工会議所②保健所・保健センター③あイトピア④つつじが丘地域福祉センター

**料金** ①のみ各500円

**申込み** ①は(公社)認知症の人と家族の会愛知県支部(☎0562・33・7048)。②は南部(☎25・7100)、③は中央(☎54・7170)、④は東部(☎64・6666)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

今号の  
ココに注目!!

# イチオン情報

Let's  
Check!!



## ふるさと納税を使って 楽器を寄付しよう

使用しなくなった楽器を寄付することで、楽器の査定額に応じた税金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



寄付された楽器は、  
中学校の音楽活動に使用します。



教育政策課  
岡田 太絵子

問合せ 教育政策課(☎51・2805) HP 76930

## 令和2年国勢調査が始まります

9月14日(月)～9月30日(水)に調査員証と腕章を身に付けた国勢調査員が各世帯へ調査書類を配布します。インターネットで回答する場合は、9月14日(月)～10月7日(水)にログインIDなどを入力して、国勢調査オンラインホームページからお答えください。郵送で回答する場合は10月1日(木)～10月7日(水)に必要事項を記入して、ご投函ください。



すぐに回答でき、操作も簡単な  
インターネットでの回答が  
おすすめです!



行政課  
野村 健悟

問合せ 国勢調査実施本部(☎26・3900) HP 75800



### 企画展 骨を愛でるⅡ のんほいパークの至宝展

オランウータンやラッコなどの骨格標本を約20点展示します。

**【とき】** 9/12(土)～10/4(日)

#### 解説会 魅惑する骨

骨の形から分かる動物の運動機能について解説します。

**【とき】** 9/21(祝)13:30～14:00

**【講師】** 当館学芸員

#### [共通事項]

**【ところ】** 自然史博物館



問合せ 自然史博物館(☎41・4747)

### 子ども医療費助成対象者の拡大

10月1日(休)から、子ども医療費助成の入院にかかる医療費の対象者を18歳到達の年度末まで拡大します。医療費助成の申請方法など詳細はホームページをご覧ください。

申請には期日がありますので、ご注意ください。



子ども家庭課  
加納 祐哉

問合せ 子ども家庭課(☎51・2335) ☎ 22757

### 南部窓口センターに ガクラボがオープンします

学習やイベント企画、3Dプリンターを使った創作などを行う場として自由に利用できます。

**【とき】** 9/28(月)以降の平日15:00～20:00(イベント開催時を除く)

**【対象】** 市内在住・在学の高校・大学生

**【その他】** 9/26(土)10:00～12:00に内覧会あり。Wi-Fi・電源の利用可



問合せ 産業政策課(☎51・2436) ☎ 71918

### テレワーク時代の コミュニケーション術を学ぼう

ビデオ会議のコツや遠隔での対話術などを学びます。

**【とき】** 10/22(休)14:00～15:00

**【ところ】** 男女共同参画センター「パルモ」

**【対象】** 市内在勤または、市内での勤務を予定している方

**【講師】** 岡本純子さん(コミュニケーション戦略研究家)

**【定員】** 30人(申込順)

**【その他】** セミナー終了後、参加者同士の交流会あり

**【申込み】** 10/2(金)までに申込書を市民協働推進課(☎56・5128 ☎shiminkyodo@city.toyohashi.lg.jp)  
※申込書は市民協働推進課、各校区・地区市民館ほかで配布。ホームページからも申し込み可

とよはし女性応援  
プロジェクトイベント  
の第一弾!

企業と連携して  
応援します!



東京海上日動火災保険㈱  
三河支店業務グループ  
山本 奈央子さん

市民協働推進課  
唐笠 宏司

問合せ 市民協働推進課(☎51・2188) ☎ 66387

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。



## NEWS 01



7/15  
(水)

### ストリートピアノ オープニングセレモニー

豊橋駅東西自由連絡通路

市民から寄付されたピアノを設置し、ピアニストの重左恵里さんとソプラノ歌手の森谷真理さんによる演奏と独唱が会場を盛り上げました。終了後にはピアノの演奏を楽しむ一般の方や、その音色に聴き入る方の姿が見られました。

日本では珍しいストリートピアノを演奏できて嬉しいです！



飯室さん、佐野さん

### ジュニアチャレンジ講座 和太鼓

8/1  
(土)

青少年センター

小学1～5年生10人が参加し、和太鼓の特徴や叩き方を学びました。始めはその音の大きさに驚いていましたが、慣れてくると大きくバチを振りかざし、力強く叩いて楽しんでいました。



ともひろくん、りほちゃん

手が疲れるけど、楽しくて気持ちが良い！

## NEWS

# 02



## NEWS 04

7/17  
(金)

### ウォーターサーバー設置

市役所1階

海洋プラスチックごみ削減の取り組みとして、(株)あゆみつくすから寄付されたウォーターサーバーを設置しました。マイボトルに給水することができます。

## NEWS

# 03

8/2  
(日)

### エールオブジェを設置

伊古部海岸



新しい観光スポットとして、高さ3.6mのオブジェを設置しました。写真を撮って吹き出しに応援メッセージを書き込んで相手に届けるなど、自由に楽しむことができます。

# 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。

## 本園初! アナグマの 赤ちゃん誕生

5月にアナグマの雌の赤ちゃんが2頭誕生しました。生まれてからしばらくの間は土管の中にいることが多く、姿を見ることができませんでしたが、最近になって外に出るようになりました。仲の良い2頭がじゃれ合う姿を、ぜひ見に来てください。

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

### 秋の写生大会

- と き** 9/5(土)~10/11(日)  
**対 象** 園児~中学生  
**申込み** 10/11(日)16:00までにクレヨン、パステル、水彩など(油絵を除く)で四つ切り画用紙に園内の動物・植物・風景を描いた作品(1人1点)を中央管理事務所  
**問合せ** 動植物園

### アフリカエリアの植え付け

- と き** 9/27(日)10:00~12:00  
**定 員** 50人(申込順)  
**入園料** 無料  
**その他** 記念品あり  
**申込み** 9/15(火)(必着)までに、はがき、またはファックスで参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を動植物園(☎41・8030)

### 中央花壇などの植え付け体験

- 園内の花壇にパンジーなどを植え付けます。  
**と き** 10/10(土)、10/24(土)10:00~11:30  
**定 員** 各50人(申込順)  
**入園料** 無料  
**その他** パンジー1鉢のプレゼントあり  
**申込み** 9/20(日)(必着)までに、返信先明記の往復はがきで希望日、参加者全員の氏名・電話番号を豊橋みどりの協会

### 3D大型映像新番組

- 「発見! 南極に恐竜がいた」、  
「ダイナソー・アライブ」を上映します。  
**と き** 9/19(土)~来年1/29(金)  
**と ころ** 自然史博物館  
**その他** 観覧料など詳細はホームページ参照  
**問合せ** 自然史博物館



©DINOSAURS OF ANTARCTICA, LLC  
©Giant Screen Films

### ダンゴムシのふしぎ

- ダンゴムシに迷路を歩かせ、行動や体のつくりを学びます。  
**と き** 9/19(土)13:30~14:00  
**講 師** 当館学芸員  
**と ころ** 自然史博物館  
**問合せ** 自然史博物館

### 大花壇付近で秋の寄せ植え体験

- ダリアやビオラなどを寄せ植えます。  
**と き** 10/3(土)、10/4(日)11:00~12:00、13:00~15:30  
**対 象** どなたでも(小学生以下は保護者同伴)  
**定 員** 各100人(先着順) **料金** 各300円  
**その他** 10:30に整理券を配布  
**問合せ** 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

－ 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、向山図書館 ☎62・2944、  
大清水図書館 ☎39・5900  
**休館日** 月曜日(中央・向山図書館は9/21(祝)を除く)、第4  
金曜日、9/23(水)(中央・向山図書館のみ)



『世界の夢の図書館』  
エクスナレッジ 2014.1

### スタッフの おすすめ本

9月

世界遺産に指定されている図書館や映画「ハリー・ポッター」の舞台となった図書館など、思わず訪れたいくなる世界の図書館を37館紹介しています。多彩な写真を見ているだけで、世界旅行をした気分になります。

### 読み聞かせボランティア育成講座

絵本の選び方や紙芝居の演じ方など、読み聞かせの基礎を学びます。

**とき** 10/7～11/18の水曜日(11/11(水)を除く。  
全6回)10:00～11:30

**ところ** 中央図書館

**定員** 10人(抽選)

**申込み** 9/1(火)～9/24(木)に中央図書館※ホームページからも申し込み可



### 古文書に親しむ講座(入門編)

**とき** 9/26(土)、10/3(土)(全2回)  
10:00～11:30

**ところ** 中央図書館

**対象** 古文書を初めて学ぶ方

**講師** 藤井奈都子さん(愛知大学非常勤講師)

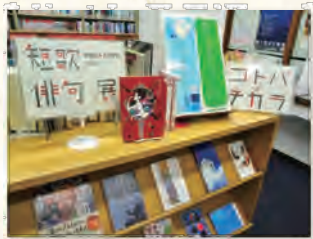
**定員** 10人(抽選)

**申込み** 9/4(金)～9/18(金)に中央図書館

### 豊橋西高校文芸部×中央図書館 コラボ展示 コトバナチカラ

高校生の日常を切り取った俳句や短歌を展示します。

**とき** 9/2(水)～10/22(木)



### I LOVE 三遠ネオフェニックス展

チームや選手について、パネルやグッズで紹介します。

**とき** 9/19(土)～10/11(日)

**ところ** 中央図書館



# 02 美術博物館

問合せ ☎51・2882 休館日 月曜日(9/21祝を除く)

## 歴史を守れ!丸地古城の挑戦

瓜郷遺跡の発掘などに尽力した丸地古城の活動を紹介します。

とき 9/19(土)~11/8(日)

問合せ 文化財センター(☎56・6060)



伊奈銅鐸の発見状況(大正13年)

## 手塚治虫展

Pick Up

マンガ家・手塚治虫の足跡を原画や映像資料などで紹介します。

とき 10/3(土)~11/23(祝)(初日は12:00から)

観覧料 一般1,000(800)円、小学生~高校生500(400)円 ※()内は前売・団体料金

### 手塚愛を語る

好きな手塚治虫作品やキャラクターなどを募集します。

部門 手塚キャラ総選挙、私のイチオシ作品、手塚治虫との出会い

その他 投稿内容は「手塚治虫展」の開催期間中、館内などで展示

申込み 11/15(日)までに各投稿用紙を美術博物館(〒440-0801今橋町3-1 ☎56・2123)、または直接、中央図書館※各投稿用紙は美術博物館、中央図書館で配布。ホームページからも申し込み可



手塚治虫「鉄腕アトム」©手塚プロダクション

## 二川宿本陣まつり 菊の節句 重陽

Pick Up

菊の着せ綿や折り紙作品、つるし飾りを展示します。

とき 9/5(土)~9/13(日)9:00~17:00  
(最終日は16:00まで)

ところ 二川宿本陣資料館

問合せ 二川宿本陣資料館



# 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(9/21祝を除く)、9/23(水)

### 本陣体験講座 和本を作ろう

とき 9/19(土)[①基本コース 四つ目綴]13:00~14:00  
[②応用コース 麻の葉綴]15:00~16:00

ところ 二川宿本陣資料館

対象 ①小学5年生以上(小学生は保護者同伴)②中学生以上

定員 各15人(申込順)

料金 各300円(展示見学の場合は別途、入館料必要)

申込み 9/3(木)10:00から電話で二川宿本陣資料館

### 本陣古文書講座

江戸時代の古文書を解説します。

とき 10/10、10/24、11/7、11/21、12/5の土曜日(全5回)13:30~15:00

ところ 二川宿本陣資料館

講師 美術博物館学芸員

定員 15人(申込順)

料金 400円(展示見学の場合は別途、入館料必要)

申込み 9/5(土)10:00から電話で二川宿本陣資料館

### 二胡とベリーダンスの饗宴

とき 9/22(祝)14:00~15:00 ところ 駒屋

定員 40人(申込順) 料金 1,200円

申込み 9/9(水)10:00から電話で駒屋

### 和創作 季節遊び

かわいいどんぐりブローチ♪

とき 9/16(水)13:00~16:00

ところ 駒屋

定員 10人(申込順)

料金 3,200円

申込み 9/2(水)10:00から電話で駒屋



### 和菓子作り体験講座

ひよこ形の練り切りあんを作ります。

とき 9/18(金)13:30~16:00

ところ 駒屋

定員 12人(申込順)

料金 1,000円

申込み 9/4(金)10:00から電話で駒屋





**PickUp**  
ブリオ  
BRIOパーク

木製おもちゃ「BRIO」を展示し、遊び方を紹介します。

とき 9/12(土)～9/22(祝)9:30～17:00

木製おもちゃの世界を体験してみよう!



こども未来館  
笹田 貴洋

# 04

## こども未来館 ここにこ

問合せ ☎21・5525

休館日 水曜日

子育てプラザ(0～3歳児)の情報は今号26ページの「パパママ」に掲載しています。

### ここにこ絵画展

小学3年生の夢や未来をテーマに描いた絵画を展示します。

とき 9/3(木)～9/14(月)、9/24(木)～10/5(月)9:30～21:00



### ここにこおかし研究所

豊橋の菓子をテーマにパネル展示やクイズラリーなどを行います。

とき 9/26(土)～10/11(日)9:30～17:00



### 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:9/1(火)～9/15(火)に  
ホームページで必要事項  
を入力

#### 油絵画家になろう!

#### 体験1 季節の花の油絵に挑戦

とき 9/27(日)

講師 山内伸さん(画家)

#### 体験2 パンとお菓子をつくろう!

とき 10/4(日)

講師 HAPPY BREAD

# 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

### プラネタリウム番組



とき 9/1(火)～9/30(水) 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。9/12(土)、9/26(土)15:30は星の解説

#### 投映スケジュール

##### ■平日

時間(45分)	番組名
15:00	季節の星空、プラネットツアーズ

##### ■土・日曜日、祝日

時間(各30分)	番組名
10:30、14:30、15:30	ポケットモンスター オーロラからのメッセージ
13:00	それいけ!アンパンマン ちびおおかみと月のふしぎ



©Nintendo・Creatures・  
GAME FREAK・TV Tokyo・ShoPro・  
JR Kikaku ©Pokémon

### 小学生サイエンス アイデア作品展

科学的な工夫や発想を取り入れた工作の優秀作品を展示します。

とき 9/19(土)～11/8(日)



風の流が見える箱

### 実験ショー

#### マイナス196℃の世界

湯などを液体窒素に入れて実験します。

とき 9/5～10/24の土・日曜日、  
祝日(9/27(日)、10/10(土)、  
10/11(日)を除く)13:40

### 星座バッジ

星座のイラストに色を塗り、缶バッジを作ります。

とき 9/5～9/26の土・日曜日、  
祝日の11:10

定員 各10人(先着順)  
料金 各100円

### まちなかで星を見よう

天体望遠鏡で月や木星などを観察します。

とき 9/26(土)18:30～20:00(天候不順の場合は9/27(日)に順延)

ところ 豊橋駅東口ペDESTリアンデッキ

その他 中止のお知らせは当日16:00以降に  
ホームページに掲載



# 豊橋競輪場

# 08

問合せ ☎61・3136

## 地元選手紹介

### 117期 内藤久文選手

野球選手から転向し競輪選手となった内藤選手。7月のデビュー戦では見事初勝利を収めました。「早くS級になり、師匠である金子選手や先輩の深谷選手と共に走りたい。」と熱く語ってくれました。今後の内藤選手の活躍にご期待ください!



## CALENDAR

9月

1火	豊橋 (F I)	防府 (F I)	静岡 (F I)
2水			ナイター
3木			
4金	京都向日町記念 (G III)		京王閣 (F I)
5土			ナイター
6日			
7月	取手 (F I)		いわき平 (F I)
8火			ナイター
9水			
10木	岐阜記念 (G III)		佐世保 (F I)
11金			ナイター
12土			
13日			
14月			
15火	小田原 (F I)	大宮 (F I)	
16水			
17木			
18金			
19土	伊東温泉共同通信社杯 (G II)	松阪 (F I)	
20日			
21月			
22火	和歌山 (F I)		久留米 (F I)
23水			ナイター
24木			
25金	岐阜 (F I)		玉野 (F I)
26土			ナイター
27日			
28月	青森記念 (G III)		平塚 (F I)
29火			ナイター
30水		取手 (F I)	

早朝前売 7:30 開門予定 10:00

# さくらピア

# 06

問合せ ☎53・3153 ☎53・3200 HP 32402

休館日 月曜日、祝日、9/23(水) その他 手話通訳・要約筆記などあり

申込み 9/1(火)9:00から、さくらピア

## みんなのコミュニケーション

PickUp

障害の程度に合わせた会話について実践を交えて学びます。

とき 10/7、10/21、11/4、11/18、12/2、12/16、12/23の水曜日 (全7回) 19:00~20:30

講師 豊橋障害者(児)団体連合協議会

定員 20人(申込順) 料金 500円



## マスクの会話を工夫しよう

手話や身振りを使ってマスクをしたまま会話するコツを学びます。

とき 10/18(日)10:00~11:30、10/30(金)13:30~15:00

講師 本田栄子さん(手話通訳士)

定員 各15人(申込順)

## 季節の書道

筆ペンの使い方を学び、年賀状などを書きます。

とき 10/1、11/5、12/3、来年1/7、2/4、3/4の木曜日 (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

# 07

# 少年自然の家

問合せ ☎21・2301 HP 9815 休館日 月曜日

申込み 9/1(火)~15(火)に電話で少年自然の家

## 表浜BLUEWALK×ビーチクリーン×BBQ体験

PickUp

とき 10/25(日)9:30~15:00

ところ 野外教育センター

対象 5歳児~中学生と保護者

定員 10家族(抽選)

料金 大人1,000円、中学生以下500円



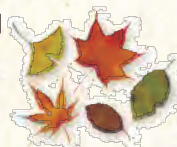
## 秋のネイチャーゲーム体験会 秋の森を感じて楽しもう

とき 10/24(土)10:00~15:00

対象 5歳児~中学生と保護者

定員 10家族(抽選)

料金 1人200円



## さつまいもを持ち込んで 親子で焼き芋体験!

とき ①11/7(土) ②11/21(土)  
10:00~14:00

ところ ①少年自然の家②野外教育センター

対象 5歳児~中学生と保護者

定員 各10家族(抽選)

料金 1人各100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



冬にむけて練習しよう!



## スポーツ教室

### 乗馬

とき:10/31(土)、11/1(日)(全2回)10:00~12:00 ところ:高師緑地内馬場 対象:小学生以上 定員:20人(申込順) 料金:3,000円

### スケート

とき:11/15(日)、11/22(日)、11/23(祝)、11/29(日)(全4回)8:30~10:00 ところ:アクアリーナ豊橋 対象:年長児以上 定員:220人(申込順) 料金:高校生以上3,000円、中学生以下2,500円

**[共通事項]**その他:陸上、ハンドボール教室も別会場で開催 申込み:9/8(火)10:00から料金を豊橋市体育協会(☎63・3031) ☎77041

## アクアリーナ豊橋 プールを無料開放します

とき:9/22(祝)9:00~17:00 その他:プールサイドに射的やボールすくいなどの屋台あり(別途、料金必要) 問合せ:アクアリーナ豊橋(☎31・4781) ☎77043

アスレチックも楽しめます!



## 青年講座 バドミントン

とき:10/16~11/20の金曜日(全6回)19:00~20:30 ところ:青少年センター 対象:市内在住・在学・在勤で18歳以上の方 定員:20人(申込順) 料金:1,500円 持ち物:ラケット、室内用運動靴 申込み:9/15(火)から青少年センター(☎46・8925) ☎16908

## 親子でハツラツ体操

親子でコミュニケーションを取る運動を行います。

とき:9/22(祝)10:00~11:00 ところ:アクアリーナ豊橋 対象:3歳児~小学2年生と保護者(2人1組) 定員:10組(申込順) 料金:1,100円 申込み:9/1(火)からアクアリーナ豊橋(☎31・4781) ☎79280

## 小学校高学年・中学生限定プログラム KTJ卓球大会

とき:9/20(日)13:00~15:00 ところ:交通児童館 対象:小学4年~高校生 定員:8人(先着順) その他:優勝者にプレゼント(卓球1時間利用券など)あり 申込み:9/1(火)から直接、交通児童館(☎61・5818)

## 市民スポーツ祭 ラグビーフットボール大会

とき:11/8(日)9:00 ところ:市民体育技場 対象:市内在住・在学・在勤の小学生以上 申込み:10/18(日)までに直接、豊橋市体育協会(☎63・3031) ☎77040



## トレーニングルームレッスン

とき:9/22(祝)11:30~12:30、13:00~13:30、14:00~14:30、15:00~15:30 ところ:アクアリーナ豊橋 対象:中学生以上 定員:各10人(申込順) 料金:大学生以上400円、中学・高校生150円 申込み:9/1(火)からアクアリーナ豊橋 持ち物:室内用運動靴 その他:レッスン内容など詳細はホームページ参照 問合せ:アクアリーナ豊橋(☎31・4781) ☎79101

# 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



## アル☆カンパニー リーディング公演 <sup>ボービー</sup> POPPY!!!

とき:11/14(土)14:30 ところ:穂の国とよはし芸術劇場「プラット」 作・演出:野田慈伸 出演:平田満、井上加奈子、町田水城ほか 入場料:全席自由。一般1,000円、25歳以下500円 チケットの販売:会員先行は9/19(土)10:00からプラットチケットセンター(☎39・3090)、一般は9/20(日)10:00からプラットチケットセンターほか



## 今月の見どころ

今回の公演の見どころについて、平田満さんからコメントをいただきました。



平田 満さん

アル☆カンパニーは、何本もの小劇場作品を豊橋で上演してきましたが、今回は、20・30代の若き演劇人とPOPにコラボします！

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、上演の可能性を模索する中で、今年度は台本を手にして演じるリーディング公演という形で、新作の第一段階をお見せします。

海外移住しようとする父、家出する母、みんなどこかに行きたがる…。バラバラの家族は無事再会できるのか？不器用な人々が奇妙な出来事に振り回されながらも懸命に生きるようすを描く、今一番新しいコメディです。

## 高校生と創る演劇 Yに浮かぶ

とき:11/7(土)13:00、18:00、11/8(日)13:00、17:00 ところ:穂の国とよはし芸術劇場「プラット」 作・演出:藤原佳奈 入場料:全席自由。一般2,000円、25歳以下1,000円、高校生以下500円 その他:本公演は宝くじ助成事業 チケットの販売:9/26(土)10:00からプラットチケットセンター(☎39・3090)



## 小曾根真 クリスマス・ジャズライブ

とき:12/19(土)17:00 ところ:穂の国とよはし芸術劇場「プラット」 入場料:全席指定。一般5,000円、25歳以下2,500円ほか チケットの販売:会員先行は10/3(土)10:00からプラットチケットセンター(☎39・3090)、一般は10/17(土)10:00からプラットチケットセンターほか



撮影:久富 健太郎

## プラットワンコインコンサート2020

### Lis フランスの風に乗せて (ソプラノ、ヴァイオリン、ピアノ)

とき:11/26(木)19:00~20:00

### Trio Esters フルーツで贈る煌々世界 心躍るリズムに乗せて

とき:12/24(木)14:00~15:00

### 【共通事項】

ところ:穂の国とよはし芸術劇場「プラット」 入場料:全席自由。各500円 チケットの販売:10/5(土)10:00からプラットチケットセンター(☎39・3090)



Lis

## 日本語ボランティア養成講座

外国人への日本語指導法を学びます。  
**とき** 9/26～11/14の土曜日(全8回)13:30～15:00  
**ところ** 豊橋市国際交流協会  
**講師** 鈴木勝代さん(東海日本語ネットワーク)ほか  
**定員** 20人(抽選)  
**料金** 一般6,000円、会員4,000円  
**申込み** 9/15(火)(必着)までに返信先明記の往復はがきで講座名、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を豊橋市国際交流協会(〒440-0888 駅前大通二丁目33-1 開発ビル3階 ☎55・3671)

## 四季の行事教室 お月見のつどい

月見だんごを作り、月見をテーマにした話を聞きます。  
**とき** 9/26(土)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(申込順)  
**料金** 1人100円  
**申込み** 9/1(火)から青少年センター(☎46・8925)  
**HP** 16908



## あなたの声でボランティア! 音訳入門講座

視覚障害者のための音訳の技術を講義と実習で学びます。  
**とき** 10/2～12/11の金曜日(11/6(金)を除く。全10回)13:30～15:30  
**ところ** あいトピア  
**講師** 音訳グループ「ぴっち」ほか  
**定員** 10人(申込順)  
**料金** 1,000円  
**申込み** 9/17(木)までに豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)

## ひとり親家庭の親子交流会

施設見学を通して親子や参加者同士の交流を深めます。  
**とき** 10/11(日)8:00～17:30  
**ところ** 名古屋港水族館(名古屋市港区)、フライト オブ ドリームズ(常滑市セントレア)  
**対象** ひとり親家庭の親と中学生以下  
**定員** 100人(抽選)  
**料金** 大人3,000円、中学生2,000円、小学生1,500円、幼児600～1,000円※2歳以下は無料  
**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** 9/17(木)(必着)までに返信先明記の往復はがきで参加者全員の住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を豊橋市母子福祉会(〒440-0806 八町通五丁目9 ☎56・7100 ※火・木曜日 9:00～15:00)  
**HP** 24966

## 東三河生涯学習連携講座 再発見! 東三河の宝 秋編

**とき** ①10/16(金)10:00～12:00  
 ②10/30(金)10:00～12:30  
 ③11/13(金)10:00～12:00(全3回)  
**ところ** ①総合動植物公園「のんほいパーク」②三河国分寺(豊川市八幡町)ほか③大森古墳(東栄町本郷地内)ほか  
**定員** 50人(抽選)  
**申込み** 9/25(金)までに生涯学習課(☎51・2849)  
**HP** 23387

# 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……P20 ●その他……P24
- 支援……P23 ●相談……P25
- 募集……P23

## 催し・講座

### 秋を彩る草花の植え付け

**とき** 10/10(土)10:00～12:00(雨天順延10/11(日))  
**ところ** 豊橋駅東口ペDESTロリアンデッキ  
**定員** 30人(抽選)  
**その他** 草花のプレゼントなどあり  
**申込み** 9/18(金)(必着)までに、はがき、またはファックスで参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を公園緑地課(〒440-8501 住所不要 ☎51・2654 ☎56・1230)  
**HP** 68712



恥ずかしいけど、みんなに見てほしいじゃんね♪



古関 金子さんをモデルにしたキャラクター 金子ちゃん♪

**金子と裕而のラブレター展**  
 2人が実際に会うまでに交わした手紙を約40点展示します。  
**とき** 9月1日(火)～9月30日(水)  
**ところ** 中央図書館 問合せ  
 中央図書館(☎31・3131)

## アカウミガメの来る 表浜海岸の自然観察会(秋)

アカウミガメふ化後の産卵巣調査や海岸の植生観察を行います。

**とき** 10/10(土)9:00~10:30

**対象** 小学生以上(中学生以下は保護者同伴)

**定員** 50人(抽選)

**申込み** 9/1(火)~9/18(金)に代表者の郵便番号・住所・氏名・電話番号、参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢を環境保全課(〒440-8501住所不要 ☎51・2386 ㊟56・5577 ㊟kankyohozen@city.toyohashi.lg.jp)

HP 5525



## 成年後見・権利擁護講座

成年後見制度や相続、遺言について学びます。

**とき** 10/6~10/27の火曜日(全4回)13:30~15:30

**ところ** あいトピア

**定員** 24人(申込順)

**申込み** 9/1(火)~9/25(金)に豊橋市成年後見支援センター(☎57・6800)

HP 6521

## 市民大学トラム

### ■尺八音出し入門講座

目からウロコの鳴るほど The 尺八

**とき** 11/7、11/21、12/5、12/19、来年1/9の土曜日(全5回)10:00~11:30

**ところ** 豊岡地区市民館

**料金** 1,500円

**申込み** 10/6(火)までに豊岡地区市民館(☎61・5632)

HP 23387

## 家庭教育セミナー

### ■未来のロボットは空気で動く!? ロボットアームづくり

**とき** 9/26(土)9:30~11:30

**ところ** 豊岡地区市民館

**料金** 500円

**申込み** 9/15(火)までに豊岡地区市民館(☎61・5632)

### ■さわやかな秋空の下、 姫街道を歩こう

**とき** 9/27(日)9:30~13:00(雨天顺延10/11(日))

**申込み** 9/20(日)までに東陵地区市民館(☎64・8088)

### ■消防署で見て、聞いて、体験して! 親子でなりきり消防士!2020

**とき** 10/25(日)9:30~11:30

**ところ** 中消防署

**申込み** 10/6(火)までに南陽地区市民館(☎48・6576)

### [共通事項]

**対象** 小学生と保護者

HP 23387

また、遊歩道周辺では、日曜朝市「りゅうの朝まーけっと」を開催しており、取れたての野菜や果物、五平餅などの買い物や食べ歩きを楽しめます。楽しみいっぱい天龍峡にぜひお越しください。

7月1日(火)、飯田市の名勝天龍峡に新しい遊歩道「龍東道」が開通しました。開通により、天龍峡の両岸が一周約3.5kmの遊歩道で結ばれ、手軽に周遊できるようになりました。この遊歩道は、高さ80mの展望用歩廊「そらさんぼ天龍峡」から眺めるエメラルドグリーンの天竜川や、天龍峡十勝と呼ばれる10の奇岩の景観など、四季折々の渓谷美を満喫でき、トレッキングに最適です。舗装されていない箇所がありますので、歩きやすい靴でお越しください。

## 天龍峡を歩いて一周 遊歩道トレッキング

# 三遠南信 お出かけ情報



### そらさんぼ天龍峡

**とき** 3~10月6:30~18:00、11~2月7:30~16:30

**ところ** 飯田市川路

### 日曜朝市 りゅうの朝まーけっと

**とき** 日曜日(雨天中止)7:00~9:00

**ところ** 天龍峡遊歩道付近(飯田市川路)

**その他** 時期により開催場所の変更あり

### [共通事項]

**問合せ** 飯田市天龍峡観光案内所(☎0265・27・2946)



## 秋の汐川干潟自然観察会

干潟で見られる野鳥などの生き物を観察します。

- とき** 10/3(土)10:00~12:00  
**対象** どなたでも(中学生以下は保護者同伴)  
**定員** 50人(抽選)  
**申込み** 9/1(火)~9/15(火)に代表者の郵便番号・住所・氏名・電話番号、参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢を田原市環境政策課(〒441-3492住所不要 ☎0531・23・3541 ☎0531・23・1832 📧kankyo@city.tahara.aichi.jp)  
**問合せ** 田原市環境政策課、環境保全課(☎51・2385)  
**HP** 20255

## 葦毛湿原再生フォーラム

湧水湿地の最新の研究成果を紹介します。

- とき** 10/3(土)13:30~16:30  
**ところ** カリオンビル  
**講師** 富田啓介さん(愛知学院大学教養部准教授)  
**定員** 39人(抽選)  
**申込み** 9/23(水)(必着)までに返信先明記の往復はがき(1枚4人まで)で参加者全員の住所・氏名・電話番号を文化財センター(〒440-0897松葉町3-1 ☎56・6060)

## 豊橋文化祭 開会式典

地域文化振興活動功労者などの表彰式や記念コンサートを行います。

- とき** 9/26(土)14:00  
**ところ** 市民文化会館  
**定員** 150人(先着順)※9/1(火)から市民文化会館、穂の国とよはし芸術劇場、「文化のまち」づくり課で配布する整理券が必要  
**問合せ** (公財)豊橋文化振興財団(☎39・5211)、「文化のまち」づくり課(☎51・2874)  
**HP** 77171

## 恋する婚活パーティー

- とき** 10/11(日)14:00~17:00  
**ところ** 駒屋  
**対象** 東三河地域に在住・在勤で20~39歳の独身女性(市内在住・在勤の方優先)  
**講師** 松尾篤さん(婚活アドバイザー)  
**定員** 25人(抽選)  
**料金** 1,500円  
**申込み** 9/18(金)までにホームページで必要事項を入力  
**問合せ** こども未来政策課(☎51・2325)  
**HP** 47955

## 点訳ボランティア養成講座

視覚障害者へ情報を伝達する方法と点字を学びます。

- とき** 10/11~来年2/7の日曜日(12/20(日)、1/3(日)を除く)19:00~20:30、10/21~2/10の水曜日(12/30(水)を除く)10:30~12:00(各全16回)  
**ところ** あいトピア  
**講師** 点工房  
**定員** 各10人(申込順)  
**料金** 各2,000円  
**申込み** 9/1(火)~10/2(金)に豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)

## 女性の再就職支援セミナー

WEB面接のコツやビジネスメイクなどを学びます。

- とき** 10/23(金)、11/5(木)、11/13(金)、11/19(木)、11/27(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** 佐藤由美さん(パーソナルスタイリスト)ほか  
**定員** 25人(抽選)  
**その他** 1日のみの参加可。6か月~6歳児の託児あり(予約制)  
**申込み** 各日の4日前までに(株)トラスト(☎0800・111・3140)※ホームページからも申し込み可  
**HP** 72678

## 催し・講座

### 子育てお悩み解決塾

#### ■整理収納アドバイザーから学ぶ 子育て中でも片付けられるコツ

- とき** 9/26(土)13:30~15:00  
**ところ** アイブラザ豊橋  
**その他** 小学生対象の工作教室を同時開催(500円必要)  
**申込み** 9/18(金)までに生涯学習課(☎51・2848)

#### ■我が子の性教育

##### 子どもとの接し方 家庭でどう話す?

- とき** 10/4(日)10:00~12:00  
**ところ** 北部地区市民館  
**その他** 小学生対象の木工教室を同時開催(500円必要)  
**申込み** 9/20(日)までに北部地区市民館(☎53・4212)

#### ■反抗期の乗り越え方 作家の

##### 日原いずみさん親子によるトーク

- とき** 10/10(土)13:30~15:00  
**ところ** アイブラザ豊橋  
**その他** 小学生対象の工作教室を同時開催(500円必要)  
**申込み** 10/2(金)までに生涯学習課(☎51・2848)

#### [共通事項]

- 対象** 小学生の保護者  
**HP** 23387

### 消化器系難病患者・家族のつらい

腸に炎症を起こす病気の最新治療などを学びます。

- とき** 10/18(日)13:30~14:45  
**ところ** 保健所・保健センター  
**対象** 潰瘍性大腸炎やクローン病と診断された方と家族、支援者  
**講師** 服部峻(市民病院消化器内科医長)  
**定員** 35人(申込順)  
**その他** 終了後、個別医療相談あり(定員5人。申込順)  
**申込み** 10/14(水)までに電話で健康増進課(☎39・9140)  
**HP** 6770

## 令和2年度 民営児童クラブ 利用料を助成します

**対象** 次のいずれかに該当する方①生活保護世帯②市民税非課税かつ児童扶養手当などを受給する母子父子世帯③兄弟姉妹で児童クラブを利用している世帯

**申請** 9/16(水)～9/30(水)に直接、申請書を、こども家庭課※申請書は、こども家庭課、各民営児童クラブで配布

**問合せ** こども家庭課(☎51・2856)、各民営児童クラブ

HP 68872

## 募集

詳細は募集要綱などをご覧ください。

### 特認校制度による転入学希望者

地域密着の伝統行事体験など特色ある教育を行う、下条・賀茂・嵩山小学校への転入学希望者を募集します。

**対象** 次の全てに該当する方①学校の教育方針に賛同できる②1年以上通学できる③保護者の責任のもとで登下校できる

**その他** 希望校での面談が必要

**申込み** 事前に希望校を見学し、10/30(金)までに学校教育課(☎51・2817)

HP 8963

### 市営住宅の入居者(9月分)

**入居日** 11/1(日)

**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無い

**その他** 選考方法はポイント制

**申込み** 9/1(火)～9/10(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9/1(火)から豊橋市営住宅管理センター、住宅課で配布

HP 14208

## 市長選挙の立候補予定者説明会

立候補の手続きや選挙運動などについて説明します。

**とき** 9/26(土)13:30

**ところ** 市役所東B11会議室

**対象** 11/8(日)に行う市長選挙に立候補予定の方

**問合せ** 選挙管理委員会(☎51・2960)

HP 45096

## 動物の愛護と適正な飼い方について学ぼう!

保護した犬・猫を譲り受ける登録や犬・猫との触れ合いを行います。

**とき** 9/22(祝)9:00～12:00

**ところ** 保健所・保健センター

**問合せ** 生活衛生課(☎39・9127)

HP 51264

## 肢体不自由者ガイドヘルプボランティア講習会

肢体不自由者の外出を援助する際の介助方法を学びます。

**とき** 10/10(土)、10/11(日)(全2回)  
10:00～15:30

**ところ** あいトピア

**定員** 10人(申込順)

**料金** 500円

**申込み** 9/1(火)～10/1(木)に豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)

## 支援

### 森林所有者が除・間伐を行う場合に補助金を交付します

**対象** 市内にスギ・ヒノキの人工林を所有し、今年度中に除・間伐を行う市内在住の方

**補助額** 10アールあたり10,000円

**その他** 1施行地10アール以上(台帳面積による)の森林で除間伐率10%以上の条件あり

**問合せ** 農業支援課(☎51・2475) HP 56・5130)

HP 44711

## 知っつく!豊橋ゼミナール

### ■豊橋「エール」のこぼれ話

#### ドラマ誘致や撮影の舞台裏

**とき** 10/3(土)、10/17(土)、10/24(土)  
(全3回)10:00～11:30

**申込み** 9/17(木)までに豊岡地区市民館(☎61・5632)

### ■豊橋産フルーツがスイーツに変身

**とき** 10/4(日)、10/18(日)、11/22(日)  
(全3回)10:00～11:30

**対象** 小学生と保護者

**料金** 1組2,000円

**申込み** 9/18(金)までに東部地区市民館飯村分館(☎64・5261)

### ■岩屋緑地はおもしろい!

#### 遺跡から生物、プラネタリウムまで

**とき** 10/10(土)、10/24(土)、11/7(土)  
(全3回)13:30～15:00

**申込み** 9/18(金)までに東部地区市民館(☎63・3810)

### ■羽田文庫と幕末から明治時代

**とき** 11/3(祝)10:00～12:00、11/12(木)  
13:30～15:00、11/19(木)  
10:00～12:00(全3回)

**ところ** 羽根井地区市民館、羽田八幡宮、中央図書館

**申込み** 9/27(日)までに羽根井地区市民館(☎32・5050)

### ■吉田城と仁連木城・全久院

#### その関連性と人物・役割について学ぶ

**とき** 11/18～12/9の水曜日(全4回)13:00～15:00

**ところ** 青陵地区市民館、吉田城、仁連木城ほか

**申込み** 10/31(土)までに青陵地区市民館(☎61・9285)

### [共通事項]

**ところ** 明記していないものは各申込先  
HP 23387

## 敬老の日企画 まごのて

手形とメッセージを添えた贈り物を作ります。

**とき** 9/21(祝)9:00～16:30

**ところ** 交通児童館

**対象** 18歳未満の方

**定員** 20人(先着順)

**問合せ** 交通児童館(☎61・5818)

## その他

### 令和2年度郷土文芸作品の特選者が決まりました

#### ■現代詩特選

深田みなみさん、和泉ともこさん

#### ■短歌特選

大澤良子さん、竹尾眞弓さん、室澄子さん

#### ■俳句特選

武田品子さん、今泉すみれさん、渡辺加美江さん

#### ■川柳特選

小林米子さん、中村鈴子さん、米山由美子さん、伊藤信平さん

**その他** 10/1(木)から郷土文芸作品集をホームページで閲覧できるほか、市役所じょうほうひろばなどで170円で販売

**問合せ** 「文化のまち」づくり課(☎51・2874)

**HP** 51505



### 国民健康保険税 第3期分の納期限は9月30日(水)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。また、クレジットカードやLINE Payでも納付できます。納税には手間のかからない口座振替の制度が便利です。

**問合せ** 納税課(☎51・2235)

**HP** 5742

### 動物慰霊祭

**とき** 9/22(祝)13:00～14:00

**ところ** 保健所・保健センター

**対象** 市内在住の方

**その他** 花などのお供えは不可

**問合せ** 豊橋市獣医師会(☎26・5171)、生活衛生課(☎39・9127)

**HP** 51264

### 市民意見提出制度 パブリックコメント

#### ■第6次豊橋市総合計画

**とき** 9/1(火)～9/30(水)

**その他** 計画は政策企画課、各窓口センター、ホームページほかで閲覧可

**問合せ** 政策企画課(☎51・3151 ☎56・5091)

**HP** 79230

### 八町小学校

#### イマージョン教育コース入級者

**対象** 令和3年度に市内在住の小学生

**その他** 各学年の定員はホームページ参照。募集要綱などは学校教育課、ホームページで配布

**申込み** 9/25(金)～10/15(木)に直接、申込書を学校教育課(☎51・2826)

**HP** 69285

### 動物園ボランティア

来園者への動物ガイドなどを行います。

**とき** 10月～来年3月

**対象** 18歳以上の方

**定員** 20人程度

**その他** 9/21(祝)、9/22(祝)13:30～14:30のいずれか1日に総合動植物公園で行う説明会への参加が必要。説明会の申し込みは、9/20(日)までに総合動植物公園ホームページで必要事項を入力

**問合せ** 総合動植物公園(☎41・2186)

### 豊橋市子育て応援企業

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企業を認定します。

**対象** 市内に事業所がある企業、個人商店、法人格を有する団体など

**その他** 最優秀賞(賞状)などあり

**申込み** 10/31(土)までに申請書を、こども未来政策課(☎51・2325)※申請書はホームページで配布

**HP** 44980

## 募集

詳細は募集要綱などをご覧ください。

### 美術博物館展示室利用者

**対象** 来年4～9月に絵画、写真、書などの作品発表を希望する方

**その他** 10/25(日)10:00に抽選で決定。企画展などで利用できない期間あり

**申込み** 10/1(木)～10/11(日)に申込書を美術博物館(☎51・2882)※申込書は9/15(火)から美術博物館、美術博物館ホームページで配布

### 市民文化会館の食堂入店者

**とき** 来年1/4(月)～3/31(水)(年度単位で更新あり)

**対象** 市区町村税を滞納しておらず、保健所の食品営業許可を受けている事業者など

**その他** 募集要綱などは「文化のまち」づくり課、ホームページで配布

**申込み** 9/28(月)～10/2(金)に申込書を「文化のまち」づくり課(☎51・2875)

**HP** 77072

### 令和3年4月採用

#### 豊橋市職員(職務経験者など)

**職種** [職務経験者]事務職、技術職  
[国際貢献活動経験者]事務職  
[法科大学院修了者]事務職

**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** 書類選考、個人面接、プレゼンテーションなど

**その他** 募集要綱などは人事課、市役所じょうほうひろば、ホームページほかで配布

**申込み** 9/1(火)～9/25(金)(必着)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



# 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	9/2(水)、9/9(水)、9/16(水)、9/30(水) 13:30～16:00	建築指導課	建築指導課 ☎51・2588
	弁護士による法律相談	9/24(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
		9/24(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
		10/9(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
		水曜日、第3金曜日13:00～16:00	安全生活課	安全生活課 ☎51・2304 ※2週間前から受け付け
	司法書士による相続登記相談	9/14(月)、9/28(月)、10/12(月) 13:00～16:00	安全生活課	安全生活課 ☎51・2304 ※2週間前から受け付け
	宅地建物取引士による不動産相談	10/5(月)13:00～16:00		
	契約書・遺言書などの書類作成相談	10/9(金)13:00～15:00		
	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
	市民相談	月～金曜日9:00～16:30	安全生活課	安全生活課 ☎51・2300
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あイトピア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あイトピア ☎52・1111 ②つつじが丘地域福祉センター ☎64・4510 ③大清水地域福祉センター ☎25・6141 ④牟呂地域福祉センター ☎31・8885	
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	
健康	生活習慣病予防の栄養相談	9/24(木)9:00～16:00	保健所・保健センター	健康増進課 ☎39・9141
	こころの健康相談	10/1(木)、10/15(木)13:00～16:00		健康増進課 ☎39・9145
	神経系難病専門医による医療相談	10/9(金)13:30～16:30		健康増進課 ☎39・9140
	精神科医による精神保健福祉相談	10/14(水)13:30～15:30		健康増進課 ☎39・9145
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
	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
女性	悩みごと面接相談	9/11(金)、9/25(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
	再就職に向けた相談	9/16(水)9:30、10:30、11:30		(株)トラスト ☎0800・111・3140
	弁護士による法律相談	9/18(金)13:30～15:30		男女共同参画センター ☎33・2822
	悩みごと電話相談	月～土曜日(9/21(祝)～9/23(水)を除く) 9:00～15:00	—	女性相談室 ☎33・3098
安全安心	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
		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
	DV電話相談	月～金曜日9:00～15:00	—	DV相談室 ☎33・9980
	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
	DV面接相談	火～木曜日9:30～15:30	—	DV相談室 ☎33・9980
その他	中小事業者向け金融相談	9/10(木)13:30～16:30	豊橋商工会議所	豊橋商工会議所 ☎53・7211
	農家(農事)相談	9/23(水)13:30～15:30	農業委員会室	農業委員会 ☎51・2950
	結婚相談	10/10(土)13:30～16:30	穂の国とよはし芸術劇場「プラット」	こども未来政策課 ☎51・2325
	男性のための悩みごと面接相談	10/11(日)13:30、14:30、15:30	カリオンビル	市民協働推進課 ☎51・2188
	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
	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

# 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。



入学式が  
楽しみだね!

PICK UP



## 小学校入学予定の子どもに健康診断を実施します

10月1日(休)時点の住民基本台帳に基づく居住校区の小学校から10月5日(月)以降、対象の子どもの保護者宛てに健康診断の通知を送付します。10月12日(月)を過ぎても届かない方は、お問い合わせください。健診の日程など詳細はホームページ、市内の幼稚園・保育園・認定こども園で確認できます。

問合せ:保健給食課(☎51・2815) HP 9021

### すくすく広場

読み聞かせなどを通して、子どもの脳の発達について学びます。

とき:10/7(水)、11/4(水)10:30~11:00、11:10~11:40 ところ:交通児童館 対象:3歳児以下と保護者 定員:各10組(先着順) 問合せ:交通児童館(☎61・5718)

### カミカミ教室

歯磨きの話や離乳食の試食、育児相談などを行います。

とき:10/1(木)、10/21(水)、11/5(木)、11/18(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15組(申込順) 料金:各300円 申込先:こども保健課(☎39・9160) HP 45213

### モグモグ教室

離乳食作りを見学し、試食などを行います。

とき:10/9(金)、10/22(木)、11/13(金)、11/26(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20組(申込順) 料金:各100円 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) HP 45212

### 幼児ふれあい教室(全4講座)

#### 親子でヨガ遊び

とき:10/1、10/8、10/22、10/29の木曜日(全4回) ところ:高豊地区市民館 対象:2歳以上の未就園児と保護者

#### 産後の体をヨガでリセットしよう

とき:10/6~10/27の火曜日(全4回) ところ:北部地区市民館 対象:3~11か月児と保護者

#### 親子リトミック

とき:10/8~10/29の木曜日(全4回) ところ:豊城地区市民館 対象:2歳児と保護者

**【共通事項】**その他:ベビーマッサージ教室も別会場で開催 申込み:9/15(火)までにホームページで必要事項を入力 問合せ:こども未来政策課(☎51・2325) HP 23513

### すくすく教室

#### はじめてクッキング

とき:10/2、10/9、10/23、10/30の金曜日(全4回)10:15~11:15 ところ:希望が丘こども園 対象:2歳以上の未就園児と保護者 定員:8組(申込順) 料金:1,200円 申込み:9/1(火)~9/15(火)にホームページで必要事項を入力 HP 73389

#### 親子であそぼう

とき:10/7、10/21、11/4、11/25、12/2の水曜日(全5回)10:00~11:30 ところ:三宝こども園 対象:1歳以上の未就園児と保護者 定員:15組(申込順) 申込み:9/1(火)~9/11(金)9:30~16:00に三宝こども園(☎55・1990) HP 76868 **【共通事項】**問合せ:こども未来政策課(☎51・2325)

### こども未来館 子育て講座

申込み:各申込期限までに、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)

### ようこそ豊橋へ 転入者親子講座

とき:10/5(月) 対象:本市に転入してきた、または転入予定の3歳児以下と保護者 講師:当館保健師 申込期限:9/15(火)

### 親子ふれあい体操

とき:10/19(月) 対象:1・2歳児と保護者 講師:星野泰子さん(健康づくりリーダー) 申込期限:9/30(水)

### おもちゃの選び方・与え方

とき:10/12(月) 対象:妊婦、1歳児未満と保護者 講師:和田晶子さん(知育玩具インストラクター) 申込期限:9/15(火)

### 親子クッキング

とき:10/30(金) 対象:2・3歳児と保護者 講師:山本友香さん(管理栄養士) 料金:500円 申込期限:9/30(水)

## ハットおばさんの楽しい手品

とき:10/4(日)11:00~12:00 ところ:こども未来館「ここにこ」 対象:年少児以下と保護者 問合せ:こども未来館(☎21・5528)

## パパママ子育て講座 焼き芋づくりとアウトドア体験

とき:10/25(日)10:00~14:00 ところ:岩屋緑地 対象:3歳以上の未就学児と保護者 講師:武田芳男さん(風の自然学校代表)ほか 定員:9組(抽選) 料金:1,000円 申込み:9/15(火)までにホームページで必要事項を入力 問合せ:こども未来政策課(☎51・2325) HP 23513

## 親子水慣れ教室

とき:9/22(祝)10:00~11:00 ところ:アクアリーナ豊橋 対象:年少~年長児と保護者(2人1組) 定員:10組(申込順) 料金:1,100円 申込み:9/1(火)からアクアリーナ豊橋(☎31・4781) HP 79202

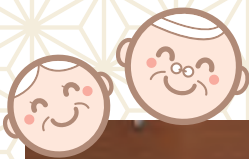
## 家庭教育セミナー 乳幼児期の発育の特徴

とき:10/1~10/22の木曜日(全4回)10:00~11:30 ところ:大清水まなび交流館「ミナクル」 対象:3歳児以下の保護者 申込み:9/18(金)までに大清水まなび交流館(☎26・0010) HP 23387

## 子育てMEETING 気軽にフリートーク

参加者同士で交流し、日頃の悩みを話し合います。

とき:①10/20(火)②10/23(金)③10/30(金)④11/10(火)10:00~12:00 ところ:①④保健所・保健センター②③あいつピア 対象:未就学児の保護者 講師:清水里子さん(歯科衛生士)ほか 定員:各20人(申込順) その他:6か月児以上の託児あり(予約制) 申込み:10/9(金)までに豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)



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

## 受けてみりん! 65歳からのドキドキ☆体力健診

体力測定を受け、健康づくりのための運動について学びます。  
とき:①10/9(金)②10/19(月)③10/26(月)④11/6(金)13:00~14:30、14:40~16:10 ところ:①市役所講堂②保健所・保健センター③市民文化会館④大清水まなび交流館「ミナクル」 対象:市内在住で65歳以上の方 定員:各15人(申込順) 持ち物:④室内用運動靴 その他:持病のある方は主治医に確認の上参加 申込み:9/1(火)~各1週間前に長寿介護課(☎51・2339) HP 57266

## 100歳以上の方へご長寿のお祝いをお届けします

100歳以上の方へ祝金3万円をお届けします。  
とき:9/15(火)~9/21(祝) 対象:大正9年以前に生まれた方 問合せ:長寿介護課(☎51・2330) HP 52196



## もしもの時に備えて、予防して! 高齢者のための冊子を配布しています

高齢者が火災や救急事故などを起こさないために、日頃から調理中や就寝前に気を付けるべき行動などを、イラストで分かりやすく説明した冊子「高齢者のための住宅防火」を各消防署や市役所じょうほうひろば、各地区市民館ほかで配布しています。

問合せ:予防課(☎51・3115) HP 79251



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。



ゆっくりヨガ

PICK UP

## 健康づくりのためのスポーツ教室

### らくらくフィットネス

**とき** ①10/6～10/27の火曜日②11/10、11/17、12/1、12/8の火曜日  
③12/15、12/22、来年1/5、1/19の火曜日(各全4回)10:00～11:00

**ところ** 牛川地区体育館

### ゆっくりヨガ

**とき** ①10/2～10/23の金曜日②11/6～11/27の金曜日③12/4～12/25  
の金曜日(各全4回)11:10～11:55

**ところ** 浜道地区体育館

### 【共通事項】

**対象** 20歳以上の女性 **定員** 各20人(申込順) **料金** 各2,000円

**申込み** ①は9/8(火)、②は10/6(火)、③は11/6(金)10:00から料金を豊橋市体育協  
会(☎63・3031)

HP 77042

## 心と身体に優しいヨガ

**とき**:10/28～12/9の水曜日(全7回)  
10:00～11:30 **ところ**:豊城地区市民館 **料金**:1,500円 **申込み**:9/25(金)まで  
に豊城地区市民館(☎53・3304) HP  
23387

## 豊橋市保健所こころの インスタグラムをはじめました

ストレス発散やリフレッシュする方法を  
紹介します。

**問合せ**:健康増進課(☎  
39・9145) HP 6782



toyohashi\_kokoro

## ウィズコロナ時代 肺結核にもご注意を!

新型コロナウイルス感染症を疑って医療機関を受診する方が増え、7月には肺結核と診断された方の人数が昨年と比べて約1.5倍に増加しています。日頃から咳や微熱、体調不良など自分の体の異変に気付いたら、早めに受診することが大切です。早期に発見されることで、肺結核の重症化だけではなく、周囲への二次感染も防ぐことができます。また、症状が出ていなくても、年に1回は必ず胸部エックス線検査を受けましょう。

**問合せ**:健康政策課(☎39・9106) HP  
8477

## がんセット検診(後期分)を 受けましょう

肺・胃・大腸・子宮頸部・乳がん検診を半日で受けられます。

**とき**:9/26(土)、9/27(日)、10/22(木) **ところ**:  
保健所・保健センター **対象**:市内在住の40歳以上で、職場などの検診を受ける機会のない方(胃がん検診は偶数年齢の方のみ。子宮頸部・乳がん検診は昨年度市の検診を受診した方を除く)  
**定員**:40人 **その他**:3種類以上の受診が必要 **申込み**:9/7(月)9:00から健康増進課(☎39・9136) HP 19581

## 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ 健康寿命の延伸

豊橋市は、糖尿病や糖尿病予備群の方が愛知県の平均より多い状況です。国の調査結果では、愛知県民の野菜摂取量は男性が全国最下位、女性がワースト3位となっています。糖尿病などの生活習慣病は、運動・食事・喫煙といった生活習慣を見直すことで予防や改善ができます。日々の生活に10分間の運動を取り入れる、野菜料理を1品増やすなどの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。

**問合せ**:健康増進課(☎39・9141) HP  
60231



**PICK UP**

# 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。

## 屋外広告物の安全点検を行いましょう

看板などの屋外広告物は、維持管理を怠ると落下や倒壊の危険性が高まり、歩行者を巻き込む深刻な事故を引き起こす恐れがあります。基礎のひび割れ、支柱のぐらつき、鉄骨のさびなど、異常が発生しやすい箇所を重点的に点検し、異常に気付いた場合は補修を行うなど、適切な管理に努めましょう。

**問合せ** 都市計画課(☎51・2615)

**HP** 77006



来年7月からは、有資格者による点検が義務化されます!

都市計画課  
小原 千安輝

## 暮らしの **安全安心** ひとことメモ

### 山地災害にご注意を!

近年、全国的に豪雨による山地災害が多発しています。普段から危険箇所を知るとともに、落石や斜面の亀裂、川の濁りなど山の危険信号に気付いたら避難してください。また、市内では石巻山などの山地周辺だけではなく、森林の多い表浜海岸周辺の道路も危険箇所として指定されています。大雨や台風が接近している際には近づかないようにしましょう。危険箇所をまとめた「山地災害危険地マップ」を、愛知県東三河農林水産事務所林務課、農業支援課、ホームページで公開しています。

**問合せ** 愛知県東三河農林水産事務所林務課(☎35・6176)、農業支援課(☎51・2475) **HP** 56777

### 令和2年1~6月の特殊詐欺の発生状況(暫定値)

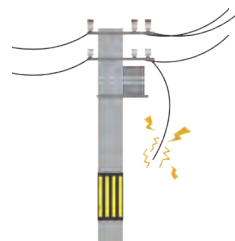
発生総数	11件
・預貯金詐欺	5件
・オレオレ詐欺	4件
・その他	2件

通帳やキャッシュカードは他人に渡さないようにしましょう!

## 切れた電線に触らないでください

雷や台風などが多くなるこの時期は、落雷や強風による飛来物により電線が切れて垂れ下がることがあります。切れた電線を見つけた場合は、感電する危険があるため近寄らずに中部電力パワーグリッド(株)豊橋営業所(☎0120・988・328)へご連絡ください。

**問合せ**: 防災危機管理課(☎51・3116) **HP** 51218



## 防犯ボランティア養成アカデミー

地域での防犯活動の進め方や、活動を継続するコツを学びます。

**とき**: 10/5(月)13:30~16:00 **ところ**: 市役所講堂 **講師**: 武田信彦さん(安全インストラクター) **定員**: 20人程度(申込順) **申込み**: 9/23(水)までに住所、氏名、電話番号を安全生活課(☎51・2550) **HP** 56・0123 **HP** apply-anzen@city.toyohashi.lg.jp) **HP** 68950



## 違法駐車はやめましょう

違法駐車は周りの迷惑になるほか、渋滞の原因となり、交通事故を引き起こすこともあります。市では、違法駐車による弊害の大きい豊橋駅の東西の一部地域を違法駐車等防止重点地域に指定しています。自動車は駐車場を利用し、違法駐車をしないでください。

**問合せ**: 安全生活課(☎51・2550) **HP** 69996



# 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。

住職

戸荻 法真さん(45)

子どもの心を育てるための  
新しい活動を考えたいです。



児童養護施設などへ寄付する菓子や  
生活用品などを募る活動をしている  
戸荻さん。SNSを利用し、さらに多く  
の方に知ってもらい、子どもたちの笑  
顔を増やしたいと語ってくれました。

問合せ 広報広聴課(☎51・2165)

## 佐原市長の なるほど!

# 発見!



問合せ 秘書課(☎51・2005)

### 鉄筋コンクリート+木造

今月は、見た目は鉄筋コンクリートなのに上手に木造建築を取り入れた建物を二棟紹介します。

まずは前芝小学校の体育館です。この体育館のすごさは外から見ただけでは全く分かりません。見た目は切妻屋根で鉄筋コンクリート造りの普通の体育館です。しかし、屋根裏を見るとビックリ。とても複雑な木組みの屋根が頑丈な鉄筋コンクリート構造の柱に乗っかっています。そんな木組みの中で真っ先に目に留まるのが、曲線を描いた太い梁です。三角屋根なのに梁はなぜ曲線? その秘密は、船底に使われる竜骨構造を模した構造にあります。体育館の屋根は、船底の構造を真逆に使った不思議な構造になっているのです。

二つ目は大清水まなび交流館「ミ

ナクル」です。この建物はコンクリートの地肌が見える一階の上に黒っぽい二階が乗っており、一目で一階と二階の構造が違うと想像できません。実際、図書館を中心とした一階の構造は、静かに読書ができるようにとの思いから、鉄筋コンクリート造りで十分な遮音性を確保しているのに対し、人々の温かな交流を目指した二階の地区市民館は、まるで鉄筋コンクリート構造の一階部分を基礎に家を建てたような木の温もりを感じる木造になっています。この二つの建物は、強さが特徴の鉄筋コンクリート構造と温もりが持ち味の木質構造のそれぞれ良いところ取りをしてできた建物です。訪れる機会があれば、建築に興味のある人も無い人も、だまされたと思って一度、見ていただきたいと思います。

## イマドキ小学生

# 教えて! みんなの夢

今月は  
多米小学校

小学生の「将来の夢」を  
紹介します。

<p><b>1年生</b> りくさん</p>  <p>警察官</p>	<p><b>2年生</b> なゆとさん</p>  <p>植物学者</p>	<p><b>3年生</b> りきあさん</p>  <p>世界で活躍する サッカー選手</p>
<p><b>4年生</b> そらさん</p>  <p>ユーチューバー</p>	<p><b>5年生</b> ののかさん</p>  <p>ファッション デザイナー</p>	<p><b>6年生</b> れいらさん</p>  <p>一級建築士</p>

来月は...「杉山小学校」です!

# 9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

5(土)	小石整形外科クリニック(つつじが丘1)	☎ 66・5514
6(日)	昼 鈴木ひろし整形外科(佐藤5)	☎ 65・1300
	夜 殿田橋整形外科(飯村町)	☎ 69・1601
12(土)	花田いしかわクリニック(花田町)	☎ 32・2166
13(日)	昼 岡村クリニック(佐藤2)	☎ 65・4100
	夜 大島整形外科クリニック(東田町字井原)	☎ 62・5511
19(土)	江崎病院(新川町)	☎ 55・2525
20(日)	昼 積善クリニック(大岩町)	☎ 65・6565
	夜 きよし整形外科(花田二番町)	☎ 33・8688

21(祝)	昼 木村整形外科(牧野町)	☎ 45・9925
	夜 前川外科内科(東岩田4)	☎ 62・6411
22(祝)	昼 ふくい整形外科リウマチリハビリ(西幸町)	☎ 37・3291
	夜 とよはしにし整形リハクリニック(花田町)	☎ 39・7888
26(土)	佐藤脳神経外科(牛川通1)	☎ 69・2760
27(日)	昼 弥生病院(弥生町)	☎ 48・2211
	夜 福井脳神経外科(立花町)	☎ 21・7001

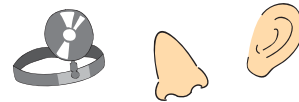
**産婦人科** 時間 平日/20:00~24:00、休日/8:00~24:00 ※0:00~8:00は市民病院(☎ 33・6111)



1(火)	マミーローズクリニック(高洲町)	☎ 32・6585
2(水)	秋山産婦人科(西幸町)	☎ 48・6116
3(木)	井嶋産婦人科医院(平川本町1)	☎ 63・1351
4(金)	ジュンレディースクリニック豊橋(北山町)	☎ 38・0306
5(土)	小石マタニティクリニック(つつじが丘2)	☎ 66・1212
6(日)	今泉産婦人科医院(仲ノ町)	☎ 62・7173
7(月)	ひらでかおるクリニック(牟呂町)	☎ 37・5731
8(火)	つつじが丘ウイメンズクリニック(つつじが丘2)	☎ 66・5550
9(水)	中岡レディスクリニック(東幸町)	☎ 63・5588
10(木)	パークベルクリニック(南松山町)	☎ 56・0020
11(金)	ジュンレディースクリニック豊橋(北山町)	☎ 38・0306
12(土)	竹内産婦人科(新本町)	☎ 52・3453
13(日)	マミーローズクリニック(高洲町)	☎ 32・6585
14(月)	秋山産婦人科(西幸町)	☎ 48・6116
15(火)	ひらでかおるクリニック(牟呂町)	☎ 37・5731

16(水)	井嶋産婦人科医院(平川本町1)	☎ 63・1351
17(木)	小石マタニティクリニック(つつじが丘2)	☎ 66・1212
18(金)	ジュンレディースクリニック豊橋(北山町)	☎ 38・0306
19(土)	今泉産婦人科医院(仲ノ町)	☎ 62・7173
20(祝)	つつじが丘ウイメンズクリニック(つつじが丘2)	☎ 66・5550
21(祝)	中岡レディスクリニック(東幸町)	☎ 63・5588
22(火)	パークベルクリニック(南松山町)	☎ 56・0020
23(水)	ジュンレディースクリニック豊橋(北山町)	☎ 38・0306
24(木)	竹内産婦人科(新本町)	☎ 52・3453
25(金)	マミーローズクリニック(高洲町)	☎ 32・6585
26(土)	ひらでかおるクリニック(牟呂町)	☎ 37・5731
27(日)	小石マタニティクリニック(つつじが丘2)	☎ 66・1212
28(月)	ジュンレディースクリニック豊橋(北山町)	☎ 38・0306
29(火)	井嶋産婦人科医院(平川本町1)	☎ 63・1351
30(水)	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)



6(日)	ハタノ耳鼻咽喉科(上地町)	☎ 63・8733
13(日)	もりた耳鼻咽喉科(東脇1)	☎ 34・2001
20(日)	木下耳鼻咽喉科(飯村北1)	☎ 63・2261

22(祝)	こんどう耳鼻咽喉科(大清水町)	☎ 29・3433
27(日)	藤原耳鼻咽喉科クリニック(駅前大通1)	☎ 56・1385

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



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

21(祝)	エモア眼科(駅前大通1)	☎ 54・0481
22(祝)	ひまわり眼科(つつじが丘2)	☎ 63・7755
27(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



6(日)	まほろば接骨院(向山台町)	☎ 56・7400
13(日)	小松接骨院(小松町)	☎ 39・8688
20(日)	岡田接骨院(下地町字神田)	☎ 75・9787

21(祝)	望月接骨院(南大清水町字元町)	☎ 25・5355
22(祝)	おうかん接骨院(往完町字郷社東)	☎ 26・8133
27(日)	いわた接骨院(西岩田6)	☎ 66・1631

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

怖がらないで。私たちが付いています。

取材先のデイサービスで、職員の方から聞いた言葉です。今回の特集を読み、認知症に対するイメージが変わった方も多いのではないのでしょうか。認知症にはさまざまな種類があって症状が違い、進行を遅らせることもできるなど、

取材した私も驚きの連続でした。認知症になっても、家族や地域、医療・介護関係者などの支えがあり、生き生きとした人生を送ることができます。少しでも心配事があれば、早めに受診しましょう。  
(桑名)

## 広報とよはしをスマートフォンなどで閲覧できます

多言語デジタルブック閲覧ソフト「カタログポケット」から本紙を日本語、英語、中国語(簡体字・繁体字)、韓国語、ポルトガル語、タイ語、スペイン語、インドネシア語の9言語(自動翻訳)で閲覧できます。

