

このまちが、すき

# とよはし

— KOHO TOYOHASHI —

2021

毎月1日発行  
通巻 第1532号

7月号



特集

育てて 食べて 楽しもう!

## おうち de 野菜



今号 2・3 ページに新型コロナワクチンの  
情報を掲載しています

# 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スケジュール

区分		クーポン券発送日	予約開始日
16歳以上65歳未満	優先接種対象者 ※1	6/28(月)以降 順次発送	クーポン券到着次第
	それ以外の方		7/15(木)
12歳以上16歳未満		7月下旬以降 順次発送予定	クーポン券到着次第

※1 優先接種の対象となる方

- ・慢性の呼吸器の病気・心臓病・腎臓病などの基礎疾患(※2)があり、通院または入院している方
- ・障害者施設の従事者や利用者、通所型介護施設や在宅介護サービスの従事者など
- ・保育施設や児童養護施設の従事者、幼稚園の教職員、特別支援学校・学級の教職員など



※2

## 新型コロナワクチンの接種の流れ

### ①市からクーポン券が届く

6月28日(月)以降に、16歳以上65歳未満の方に順次発送し、12歳以上16歳未満の方は、7月下旬以降に発送する予定です。クーポン券は、1人1通届きます。なお、65歳以上の方には発送済みです。



### ②接種する医療機関などを選んで予約する

新型コロナワクチン接種予約サイトやワクチンコールセンター、各医療機関が指定する方法のいずれかで予約できます。予約方法はクーポン券に同封の案内またはホームページで確認してください。



### ③予約した接種場所で接種する

クーポン券や予診票、本人確認書類(運転免許証や健康保険証など)を持って、予約した接種場所へ向きます。接種日から一定の期間を空けて、2回目の接種を受けてください。



### 新型コロナワクチンの 大規模集団接種を実施します

7月12日(月)から8月29日(日)まで、愛知県が豊橋中央会場(旧マリエール豊橋(中浜町))で大規模集団接種を実施する予定です。詳細は豊橋市ホームページをご覧ください。



### 新型コロナワクチンに関する 詐欺にご注意ください

新型コロナワクチン接種に関する詐欺が発生しています。国や県、市の職員がワクチンを接種するために個人情報を聞き出したり、金銭の振り込みを要求したりすることは絶対にありません。不審な電話や訪問があったら、消費者ホットライン(☎188)にご相談ください。

問合せ 東三河消費者生活総合センター(安全生活課内☎51・2305)

## 新型コロナウイルス感染症に関する



### Q ワクチン接種前の注意点は？

**A** 事前に自宅で体温を測定し、明らかに発熱（通常37.5℃以上）している方や体調が悪い方などは接種を控え、接種を予約した施設にキャンセルの連絡をして予約をとり直してください。また、半袖などの肩を出しやすい服装でお越しください。

### Q ワクチンにはどんな副反応があるの？

**A** 注射した場所の痛みや頭痛、発熱などが報告されていますが、ファイザー社製・モデルナ社製のワクチンどちらも、症状の大部分は数日以内に回復しています。まれにアナフィラキシーショックなどの急性アレルギー反応が発生することが報告されていますので、接種後しばらくは接種場所で待機していただきます。

### Q 妊娠中・授乳中・妊娠を計画中でもワクチンを接種できるの？

**A** 接種することができます。ワクチンを接種することで特段の懸念が認められているわけではありませんが、安全性に関するデータが限られていますので、接種のメリットとデメリットをよく検討して各自で判断してください。接種するかお悩みの方は、主治医とご相談ください。

### Q ワクチンを接種したら、もう感染症対策はしなくてもいいの？

**A** ワクチン接種は感染症の発症や重症化を予防することを目的としており、他者への感染をどの程度予防できるのかはわかっていません。接種後も引き続きマスクの着用や手指消毒など、基本的な感染防止対策の徹底をお願いします。

問合せ ワクチンコールセンター(☎0570・09・5670)

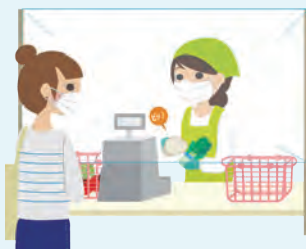
HP 84691

## 支援などのお知らせ

### 新型コロナウイルス感染防止対策に必要な費用を一部補助します

3/16(火)(飲食店は3/1(月))～8/31(火)に購入したCO<sub>2</sub>測定器やキャッシュレス機器、飛沫防止パネルなどの、感染防止対策に必要な備品の購入費用を一部補助します。

**対象:** 6/30(水)以前から市内に本店(個人は住所)があり、対面で接客を行う店舗  
**補助額:** 費用の4分の3(上限10万円) **申請:** 7/1(木)～9/30(木)に申請書などを、がんばる商店等感染症対策強化支援補助金事務局(〒440-8501住所不要☎21・8210)※申請書などは各窓口センター、ホームページで配布 ☎ 85719



### 収入が減少した方の令和3年度国民健康保険税を減免します

**対象:** 新型コロナウイルス感染症の影響により主たる生計維持者が次のいずれかに該当する世帯①事業収入や不動産収入、山林収入または給与収入が昨年に比べ3割以上減少した(所得制限あり)②死亡または重篤な傷病を負った **免除額:** ①減少する所得に応じ算出した保険税の2割～全額②全額 **申請:** 来年3/31(木)までに、申請書などを国保年金課(〒440-8501住所不要☎51・2295)※申請書などは国保年金課、ホームページほかで配布 ☎ 76113

### 低所得の子育て世帯に給付金を支給します

**対象:** 18歳到達年度終了前(障害がある場合は20歳到達年度終了前)の子どもがいる世帯で、ひとり親世帯分の生活支援特別給付金を受けていない、次のいずれかに該当する方①1/1(祝)時点で市内に住所があり、住民税非課税で児童手当を受給している②1/2(土)以降に市内に転入し、住民税非課税で児童手当を受給している③住民税非課税で児童手当を受給していない④新型コロナウイルス感染症の影響で直近の収入が住民税非課税の水準を下回った **支給額:** 子ども1人につき5万円 **その他:** ①②は6/30(水)以降、児童手当振込口座に支給 **申請:** ③④は7/19(月)～来年2/28(月)に申請書などを子育て支援課(〒440-8501住所不要☎51・3161)※申請書などはホームページで配布 ☎ 84021





もくじ contents

02 新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

05 イチオシ情報

- ・自然史博物館 地球は昆虫であふれている
- ・地域猫活動にご協力ください

06 **特集**  
育てて食べて楽しもう!  
おうち de 野菜

10 豊橋ニュース

- ・新型コロナワクチン集団接種開始
- ・スーパーボールロケット作り

11 のんほいパーク

- ・暑さ対策はこれ!涼みグマ
- ・ティラノサウルスの歯を作ろう!

12 公共施設イベント

- ・美術博物館 三沢厚彦 ANIMALS 2021
- ・こども未来館 ラジオパーソナリティになろう!

16 スポーツ

- ・アクアリーナ豊橋 プール無料開放イベント2021
- ・ライバルに差をつける!バスケ練習会

17 演劇・コンサート

- ・もしも命が描けたら
- ・近松心中物語

18 暮らし情報

25 相談

26 パパママ

- ・パパママ子育て講座 国産小麦のピザ作り
- ・幼児ふれあい教室 やさしいおやこヨガ

27 シニア

- ・オンライン 介護予防
- ・孫育て 今どきの育児

28 健康

- ・健康づくりのためのスポーツ教室
- ・子宮頸がん・乳がん検診を実施します

29 防災・安全

- ・地域のおこまり解決講座
- ・ながら運転は絶対にやめましょう

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、ホームページ(☎75737)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

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

SNSで情報を発信しています

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。





# 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。



## 特別企画展 地球は昆虫であふれている

多様性に満ちた昆虫の世界を紹介します。

**とき** 7/9(金)～9/5(日)

**観覧料** 大人800円、小・中学生400円

**講演会 害虫との戦いや虫ケア用品(殺虫剤)の開発**  
蚊やゴキブリなど身近な害虫への対処方法を学びます。

**とき** 7/25(日)14:30～16:00

**対象** 小学3年生以上

**講師** 浅井一秀さん(アース製薬(株)研究部)

**定員** 40人(申込順)

**申込み** 7/24(土)9:00までに自然史博物館ホームページ  
で必要事項を入力

**[共通事項]**

**ところ** 自然史博物館

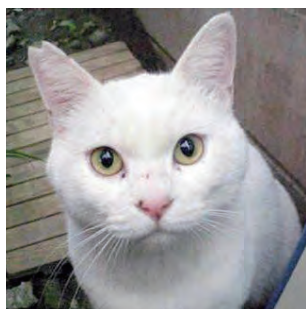
**問合せ** 自然史博物館(☎41・4747)

## 地域猫活動にご協力ください

地域猫活動とは、飼い主のいない野良猫に不妊去勢手術を施し、エサやトイレなどの適切な管理をすることで、野良猫によるトラブルを減らしていく活動です。市では、地域猫への不妊去勢手術費補助金を交付しています。今年度から手続きを簡略化し、申請しやすくなりましたのでご活用ください。交付要件など詳細はホームページをご覧ください。

**問合せ** 生活衛生課(☎39・9127)

**HP** 7904



## ドイツ・リトアニア PRフェア

ドイツ・リトアニア料理の購入や、スポーツ体験などを楽しめます。

**とき** 7/23(祝)、7/24(土)10:00～17:00

**ところ** こども未来館「ここにこ」

**問合せ** 「スポーツのまち」づくり課(☎51・2367)

**HP** 85706



特集

# 育てて食べて楽しもう! おうち de 野菜



豊橋市は「農業王国」と呼ばれるほど季節ごとにさまざまな野菜が収穫され、子どもたちにとっても野菜は身近な存在です。

今回の特集では、市内の小学生を対象に、豊橋市で主に収穫されている野菜の中で好きなもののアンケートを実施。その中から、今が旬の夏野菜であるミニトマトとナスの育て方や調理法などを紹介します。夏休みのおうち時間を使って、子どもたちと一緒に野菜を育てて、食べて、楽しんでみませんか。

問合せ 広報広聴課(☎51・2165)



## 小学生574人に聞きました!

### 好きな豊橋野菜ランキング

市内の小学1～6年生574人を対象に、11種類の野菜の中から人気投票を行いました。



フルーティーなおいしさでダントツ!

1位

## トマト・ミニトマト



お弁当の彩りは任せて!

2位

## ブロッコリー



見渡すかぎり 緑・緑・緑

3位

## キャベツ



4位

## ネギ

風邪予防に! 免疫UP



5位

甘くて食べやすい

## スナップエンドウ



6位

やっぱり麻婆

## ナス





ポイント①

どんどん太くなるので、締めすぎには注意!



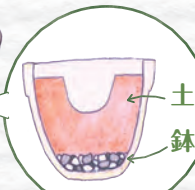
② 支柱立て



根を傷つけないように持ちましょう

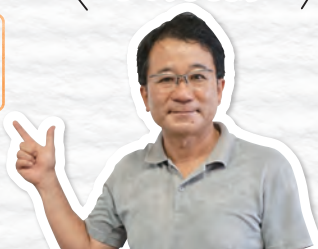


① 植え付け



収穫まで約30~40日程度

低学年でも育てやすいミニトマトにチャレンジしてみましょう



西郷小学校 伊丹 和彦校長



④ 収穫

赤くなったものから取りましょう



③ わき芽摘み

ポイント②

実に栄養が届くように、わき芽は摘みます



彩りがきれいです

保健給食課管理栄養士 西村 響子

今日のレシピ

ミニトマトと卵の肉巻き

ミニトマトの栄養を知ろう

- 普通のトマトよりも、ミニトマトの方が100gあたりのビタミンC量が2倍多く、食物繊維も豊富!
- ビタミンCは鉄の吸収を助けるため、小松菜やホウレンソウと一緒に食べるのもGood!



材料(4人分)

- ミニトマト 12個
- 豚もも薄切り 10枚
- 卵 4個
- A
  - しょうゆ 小さじ4
  - 砂糖 小さじ2
  - 酒 小さじ2
  - みりん 小さじ1
- サラダ油 小さじ2
- かいわれ大根 20g
- レタス 80g

作り方

- ① 卵は水から入れ、沸騰してから8分ほどゆでたら殻をむいておく。
- ② かいわれ大根とレタスは食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 豚肉1枚を広げ、ゆで卵を巻く。ミニトマトは豚肉を半分に切って巻く。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を肉の縦じ目を下にして、菜箸で転がしながら焼き色がつくまで中火で焼く。
- ⑤ 火を弱め、ふたをして肉に火を通す。
- ⑥ 肉に火が通ったらAを入れてからめ、②と皿に盛りつけて出来上がり。

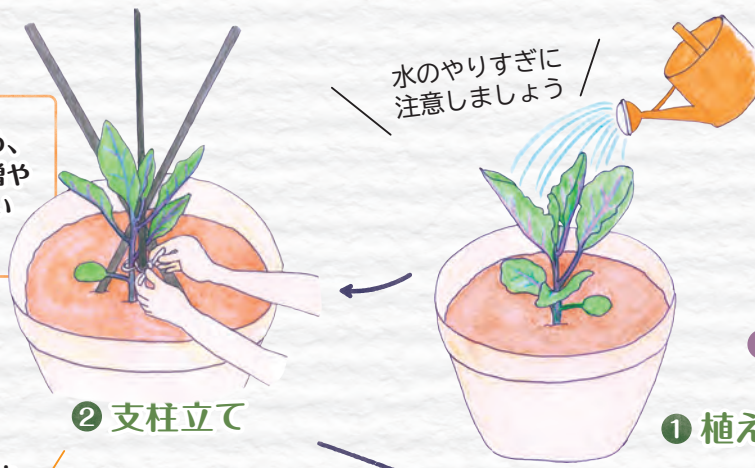


レシピ: 豊橋市食生活改善協議会 提供



ポイント①

支柱は1本から始め、苗の成長とともに増やしてもOK。倒れないようにしよう!

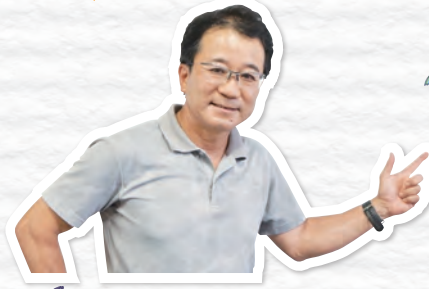


① 植え付け

ナスを育ててみよう

🕒 収穫まで約40~50日程度

毎日観察すると小さな変化に気が付きます。大事に育てよう!

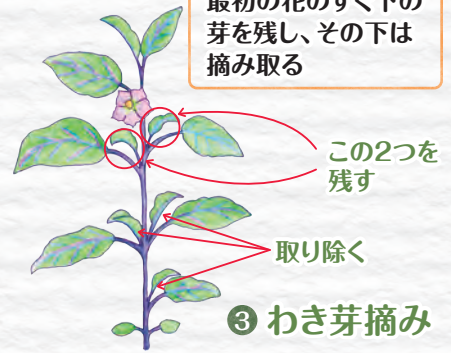


ポイント②

最初の花のすぐ下の芽を残し、その下は摘み取る



② 支柱立て



③ わき芽摘み

④ 収穫

ナスで作ってみよう



給食の人気メニューです

今日のレシピ

夏!!マーボー

ナスの栄養を知ろう

- 皮に含まれる“ナスニン色素”はポリフェノールの一種で、抗酸化作用あり。
- 含まれているカリウムが筋肉の働きを助け、体内の余分な塩分を排出!



材料(4人分)

- ナス 小さめ1本
- 豚ひき肉 110g
- 玉ネギ 大きめ1個
- トマト 小さめ1/2
- 豆腐 1丁
- 葉ネギ 5本
- トウバンジャン 小さじ1/5
- ニンニク 少々
- ショウガ 少々
- ごま油 小さじ1/2弱
- 片栗粉 小さじ1
- サラダ油 小さじ1と1/2

作り方

- 1 豆腐はさいの目切り、ナス、玉ネギ、トマトは粗みじん切りにする。ニンニク、ショウガはみじん切り、葉ネギは小口切りにする。
- 2 サラダ油でトウバンジャン、ニンニク、ショウガを炒め、香りを立てる。
- 3 ②に豚ひき肉、玉ネギを入れ、よく炒める。
- 4 ③にナス、トマトを入れ炒める。
- 5 Aで味を付けて、豆腐を加える。
- 6 水溶き片栗粉でとろみをつけ、葉ネギを加えごま油で香りをつけたら出来上がり。



- A
- 赤みそ 大さじ1と1/4
  - テンメンジャン 小さじ1弱
  - 砂糖 小さじ1/5
  - 中華だしの素 小さじ1
  - ケチャップ 小さじ1
  - しょうゆ 小さじ1と1/3



## 西郷小学校



すごく大きいよ!

たくさん水をあげよう!



今から植えるぞ!



豊橋の野菜を使ったメニューも人気!



## 学校での野菜作りの現場に潜入!!

野菜を植えたり収穫したりする活動は、子どもたちに大人気! イキイキと取り組む姿をのぞいてみましょう。

大きく育っているかな?



## 大崎小学校

たくさん取れた!!



みんなで協力できるいい機会です



成長記録をパシヤリ



豊橋ならではの! 柿の収穫



学校での野菜づくりを通じて、地域の特性を知ることができます。また、自分で育てることで苦手な野菜を克服するきっかけづくりができます。

調理実習おいしく作るぞ!



ずっしり重い!



大きくなあれ!



大崎小学校  
羽生 あゆみ校長

自分で育てた野菜を、自分で調理して食べる。夏休みで子どもたちと過ごす時間があるからこそ、できる経験があります。土に触れ、どのように実がなり、どんなふうに調理するとおいしく食べられるのか。子どもたちが自ら考え、やってみる中で得られるいろんな「気づき」。その気づきを一緒に探すごとで、皆さんにとって実りの多い夏休みになることを願っています。





NEWS  
01



TOYOHASHI  
豊橋ニュース  
NEWS

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。

6/12  
（出）

新型コロナウイルスワクチン集団接種開始

保健所・保健センター

高齢者を対象とした集団接種を開始しました。豊橋ハートセンターの医師や看護師などの協力により、滞りなく約1,050人にワクチンを接種しました。

5/30  
（日）

スーパーボールロケット作り

視聴覚教育センター

自分の名前やイラストなどを書き込み、オリジナルのロケットを完成させました。実際にロケットを飛ばすと、スーパーボールの力で天井まで勢い良く飛び、その威力に子どもたちは驚いていました。



川村さん一家

とても高く飛んで楽しかった!

NEWS  
02



NEWS  
04

5/20  
（木）

アジアゾウ3頭が仲間入り

総合動植物公園「のんほいパーク」

オス1頭(5歳)とメス2頭(5歳、10歳)のアジアゾウが仲間入りしました。落ち着いたようすで水浴びなどをしており、今後、慣らし期間を経て一般公開する予定です。

NEWS  
03



6/2  
（水）

水曜日のマルシェ

道の駅とよはし

毎月第1水曜日恒例の「水曜日のマルシェ」を開催しました。来駅者は屋外に並んだ20以上の店舗で、パンや野菜、アクセサリーなどの買い物を楽しみました。



# 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。

## 暑さ対策はこれ! 涼みグマ

夏になり気温が上がると、暑さが苦手なホッキョクグマが水の中で涼んでいるようすを観察することができます。また、魚やリング入りの氷をプレゼントすることもあるので、氷をかじっている姿を見ることができかもしれません。

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

### 自由研究相談

学芸員にテーマや研究方法などを相談できます。

とき 夏休み期間 ところ 自然史博物館

申込み 電話で自然史博物館

### チリモン探し体験

シラスに混じって漁獲された小さな生き物を観察します。

とき 8/5(木)13:00~14:00

ところ 自然史博物館 定員 30人(先着順)

持ち物 ピンセット、ルーペ 問合せ 自然史博物館

### みどりの講座

#### プリザーブドフラワーの鳥かごアレンジ

とき 8/29(日)9:00~10:30、11:00~12:30、14:00~15:30

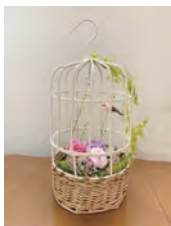
対象 市内在住・在学・在勤の方(小学生以下は保護者同伴)

講師 中神里江さん(pure\_flower)

定員 各15人(抽選)

料金 1,600円 入園料 無料

申込み 7/8(木)(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、希望時間、参加者全員の郵便番号・住所・氏名・年齢、電話番号、市外在住の方は勤務先を豊橋みどりの協会



### ティラノサウルスの歯を作ろう!

石こうで歯のレプリカを作ります。

とき 7/31(土)、8/1(日)13:30~15:30

ところ 自然史博物館 対象 小学生以上

定員 各13人(抽選) 料金 500円

その他 作品の持ち帰り可

申込み 7/15(木)(必着)までに、返信先明記の往復はがきで行事名、希望日、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を自然史博物館

### 化石クリーニング体験

三葉虫の化石のクリーニングを体験します。

とき 8/4(水)13:00~16:00

ところ 自然史博物館

対象 小学4年生以上

定員 5人(抽選)

料金 1,000円

その他 化石の持ち帰り可

申込み 7/21(水)(必着)までに、返信先明記の往復はがきで行事名、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を自然史博物館



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。

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、第4金曜日、7/1(木)～7/6(火)



### 『スマホに届いた怖い話』

著者：藤白 圭  
河出書房新社 2021.3

### スタッフの おすすめ本

7月

豊橋市出身・在住の作家による、スマートフォンのチャット形式で綴られた新感覚のホラー短編集です。自分の身にも起こりそうな恐怖体験は、思わず背筋がゾクとするほど！暑い夏におすすめの一冊です。

### 夏休み特別企画

#### 夏休み宿題対策本コーナー

自由研究や読書感想文などに役立つ本を紹介します。

**とき** 7/7(水)～8/31(火)

**ところ** 中央・向山・大清水図書館

#### きんぎょがにげた!

館内を巡り、金魚を探してメッセージを集めます。

**とき** 7/21(水)～8/31(火)

**ところ** 中央図書館

**その他** プレゼント(海の生き物消しゴム)あり

#### 【共通事項】

**対象** 小学生以下

**問合せ** 中央図書館

### 平和を求めて とよはし展 国民精神総動員！ 戦い抜くことがすべてだった

機銃掃射を受けた学校の窓枠など、戦争に関する資料を展示します。

**とき** 7/10(土)～8/29(日)

**ところ** 中央図書館

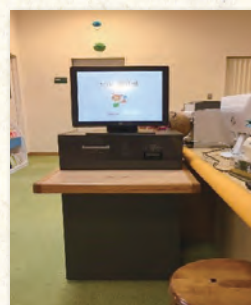
**問合せ** 中央図書館



### 7月から中央・向山・大清水図書館に 自動貸出・返却機を導入します

簡単に図書の貸し出しや返却、貸出延長の手続きをすることが可能になり、より手軽に図書館を利用できます。

**問合せ** 中央図書館





# 02 美術博物館

問合せ ☎51・2882 休館日 月曜日

## 三沢厚彦 ANIMALS 2021 in TOYOHASHI

Pick Up

現代日本を代表する彫刻家の立体・平面作品約120点を紹介します。

とき 7/17(土)~8/29(日)

観覧料 一般1,200(1,000)円、小学生~高校生600(400)円 ※ ( )内は前売・団体料金

### 家族でゆったり鑑賞できる! 休館日ベビーカーツアー

とき 7/26(月)、8/16(月)10:30~11:00

対象 4歳児以下と保護者 定員 各12人(申込順)

申込み 7/1(木)~7/20(火)に美術博物館ホームページで必要事項を入力

### 懐中電灯で探検! ナイト・ミュージアム

とき 7/30(金)、8/13(金)18:30~19:30

対象 5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) 定員 各16人(申込順)

申込み 7/1(木)~7/20(火)に美術博物館ホームページで必要事項を入力

### 三沢厚彦 アーティスト・トーク

作家本人による作品解説を聞きながら展覧会場を巡ります。

とき 8/7(土)17:30~18:30 定員 20人(抽選)

申込み 7/20(火)(必着)までに返信先明記の往復はがき(1枚2人まで)で参加者

全員の郵便番号・住所・氏名・電話番号を美術博物館(〒440-0801今橋町3-1)

[共通事項] 料金 無料(観覧料必要)



三沢厚彦「Animal 2016-01」2016年  
撮影:渡邊郁弘 Ikuhiro Watanabe  
©Atsuhiko Misawa, Courtesy of  
Nishimura Gallery

## 高師原・天白原演習場とその時代

Pick Up

陸軍演習場と地域との関わりや、時代ごとの変遷を紹介します。

とき 7/17(土)~8/29(日)

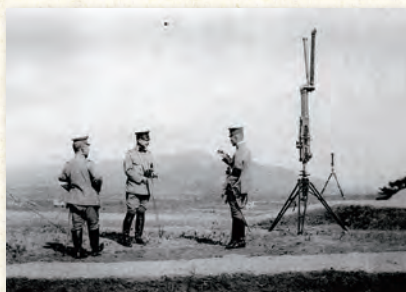
### 記念講演会

とき 7/24(土)13:30~15:00

講師 伊藤厚史さん(名古屋市教育委員会)

定員 15人(申込順)

申込み 7/3(土)10:00から電話で二川宿本陣資料館



かまゆり  
蝸牛式望遠鏡と朝香・北白川・久邇三宮殿下  
(大正7年)

### ギャラリートーク

とき 7/31(土)、8/15(日)、8/25(水)14:00 講師 当館学芸員

### [共通事項]

ところ 二川宿本陣資料館 料金 無料(入館料必要) 問合せ 二川宿本陣資料館

## 夏休みカブト作り教室

甲冑用のひもとボール紙で、実際にかぶれる兜を作ります。

とき 7/18(日)、7/25(日)9:00~12:00(全2回)

ところ 二川宿本陣資料館

対象 小学3年生以上(小学3・4年生は保護者同伴)

講師 当館学芸員

定員 5人(申込順)

料金 700円(展示見学の場合  
は別途、入館料必要)

申込み 7/4(日)10:00から電話で  
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

## 二川宿ほほえみランチ

### 二川で生まれた奇跡のお米

「女神のほほえみ」を使った食事を楽しめます。

とき 7/23(祝)11:30~12:30、12:30~13:30

定員 各20人程度(申込順)

料金 770円

申込み 7/1(木)10:00  
から電話で  
駒屋







## ラジオパーソナリティになろう! **Pick Up**

ニュース原稿の書き方や読み方を学び、スタジオで収録します。

**とき** ①7/24(土)10:00~12:00、7/31(土)13:00~14:30②7/24(土)13:00~15:00、7/31(土)15:00~16:30 (各全2回)

**ところ** こども未来館「ここにこ」、コラスタジオ

**対象** 小学4~6年生 **講師** (株)エフエム豊橋

**定員** 各5人(抽選)

**申込み** 7/1(木)10:00~7/15(木)17:00に、こども未来館ホームページで必要事項を入力

# 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。

### 開館13周年「ここにこ」お誕生日会

来館者の皆さんで記念撮影をします。

**とき** 7/25(日)13:00~13:30

**定員** 100人(先着順)

**その他** プレゼント(プリントクッキー)あり

### かえってきた!おばけ学校

学校を舞台にしたお化け屋敷を探検します。

**とき** 7/31(土)~8/24(火) 10:00~17:00



### 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:** 7/1(木)10:00~7/15(木)17:00に、こども未来館ホームページで必要事項を入力

### パンとお菓子を作ろう!

**体験1** チョコバナナブレッド・オレンジゼリー

**とき** 8/1(日)10:00~12:00

**講師** HAPPY BREAD

### 和菓子職人になろう!

**体験2** 自分だけの寒天アクアリウムを作ろう!

**とき** 8/1(日)13:30~15:00

**講師** (株)お亀堂

# 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 **Pick Up**

**とき** 7/17(土)~7/31(土)

**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。第2・4土曜日15:30は星空生解説「よくわかる星のはなし」



©EXPJ, Ltd

### 投映スケジュール

時間(各30分)	番組名
10:30	うんこドリル ザ・プラネタリウム たいようけいをぐる~りたんけん
13:00	ワンピース プラネタリウム
14:30	ポケットモンスター オーロラからのメッセージ
15:30(土・日曜日、祝日)	プラネタリウム ハクション大魔王 2020 宇宙旅行に出発!の話
15:30(平日)	星空解説

### 夕空のたなばたプラネタリウム

おりひめぼし・ひこぼしや、夏の大三角などの星座を紹介します。

**とき** 7/3(土)、7/4(日)16:15~16:45

**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

### 大実験ショー

#### 音のふしぎをさぐる

音の高低や空気の振動などの実験を行います。

**とき** 7/24(土)、7/31(土)、8/8(祝)11:10、13:40(各30分)

**講師** 豊橋エコサイエンスクラブ

#### 月の変化を見てみよう

月の動きや形の変化を天体望遠鏡などで観察します。

**とき** 8/12(木)、8/14(土)、8/16(月)(全3回)18:00~20:00

**対象** 小学4~6年生と保護者

**定員** 10人(申込順)

**申込み** 7/10(土)から視聴覚教育センターホームページで必要事項を入力



# 豊橋競輪場

# 08

問合せ ☎61・3136

## 地元選手紹介 119期 岩城佑典選手

桜丘高校自転車部出身の岩城選手は、競輪選手として活躍する先輩の姿を見て、自身も選手になることを決意。努力を重ね、この7月にデビューします!長距離をトップスピードで走る持久力を持つ「地脚」を武器に、豊橋を代表する選手を目指し、駆け抜けます!



## CALENDAR

7月

1木		前橋 (F1)	小倉 (F1) ナイター		
2金	小松島記念 (GⅢ)				
3土					
4日					
5月	名古屋 (F1) 西日本カップ				
6火					
7水					
8木	福井記念 (GⅢ)	立川 (F1)	佐世保 (F1) ナイター		
9金					
10土					
11日					
12月	富山 (F1)	和歌山 (F1)	宇都宮 (F1) ナイター		
13火					
14水					
15木					
16金	小田原 (F1) ジャパンカップ		函館 サマーナイト フェスティバル (GⅡ) ナイター		
17土					
18日					
19月	岐阜 (F1)				
20火					
21水		高松 (F1)	松戸 (F1) ナイター		
22木					
23金					
24土	富山記念 (GⅢ)				
25日					
26月					
27火					
28水		弥彦 (F1)	久留米 (F1) ナイター		
29木					
30金	高知記念 (GⅢ)				
31土			松阪 (F1)		

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 その他 手話通訳・要約筆記などあり

申込み 7/1(木)9:00から、さくらピア

## サマースクール **PickUp**

### プラネタリウム観賞とクラフト体験

とき 7/31(土)13:30~15:00

講師 視聴覚教育センター学芸員

定員 5組(申込順) 料金 1組200円

その他 15:30~16:30に障害者手帳を所持する18歳以上を対象としたプラネタリウムも開催。詳細はホームページ参照



### ボッチャ体験

とき 8/15(日)13:30~15:00 講師 鈴木祥子さん(enjoyボッチャ代表)

定員 12人(申込順) 料金 100円

### 【共通事項】

対象 障害者手帳を所持する小学生~高校生と家族、付添者

### 水泳教室

とき 7/27~8/24の火・木曜日(全9回) 10:00~11:30

対象 市内在住の障害者手帳を所持する小・中学生(小学1~3年生、重度障害者は介護者同伴)

講師 伊藤貴美さん(水泳インストラクター)ほか 定員 10人(申込順)

料金 500円 その他 事前に参加同意書の提出が必要

# 07 少年自然の家

問合せ ☎21・2301 HP 9815 休館日 月曜日

講師 愛知キャンプカウンセラー協会

申込み 7/1(木)~7/15(木)に電話で少年自然の家

## 笑顔あふれるチャレンジキャンプ **PickUp** 広げよう!ふれあいの輪

野外活動を通して、子ども同士で交流します。

とき 8/28(土)13:00~8/29(日) 14:00※1泊2日

ところ 野外教育センター

対象 市内在住の小学5・6年生

定員 36人(抽選) 料金 3,000円



## 夏の親子で初めていっぱいキャンプ

アウトドア初心者の家族でも安心してキャンプを楽しめます。

とき 9/4(土)13:00~9/5(日)15:00 ※1泊2日

ところ 少年自然の家

対象 年中児~中学生と保護者

定員 9家族(抽選)

料金 大人4,000円、子ども3,000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



楽しく泳ごう！



## シーパレス日港福 レインボープールオープン

とき: 7/17(土)~8/31(火)9:00~17:00(初日は11:00~17:00)  
料金: 大人1,000円、中学生以下500円 問合せ: 日港福プール管理事務所(☎32・9093)、「スポーツのまち」づくり課(☎51・2866) ☎ 84743

## アクアリーナ豊橋 プール無料開放イベント2021

とき: 7/22(祝)10:30~16:00、17:00~21:00  
対象: 3歳児以上(小学2年生以下は保護者同伴)

### 親子水慣れ教室

時間: 13:00~13:50 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組1,100円 申込み: 7/1(木)から直接、アクアリーナ(☎31・4781)

### 水上アスレチックゾーン

プールに浮かべたシーソーや滑り台などで遊べます。  
時間: 12:00~12:45、15:00~15:45 対象: 小学3年~中学3年生 定員: 各25人(申込順) 料金: 各1,100円 申込み: 7/1(木)から直接、アクアリーナ豊橋 [共通事項] ☎ 84422

## ライバルに差をつけろ!バスケ練習会

①基礎練習②基礎練習とタイム計測ができます。  
とき: ①7/2(金)②7/16(金)17:00~21:00 ところ: 総合体育館 対象: 小学生以上 料金: 高校生以下100円、大人200円 持ち物: バasketボール、室内用運動靴 問合せ: 総合体育館(☎32・9611) ☎ 84351

## スポーツ教室

### ラージボール卓球教室

とき: 9/2~10/21の木曜日(9/23(祝)を除く。全7回) 10:00~12:00 ところ: 前田南地区体育館 定員: 40人(申込順) 料金: 3,000円

### テニス教室

とき: 9/7~11/2の火曜日(9/21、10/12を除く。全7回) 9:30~11:00 ところ: 市民庭球場 定員: 20人(申込順) 料金: 4,000円

[共通事項] その他: テニス教室は他曜日コースも開催。弓道、アーチェリー、バドミントン、ソフトテニス教室も別会場で開催。各日程など詳細はホームページ参照 申込み: 7/6(火)10:00から料金を豊橋市体育協会(☎63・3031) ☎ 84356

## 市民スポーツ祭

### 弓道大会

とき: 9/11(土)9:00 ところ: 武道館 申込み: 7/31(土)までに申込書を豊橋市体育協会(☎63・3031)

### ネオホッケー大会

とき: 9/12(日)9:30 ところ: 総合体育館 料金: 1チーム5,000円 申込み: 8/15(日)までに申込書を豊橋市体育協会(☎63・3031)

[共通事項] 対象: 市内在住・在学・在勤の方 その他: 自転車大会も別会場で開催。申込書は豊橋市体育協会にて配布。日程など詳細はホームページ参照 ☎ 84357





# 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



## もしも命が描けたら

とき: 9/10(金)18:00、9/11(土)13:00、18:00、9/12(日)13:00 ところ: 穂の国とよはし芸術劇場「プラット」 作・演出: 鈴木おさむ 出演: 田中圭、黒羽麻璃央、小島聖 入場料: 全席指定。S席9,000円、A席7,000円ほか チケット: 会員先行は7/3(土)10:00からプラットチケットセンター(☎39・3090)、一般は7/17(土)10:00からプラットチケットセンターほか※各初日は電話・オンライン販売のみで、1人1申し込みにつき1公演のみ2枚まで

## 近松心中物語

とき: 10/1(金)18:00、10/2(土)13:00、10/3(日)13:00 ところ: 穂の国とよはし芸術劇場「プラット」 作: 秋本松代 演出: 長塚圭史 出演: 田中哲司、松田龍平、笹本玲奈ほか 入場料: 全席指定。S席10,000円、A席8,000円、B席6,000円ほか チケット: 会員先行は7/31(土)10:00からプラットチケットセンター(☎39・3090)、一般は8/14(土)10:00からプラットチケットセンターほか※各初日は電話・オンライン販売のみで、1人1申し込みにつき1公演のみ4枚まで



## ダンス・レジデンス2021 井手茂太 成果発表会

ワークショップ参加者と創作したダンスを発表します。  
とき: 7/25(日)13:00 ところ: 穂の国とよはし芸術劇場「プラット」 定員: 20人(申込順) 申込み: 7/24(土)17:00までに電話で穂の国とよはし芸術劇場(☎39・8810)※プラットホームページからも申し込み可



## ぷらっと文化祭2021

**KAKUTA のけもの(仮題)**  
とき: 9/17(金)19:00、9/18(土)13:00、9/19(日)13:00 入場料: 全席自由。整理番号付き。一般3,500円、25歳以下1,700円、高校生以下1,000円  
**柳家喬太郎 独演会**  
とき: 9/18(土)17:00 入場料: 全席指定。一般3,500円ほか  
**ジェントル・フォレスト・ジャズ・バンド ライブ**  
とき: 9/19(日)17:00 入場料: 全席指定。一般4,000円、25歳以下2,000円、高校生以下1,000円  
**アコースティックライブ**  
とき: 9/20(祝)17:00 出演: 中村中、中尾諭介ほか 入場料: 全席指定。一般4,000円ほか  
**[共通事項]** ところ: 穂の国とよはし芸術劇場「プラット」 チケット: 会員先行は7/10(土)10:00からプラットチケットセンター(☎39・3090)、一般は7/24(土)10:00からプラットチケットセンターほか※各初日は電話・オンライン販売のみ 問合せ: 穂の国とよはし芸術劇場(☎39・3090)

## ワークショップファシリテーター養成講座2021 前期

演劇を使ったワークショップのつくり方を学びます。  
とき: 8/1(日)、8/14(土)、8/28(土)、8/29(日)、9/4(土)、9/5(日)、9/26(日) (全7回) 対象: 18歳以上の方 講師: すずきこーたさん(演劇デザインギルド)ほか 定員: 20人程度(選考) 料金: 3,000円 申込み: 7/17(土)までに申込書を穂の国とよはし芸術劇場(〒440-0887 小田原町123 ☎39・8810)※申込書は穂の国とよはし芸術劇場、「文化のまち」づくり課ほかで配布。プラットホームページからも申し込み可





## 55歳以上の求職者を対象とした出張相談会 in 豊橋

働き方や応募書類の書き方などを相談できます。

- とき** 8/12(木)13:30、14:30、15:30 (各50分)
- ところ** 市役所福祉部会議室
- 定員** 各1人(申込順)
- 申込み** 8/5(木)までに申込書を長寿介護課(☎51・2330 ㊟56・3810)  
※申込書は長寿介護課、各窓口センター、ホームページほかで配布
- HP** 70464

## シルバーちょこっと講座 竹炭のちから

竹炭を使って、水のろ過装置を作ります。

- とき** 8/15(日)10:00~12:00
- ところ** 青少年センター
- 対象** 小学生
- 定員** 15人(抽選)
- 料金** 300円
- 申込み** 7/15(木)~7/29(木)に青少年センター(☎46・8925)※青少年センターホームページからも申し込み可

## 生涯現役セミナー

### ■人生100年時代

#### 健康でイキイキ働く工夫

- とき** 8/11(水)14:00~16:00
- 講師** 山下智章さん(山下労務管理事務所)

### ■法改正!年金と雇用保険を学ぼう

- とき** 8/12(木)10:00~12:00
- 講師** 有田恵子さん(有田労務管理事務所)

#### 【共通事項】

- ところ** 市役所東85・86会議室
- 対象** 55歳以上の方
- 定員** 各40人(申込順)
- 申込み** 8/4(水)までに長寿介護課(☎51・2330)
- HP** 70464

## ちびっ子科学スクール 空き缶スターリングエンジンを作ろう

工作と実験で熱エネルギーについて学びます。

- とき** 8/22(日)10:00~12:00
- ところ** 青少年センター
- 対象** 市内在住の小学生と保護者(2人1組)
- 定員** 15組(抽選)
- 料金** 1,500円
- 申込み** 7/17(土)~7/31(土)に青少年センター(☎46・8925)※青少年センターホームページからも申し込み可

## 手話体験講習会 手話ってなあに?

簡単な手話や聴覚障害について学びます。

- とき** 7/31(土) 14:00~16:00、8/1(日) 10:00~12:00
- ところ** あいとピア
- 定員** 各20人(申込順)
- 申込み** 7/1(木)~7/21(水)までに電話で豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)



## 「カーボンニュートラルとニューノーマル」講演会

脱炭素社会実現に向けた新たな生き方を学びます。

- とき** 7/20(火)14:00~16:00
- ところ** 穂の国とよはし芸術劇場「プラット」
- 講師** 林良嗣さん(中部大学卓越教授)
- 定員** 300人(申込順)
- その他** オンライン会議システム「Zoom」での受講可
- 申込み** 7/14(水)までに社会人キャリアアップ連携協議会ホームページで必要事項を入力
- 問合せ** 産業政策課(☎51・2440)
- HP** 84365

# 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……P18
- その他……P24
- 支援……P22
- 相談……P25
- 募集……P22

## 催し・講座

### 地域のおこまり解決講座

■地域の力で課題解決!実践者に学ぶおたがいさまを形にしよう!

- とき** 7/29(木)13:30~15:00
- ところ** 石巻地区市民館
- 申込み** 7/20(火)までに石巻地区市民館(☎88・1317)
- HP** 23387

### 定時制・通信制高等学校 合同説明会

市内や近隣の17校による個別ブースで概要説明などを行います。

- とき** 8/1(日)13:30~16:00
- ところ** 総合体育館
- 対象** 不登校や中途退学などで進路に悩んでいる中学・高校生や保護者、教員ほか(同伴者は1人まで)
- 問合せ** こども若者総合相談支援センター(☎51・2327)
- HP** 80020





## 市民病院看護学生 夏のインターンシップ

臨床現場の見学や、病棟での看護補助などを行います。

**とき** 8/10(火)～8/27(金)の平日9:00～15:30

**対象** 来年3月または令和5年3月に看護専門学校などを卒業見込みの方

**定員** 各3人程度(申込順)

**申込み** 希望日の2週間前までに市民病院ホームページで必要事項を入力

**問合せ** 市民病院看護局管理科(☎33・6289)



## 竜宮探検 表浜のアカウミガメ 調査員養成講座

**とき** 7/31(土)13:00～16:00

**ところ** 五並地区市民館、表浜海岸

**対象** 高校生以上

**講師** 豊橋市アカウミガメ実態調査員ほか

**定員** 15人(申込順)

**その他** 受講者の中から実態調査員を募集。当日21:00から希望者のみ夜間調査を実施

**申込み** 7/1(木)～7/16(金)まで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・夜間調査の参加の有無を環境保全課(☎51・2386 ☎56・5577 📧 kankyohozen@city.toyohashi.lg.jp)

**HP** 5558



## 小学生のバス運賃は50円に！ 東三河整理券ラリー&謎解きゲーム

電車やバスに乗って、整理券集めや謎解きを行います。

**とき** 7/21(水)～9/19(日)(バス運賃50円は8/31(火)まで)

**その他** 賞品(菓子詰め合わせ)などあり。応募用紙は都市交通課、豊橋駅、ホームページほかで配布。謎解きゲームには2次元バーコードを読み込める端末が必要。バス運賃50円の対象路線など詳細はホームページ参照

**問合せ** 都市交通課(☎51・2620)

**HP** 84294



## 国際協力について考えよう

### ■とよはし地球体験学校

①ペルー料理教室②メキシコ民族ダンスなどが体験できます。

**とき** ①8/5(木)10:00～15:00②8/6(金)13:00～16:00

**ところ** こども未来館「ここにこ」ほか

**対象** 小学3年生～高校生

**定員** ①16人②20人(申込順)

**料金** 200円

**その他** 体験内容など詳細はホームページ参照

### ■国際協力映画上映会

①戦火のランナー②ザ・トゥルー・コストを上映します。

**とき** 8/14(土)①10:30～12:00②13:30～15:00

**ところ** emCAMPUS EAST(駅前大通二丁目81)

**定員** 各30人(申込順)

### [共通事項]

**申込み** 7/5(月)10:00から豊橋市国際交流協会ホームページで必要事項を入力

**問合せ** 豊橋市国際交流協会(☎55・3671)

## 知っつく!豊橋ゼミナール

### ■夏休み!みんなのくるま教室 教えて!オートバックスさん

**とき** ①8/22(日)②8/29(日)(全2回)10:00～11:30

**ところ** ①北部地区市民館②オートバックス豊橋店

**対象** 小学生と保護者

**申込み** 7/20(火)までに北部地区市民館(☎53・4212)

**HP** 23387

### 事業系ごみ 適正処理セミナー

事業所から出るごみの処理方法について学びます。

**とき** 7/9(金)13:30～15:30

**ところ** 公会堂

**対象** 市内の事業者、市内在住の方

**定員** 200人(申込順)

**申込み** 7/2(金)までに申込書を廃棄物対策課(☎51・2410 ☎56・0566)※申込書はホームページで配布

**HP** 80053

### 魅力再発見! I know とよはしツアー

市内の名所や観光地などを巡ります。

#### ■おしゃれバスツアー

**とき** 8/5(木)10:30～16:00

**対象** 市内在住・在学の高校生

**定員** 20人(抽選)

#### ■ファミリーバスツアー

**とき** 8/21(土)10:30～16:00

**対象** 市内在住・在学の小学生(保護者同伴)

**定員** 10組(抽選)

#### [共通事項]

**その他** 集合・解散は豊橋駅※バス使用  
**申込み** 7/24(土)までにホームページで必要事項を入力

**問合せ** シティプロモーション課(☎51・2263)

**HP** 86948



## 生活安全講座 スマホ・ケータイ安全教室

SNSによるトラブルに遭わない方法を学びます。

- とき** 8/17(火)10:00~12:00  
**ところ** 青少年センター  
**対象** 小学4~6年生  
**定員** 15人(抽選)  
**料金** 100円  
**申込み** 7/17(土)~7/31(土)に青少年センター(☎46・8925)※青少年センターホームページからも申し込み可

## 家庭教育セミナー

### ■あつまれ! そば打ち探検隊

- とき** 7/24(土)9:00~12:00  
**対象** 小学3年生以上と保護者  
**料金** 600円  
**申込み** 7/16(金)までに南部地区市民館(☎47・0974)

### ■新しい生活様式のための スマホ・タブレット活用講座

- とき** 8/21(土)10:00~11:30  
**対象** 小学4年生以上と保護者  
**申込み** 7/31(土)までに高師台地区市民館(☎48・1321)

### ■科学実験で謎を解き、宝箱を開けよう!

- とき** 8/21(土)10:00~11:30  
**対象** 小学生と保護者  
**料金** 500円  
**申込み** 8/12(木)までに豊岡地区市民館(☎61・5632)

### ■新聞切り抜き作品教室 世界で一つの新聞を作ろう

- とき** 8/26(木)9:30~11:30  
**対象** 小学生と保護者  
**料金** 100円  
**申込み** 7/25(日)までに二川地区市民館(☎41・0551)

### ■絵本をもとに落語を楽しむ

- とき** 8/28(土)13:30~15:00  
**対象** 小学生と保護者  
**申込み** 8/18(水)までに大清水まなび交流館(☎26・0010)

#### [共通事項]

- ところ** 各申込先  
**HP** 23387

## みんなで認知症を理解しよう 認知症サポーター講座

認知症を知り、認知症の方と家族を支える方法を学びます。

- とき** 8/21(土)14:00~15:00  
**ところ** つつじが丘地域福祉センター  
**対象** 市内在住・在学・在勤の方  
**講師** キャラバン・メイト  
**定員** 40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** 8/16(月)までに住所、氏名、電話番号を東部地域包括支援センター(☎64・6666)  
**問合せ** 長寿介護課(☎51・2338)  
**HP** 6412



## 相手も自分も大切にする コミュニケーション術

自分の意見や気持ちを適切に表現する方法を学びます。

- とき** 7/31(土)10:30~12:00  
**講師** 瀧崎優佳さん(豊橋創造大学短期大学部准教授)  
**定員** 30人(抽選)  
**その他** オンライン会議システム「Zoom」での受講  
**申込み** 7/27(火)までに市民協働推進課(☎51・2188 ☎56・5128)※ホームページからも申し込み可  
**HP** 86913



## 催し・講座

### 夏休み水の教室 水の博士になろう

中島処理場や小鷹野浄水場などを見学します。

- とき** 8/3(火)9:00~16:00  
**対象** 市内在学の小学4~6年生(保護者同伴可)  
**定員** 20人(抽選)  
**その他** 申込方法など詳細はホームページ参照。集合・解散は上下水道局※バス使用  
**申込み** 7/8(木)までにEメールで参加人数、参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・学年・電話番号・当日緊急連絡先を営業課(☎51・2761 ☎info\_water-eigy@city.toyohashi.lg.jp)  
**HP** 34987

## 子育てお悩み解決塾

### ■家庭教育師から学ぶ

- たくましく生き抜く力を育む家庭の役割**  
**とき** 8/7(土)13:30~15:00  
**ところ** アイプラザ豊橋  
**その他** 小学生対象の実験教室を同時開催(500円必要)  
**申込み** 7/30(金)までに生涯学習課(☎51・2848)

### ■大学教授から学ぶ

- スマホ・SNSのルール作り**  
**とき** 8/21(土)13:30~15:00  
**ところ** アイプラザ豊橋  
**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** 8/13(金)までに生涯学習課(☎51・2848)

### ■子どもの個性を伸ばす子育て

- とき** 8/28(土)10:00~12:00  
**ところ** 五並地区市民館  
**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** 7/30(金)までに五並地区市民館(☎21・2729)

#### [共通事項]

- 対象** 小学生の保護者  
**HP** 23387



## 認知症介護家族支援講座

介護の悩みなどを話し合い、参加者同士で交流します。

- とき** 8/3(火)13:00～15:30  
**ところ** 保健所・保健センター  
**対象** 認知症の方を介護している家族  
**講師** 尾之内直美さん(認知症のひとと家族の会愛知県支部代表)  
**定員** 20人(申込順)  
**申込み** 7/27(火)までに長寿介護課(☎51・2338)  
**HP** 24204

## とよはし歴史探訪

### ■土偶をつくろう

- とき** 7/31(土)10:00～11:30、13:30～15:00  
**申込み** 7/15(木)(必着)までに返信先明記の往復はがきで講座名、第1・2希望時間、参加者全員(1枚4人まで)の住所・氏名・年齢・電話番号を文化財センター(〒440-0897松葉町三丁目1 ☎56・6060)

### ■勾玉をつくろう

- とき** 8/1(日)～8/6(金)9:40～11:40、13:30～15:30  
**申込み** 7/19(月)(必着)までに返信先明記の往復はがきで講座名、第1・2希望日時、参加者全員(1枚4人まで)の住所・氏名・年齢・電話番号を文化財センター(〒440-0897松葉町三丁目1 ☎56・6060)

### [共通事項]

- ところ** こども未来館「ここにこ」  
**対象** 小学4年生以上(小学生は保護者同伴)  
**講師** 文化財センター学芸員  
**定員** 各10人(抽選)  
**料金** 各500円



## ナガバノイシモチソウ

### ①一般公開②解説付き観察会

- とき** ①8/6(金)、8/8(祝)9:30～11:30  
 ②8/7(土)9:30～11:30  
**ところ** 幸公園  
**講師** 豊橋湿原保護の会  
**定員** ②60人(申込順)  
**申込み** ②8/6(金)までに文化財センター(☎56・6060)



## ひとり親家庭の親子交流会

世界旅行の疑似体験などを通して、親子や参加者の交流を深めます。

- とき** 8/29(日)8:00～17:30  
**ところ** リトルワールド(犬山市)、駒立ぶどう狩り(岡崎市)  
**対象** ひとり親世帯の親と中学生以下  
**定員** 60人(抽選)  
**料金** 大人3,400円、中学生2,300円、小学生1,900円、小学生未満1,300円※3歳児未満は無料  
**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** 7/20(火)(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(ふりがな)・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** 83066



## 愛知県文化協会連合会 東三河部 芸能大会

舞踊や琴の演奏などを発表します。

- とき** 7/11(日)12:00  
**ところ** 市民文化会館  
**その他** 演目など詳細は豊橋文化振興財団ホームページ参照  
**問合せ** 豊橋文化振興財団(☎39・5211)

## ジュニアチャレンジ講座 和太鼓

- とき** 7/31(土)、8/1(日)、8/7(土)、8/8(祝)(全4回)10:00～12:00  
**ところ** 青少年センター  
**対象** 小学生  
**定員** 10人(抽選)  
**料金** 400円  
**申込み** 7/14(水)までに青少年センター(☎46・8925) ※青少年センターホームページからも申し込み可



## 休日パテントセミナー2021 in 豊橋

知的財産権の制度について学びます。

- とき** 8/21(土)、9/4(土)、9/18(土)14:00～16:30  
**ところ** 豊橋商工会議所  
**定員** 各25人(申込順)  
**申込み** 随時、申込書を愛知県産業科学技術課(〒460-8501名古屋市中区三の丸三丁目1-2 ☎052・954・6977) ※申込書は愛知県ホームページで配布。ホームページからも申し込み可  
**問合せ** 愛知県産業科学技術課研究開発支援グループ(☎052・954・6370)、商工業振興課(☎51・2425)  
**HP** 86899



## 募集

詳細は募集要項などをご覧ください。

### 丸山薫「帆・ランプ・鷗」賞作品

船、港、灯台など、「海」をテーマにした詩を募集します。

**対象** 小学生～高校生

**その他** 未発表の作品(800字以内)で、1人1篇まで。募集要項はホームページで配布

**申込み** 7/21(水)～9/30(木)(消印有効)に作品を「文化のまち」づくり課(〒440-8501住所不要 ☎51・2873)

**HP** 86908

### 国際交流写真

「日常の中の外国」をテーマに募集します。

**対象** 個人(プロ除く)

**その他** 参加賞あり。作品は未発表のものに限り、1人3点まで。作品は11/14(日)に、こども未来館「ここにこ」で開催の「とよはしインターナショナルフェスティバル2021」で展示

**申込み** 10/31(日)までに白黒・カラー、A4以上四つ切り以内の作品の裏面に住所、氏名、電話番号、写真のタイトル、撮影時期・場所、コメントを明記して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 ㊟55・3674 ㊟tia@tia.aichi.jp) ※7/24(土)以降は駅前大通二丁目81 emCAMPUS EAST 2階。申込書は豊橋市国際交流協会、ホームページで配布



## 認知症家族介護者交流会

**とき** ①8/4(水)、9/8(水)10:00～12:00  
②8/7(土)、9/4(土)13:30～16:30  
③8/12(木)、9/10(金)10:00～12:00  
④8/17(火)、9/14(火)13:30～15:30

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

**料金** ②各500円

**申込み** ①は東部地域包括支援センター(☎64・6666)、②は認知症の人と家族の会愛知県支部(☎0562・33・7048)、③は南部地域包括支援センター(☎25・7100)、④は中央地域包括支援センター(☎54・7170)

**問合せ** 各申込先、長寿介護課(☎51・2338)

**HP** 24204



## 支援

### 国民健康保険加入者の限度額適用認定証などは更新申請が必要です

入院や高額な外来治療を受ける際の支払金額を抑えることができる「限度額適用認定証」や「限度額適用・食事(生活)療養標準負担額減額認定証」、「国民健康保険食事(生活)療養標準負担額減額認定証」は、7月31日(土)が有効期限です。更新が必要な方は申請してください。

**対象** 70歳未満の国民健康保険加入者

**申請** 8/2(月)から国民健康保険被保険者証、現在お持ちの認定証を国保年金課(☎51・2285) ※別世帯の代理の方が申請する場合は、ご相談ください

**HP** 16155

## 催し・講座

### オンライン 結婚支援セミナー

好意を持たれるコツや婚活パーティーの心得などを学びます。

**とき** [女性] 8/8(祝) 14:00、9/4(土) 17:00、9/12(日) 14:00 [男性] 8/8(祝) 17:00、9/4(土) 14:00、9/12(日) 17:00

**対象** 20～39歳の独身の方(市内在住・在勤の方優先)

**定員** 各25人(抽選)

**その他** オンライン会議システム「Zoom」での受講。受講者は10/10日の交流会へ優先的に申し込み可

**申込み** 7/16(金)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・2325)

**HP** 47955



### 猫の家族さがし登録会

飼い方などの講習後、保護猫を譲り受けるための登録をします。

**とき** 7/17(土)10:30～12:00(受け付けは10:00～10:30)

**ところ** 保健所・保健センター

**その他** 当日、保護猫がいる場合は登録会後に見学可。登録条件など詳細はホームページ参照

**問合せ** 生活衛生課(☎39・9127)

**HP** 7900





## 豊橋っ子調べ学習コンクール作品

歴史や文化、偉人などをテーマに調べた作品を募集します。

- 対象** 市内在学の小学4年～中学3年生  
**部門** 郷土部門、一般部門  
**その他** 募集要項は各学校で配布。7/17(土) 10:30、14:30に中央図書館で説明会を開催※要予約  
**申込み** 各学校の指定日までに作品を各学校  
**問合せ** 中央図書館(☎31・3131)

## 市営住宅の入居者(7月分)

- 入居日** 9/1(水)  
**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ない  
**その他** 選考方法は公開抽選  
**申込み** 7/1(木)～7/9(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7/1(木)から豊橋市営住宅管理センターで配布  
**問合せ** 住宅課(☎51・2600)  
**HP** 14208

## 日本語スピーチコンテスト出場者

- とき** 11/14(日)10:30～14:00  
**ところ** こども未来館「ここにこ」  
**対象** 日本語が母語でない小学生以上  
**部門** ①小・中学生②高校生・一般  
**その他** 入賞(図書カード)などあり  
**申込み** 10/20(水)(必着)までに①は3分以内、②は5分以内の原稿(日本語またはローマ字)、申込書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 ②55・3674 ③tia@tia.aichi.jp)※7/24(土)以降は駅前大通二丁目81 emCAMPUS EAST 2階。申込書は豊橋市国際交流協会、ホームページで配布

## 陸海空 男・女自衛官

- 職種** 一般曹・自衛官候補生ほか  
**対象** 18～32歳の方(来年3月卒業予定の高校生などを含む)  
**その他** 試験制度説明会など詳細はホームページ参照  
**問合せ** 自衛隊豊橋地域事務所(☎80・5104)、行政課(☎51・2028)  
**HP** 66251

## 高校生SDGs チャレンジ活動

- SDGsと豊橋市のまちづくりについて調べ、実践した活動内容を募集します。  
**対象** 市内在住・在学の高校生(個人または10人程度までのグループ)  
**その他** 募集要項などはホームページで配布  
**申込み** 10/31(日)までにホームページで必要事項を入力  
**問合せ** 政策企画課(☎51・3153)、未来創生戦略室(☎51・2180)  
**HP** 63996



## とよはしパピママレポーター

- 子ども連れで楽しめる施設情報や、自身の子育て体験談などを記事にして専用のブログに投稿します。  
**対象** ボランティアとして活動できる方  
**定員** 10人程度(抽選)  
**謝礼** QUOカード1,000円分  
**その他** 8月以降に開催するレポーター養成講座の受講が必要。オンライン会議システム「Zoom」での受講可  
**申込み** 7/30(金)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** 67269

## 豊橋市民病院 夏休み期間中の看護学生アルバイト

- 配膳や環境整備、患者の移動介助などを行います。  
**とき** 7/26(月)～9/10(金)8:30～16:15、11:15～19:00※いずれか選択可  
**対象** 2週間以上働ける看護学生  
**報酬** 時給966円  
**その他** 就労期間は相談可  
**申込み** 随時、市販の履歴書を市民病院管理課(〒441-8570住所不要☎33・6277)

## 令和4年4月採用 豊橋市民病院職員

- 職種** 薬剤師ほか  
**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** 7/31(土)に適性検査、筆記、面接など  
**その他** 7/8(木)15:30に説明会あり。募集要綱は市民病院管理課、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** 7/21(水)(必着)までに必要書類を市民病院管理課(〒441-8570住所不要☎33・6277)

## 長寿動物の優良飼育者

- 対象** 市内在住で14歳(8月末現在)以上の犬・猫を飼育している方(過去10年間に表彰された方や、同一世帯の方を除く)  
**その他** 9/19(日)に保健所・保健センターで表彰  
**申込み** 7/15(木)～7/30(金)に飼育者の住所・氏名・電話番号、犬・猫の種類・名前・性別・生年月日・年齢、犬は狂犬病予防注射実施の有無を、かかりつけの動物病院(豊橋市獣医師会会員病院)、生活衛生課  
**問合せ** 豊橋市獣医師会(☎26・5171)、生活衛生課(☎39・9127)  
**HP** 51264



## 市民プール・グリーンスポーツセンターを閉鎖します

施設の老朽化に伴い、市民プールは9/5(日)、グリーンスポーツセンターは来年3月末をもって閉鎖します。

**問合せ** 豊橋市体育協会(☎63・3031)、  
「スポーツのまち」づくり課(☎51・2864)

**HP** 84455

## 令和3年度国民健康保険税納税通知書を送付します

7月中旬に国民健康保険加入世帯の世帯主宛てに、納税通知書を送付します。納税通知書に記載された内容を確認し、納期限までに納めてください。なお、令和3年度の税率や軽減・減免制度などは、納税通知書と同封の案内文またはホームページをご覧ください。

**問合せ** 国保年金課(☎51・2295)

**HP** 83309

## 血液が不足しています 献血にご協力ください

**とき** 日曜日、祝日、年末年始を除く毎日。  
[全血献血] 9:00～12:00、13:00～16:45 (各約15分)  
[成分献血] 9:00～11:00、13:00～16:00 (各約40～90分)

**ところ** 愛知県赤十字血液センター豊橋事業所

**対象** 医師が献血できると判断した方(65歳以上の方は、60～64歳に献血経験がある方に限る)

**問合せ** 愛知県赤十字献血センター豊橋事業所(☎32・1331)、健康政策課(☎39・9111)

**HP** 84163



## 固定資産税第2期分、国民健康保険税第1期分の納期限は8月2日(月)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。納税には手間のかからない口座振替の制度が便利です。また、クレジットカードやLINE Pay、PayPayでも納付できます。

**問合せ** 納税課(☎51・2235)

**HP** 5742



## 犯罪や非行防止などへの理解を深めましょう

犯罪のない社会を築くためには、犯罪や非行を防止し、罪を犯した人たちの立ち直りへの理解を深めることが大切です。市では、明るい地域社会づくりを推進するため市内全域で啓発活動に取り組んでいます。

**問合せ** 福祉政策課(☎51・2355)

**HP** 86897

## 家屋調査にご協力ください

1月2日(土)以降に新築・増築・取り壊しなどのあった家屋について、7月上旬以降に市職員が伺い、家屋状況と書類(図面・設計書など)を確認します。なお、家屋に変更(増築・取り壊し・用途)があった場合はご連絡ください。

**問合せ** 資産税課(☎51・2220)

**HP** 57739



## その他

### 豊橋市国際交流協会や駅前窓口センターなどが移転します

開発ビルの閉鎖に伴い、①豊橋市国際交流協会、②旅券センター豊橋窓口、③駅前窓口センターが「emCAMPUS EAST」(駅前大通二丁目81)へ移転します。

**とき** ①7/24(土)②7/25(日)③7/26(月)

**その他** ①は移転準備のため7/18(日)に業務終了

**問合せ** ①多文化共生・国際課(☎51・2023)、②旅券センター豊橋窓口(☎53・6680)、③駅前窓口センター(☎53・3315)

**HP** ①87106、②③6459

### 農地基本台帳の作成にご協力ください

農地の各種証明などに必要な農地基本台帳作成のため、8月1日(日)時点で市内に居住し、10アール以上の農地を所有または耕作している世帯宛てに、申告書を7月下旬に郵送します。7月中に届かない場合は、お問い合わせください。

**問合せ** 農業委員会(☎51・2950)

**HP** 10112

### とよはし版クールチョイス 節電・省エネチャレンジキャンペーン

「COOL CHOICE(賢い選択)」は、節電や省エネ・低炭素型商品の購入など温暖化対策につながる行動をとることです。無理のない範囲で家庭での節電に取り組みましょう。市では、家庭の電力消費量の削減に取り組む節電・省エネチャレンジキャンペーンを実施し、参加者全員に景品を贈呈します。取組期間や参加方法など詳細はホームページをご覧ください。

**問合せ** 再生可能エネルギーのまち推進課(☎51・2419)

**HP** 6655



# 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	7/7(水)13:30～16:00	建築指導課	建築指導課 ☎51・2588
	宅地建物取引士による不動産相談	7/19(月)、8/2(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
	司法書士による相続等登記相談	7/26(月)13:00～16:00		
	弁護士による法律相談	7/29(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 ※2週間前から受け付け
		8/13(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
	契約書・遺言書などの書類作成相談	8/13(金)13:00～15:00		安全生活課 ☎51・2304 ※2週間前から受け付け
	市民相談	月～金曜日9:00～16:30	安全生活課	安全生活課 ☎51・2300
	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 ☎51・2304
	健康	禁煙相談	7/15(木)9:00、10:30、13:30、15:00	
生活習慣病予防の栄養相談		7/15(木)9:00～16:00		健康増進課 ☎39・9141
こころの健康相談		8/5(木)、8/19(木)13:00～16:00	保健所・保健センター	
精神保健福祉相談		8/11(水)13:30～15:30		健康増進課 ☎39・9145
思春期精神保健相談		8/25(水)13:30～15:30		
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	子ども若者総合相談支援センター「ココエール」	子ども若者総合相談支援センター ☎54・7830
女性	農家(農事)相談	7/5(月)13:30～15:30	農業委員会室	農業委員会 ☎51・2950
	悩みごと面接相談	7/9(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
	弁護士による法律相談	7/16(金)13:30～15:30		
	悩みごと電話相談	月～土曜日(第3月曜日を除く)9:00～15:00	—	女性相談室 ☎33・3098
	母子家庭電話相談	第2火曜日9:00～15:00	—	豊橋市母子福祉会 ☎56・7100
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
	DV面接相談	火～木曜日9:30～15:30	—	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
その他	男性のための悩みごと面接相談	7/11(日)13:30、14:30、15:30	カリオンビル	市民協働推進課 ☎51・2188
	中小事業者向け金融相談	7/12(月)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	7/19(月)13:30～15:30	農業委員会室	農業委員会 ☎51・2950
	結婚相談	8/23(月)13:30～16:30	子育て支援課	子育て支援課 ☎51・2325
	人権相談	月～金曜日8:30～17:15	名古屋法務局豊橋支局	全国共通相談専用電話 ☎0570・003・110
	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
	ひとり親家庭などの相談	月～金曜日10:00～16:00	子育て支援課	子育て支援課 ☎51・2320
	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
	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



# パピママ

主に未就学児のパピ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。



体操を親子で  
楽しもう!

定員  
10組  
(申込順)

## ふたご・みつごちゃん講座 親子ふれあい体操

とき:8/2(月)10:30~11:30 ところ:こども未来館「ここにこ」  
対象:3歳児以下の多胎児と保護者 講師:橋本しげ子さん(3B体操協会指導者) 申込み:7/15(木)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)

PICK UP



## パピママ子育て講座 親子で国産小麦のピザ作り

とき:8/7(土)9:30~12:00 ところ:高師台地区市民館 対象:3歳以上の未就学児と保護者 講師:樋口敦子さん(食生活アドバイザー)ほか 定員:10組(抽選)  
料金:1組1,000円 申込み:7/15(木)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) ☎ 84741

## 幼児ふれあい教室 やさしいおやこヨガ

とき:8/5(木)、8/26(木)、9/16(木)(全3回)  
ところ:五並地区市民館 対象:7か月~1歳児と保護者 申込み:7/15(木)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) ☎ 84740

## カミカミ教室

歯磨きの仕方や、離乳食の食べさせ方などを学びます。

とき:8/5(木)、8/18(水)、9/9(木)、9/22(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10組(申込順) 申込み:随時、こども保健課(☎39・9160) ☎ 45213

## 植物の種や木の実などを使って 飾りを作ろう

とき:8/3(火)、9/1(水)、12/15(水)、来年1/12(水)、2/16(水)(全5回) 10:00~11:15  
ところ:植田保育園 対象:未就園児と保護者 申込み:7/15(木)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) ☎ 84739

## 親子であそぼう たのしいリトミック

音楽に合わせて体を動かします。  
とき:7/21、9/8、9/15、10/20の水曜日(全4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  
申込み:7/1(木)~7/9(金)9:30~16:00に三宝こども園(☎55・1990)  
問合せ:子育て支援課(☎51・2233) ☎ 84738

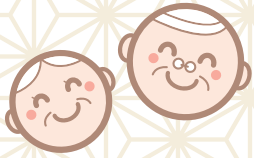
## モグモグ教室

離乳食作りを見学し、離乳食の進め方を学びます。

とき:8/6(金)、8/19(木)、9/10(金)、9/30(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12組(申込順) 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) ☎ 45212







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

### オンライン 介護予防

介護予防のための体操や脳のトレーニングなどを配信します。

とき:7/19(月)14:00~15:00 対象:65歳以上の方と家族 その他:オンライン会議システム「Zoom」での受講 申込み:7/15(木)までに東部地域包括支援センター(☎64・6666) 問合せ:長寿介護課(☎51・2338) ☎ 84216

### 孫育て 今どきの育児

昔と今の育児の違いや、孫との関わり方を学びます。

とき:8/9(休)10:30~12:00 ところ:こども未来館「ここにこ」 対象:孫がいる方 講師:芳賀亜希子さん(浜松学院大学短期大学部教授) 定員:20人(申込順) 申込み:8/1(日)までに、こども未来館(☎21・5528)

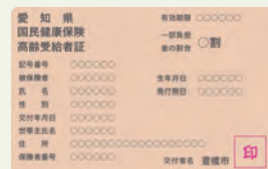
### 介護保険認定申請のお知らせ

介護保険の認定申請時、新規・更新いずれの場合も医療保険被保険者証が必要となりました。長寿介護課内の東三河広域連合介護保険課豊橋窓口や、地域包括支援センター(市内18か所)に介護保険被保険者証と医療保険被保険者証を持参して申請してください。

問合せ:長寿介護課(☎51・3133) ☎ 86924

### 高齢受給者証更新のお知らせ

7月下旬に70~74歳の国民健康保険加入者の世帯主宛てに、8月1日(日)から使用できる高齢受給者証(薄だいたい色)を送付します。問合せ:国保年金課(☎51・2293) ☎ 19501



### 後期高齢者医療保険料 納入通知書を送付します

8月上旬に、後期高齢者医療制度加入者宛てに令和3年度後期高齢者医療保険料(本算定)納入通知書を送付します。8月下旬までに届かない方は、お問い合わせください。なお、保険料は令和2年1月から12月までの所得を基に算定しています。保険料率など詳細は7月12日(月)以降、後期高齢者医療コールセンター(☎0570・011558)へお問い合わせください。

問合せ:国保年金課(☎51・3132) ☎ 8034



### 後期高齢者医療制度のお知らせ

#### 被保険者証

7月下旬に後期高齢者医療制度加入者宛てに、8月1日(日)から使用できる被保険者証を送付します。

- ①限度額・標準負担額減額認定証
- ②限度額適用認定証

7月下旬に①または②をお持ちの方宛てに、8月1日(日)から使用できる認定証を送付します。なお、①は市民税非課税世帯に、②は住民税課税所得が145万円以上690万円未満の被保険者がいる世帯に発行しています。新たに発行を希望する方は、随時、国保年金課で申請できます。

[共通事項] 問合せ:国保年金課(☎51・3132) ☎ 8032

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 体幹を鍛えてすっきりボディを目指そう!

- とき** 9/30、10/14、10/28、11/11の木曜日(全4回) 13:30~15:30
- ところ** 大清水地区体育館
- 対象** 20歳以上の方
- 定員** 10人(申込順)
- 料金** 2,000円
- その他** らくらくフィットネス、バレトン、ピラティス、メンテナンスヨガ教室も別会場で開催。日程など詳細はホームページ参照
- 申込み** 7/6(火)10:00から料金を豊橋市体育協会(☎63・3031)  
HP 84352

体幹を鍛えよう!



## 子宮頸がん検診・乳がん検診を実施します

とき:8/16(月)9:30~11:00 ところ:スギ薬局牟呂店 申込み:6/16(水)9:00~16:00から電話で健康増進課(☎39・9136) HP 6749

## とよはし健康マイレージでポイントを貯めた方に「まいか」をプレゼント

とよはし健康マイレージで100ポイント以上貯めた方に、市内の飲食店など約1,500店舗でサービスや割引などが受けられる、まいか(優待カード)を進呈します。応募は7月1日(木)からです。また、9月30日(木)までに応募された方の中から、抽選で50人に商品券2,000円分が当たります。応募方法など詳細はホームページまたは健康政策課、市役所じょうほうひろばほかで配布のチャレンジシートをご覧ください。

問合せ:健康政策課(☎39・9117) HP 24730

## 朝の歩行運動と いっせいラジオ体操のつどい

とき:7/4(日)、8/1(日)、9/5(日)(雨天順延7/11(日)、8/8(祝)、9/12(日)) 7:00 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、ほいっぴ 問合せ:豊橋市体育協会(☎63・3031) HP 84355

## 市民大学 ترام

### 自然治癒力をアップする! ヨガ入門講座

とき:8/28、9/11、9/25、10/9、10/23の土曜日(全5回) 13:30~15:00 ところ:中部地区市民館 料金:1,500円 申込み:7/31(土)までに中部地区市民館(☎53・0638) HP 23387

## 無料クーポン券による 子宮頸がん・乳がん検診を行います

子宮頸がんは20~30歳代で、乳がんは40~50歳代で罹患者が増加しています。今年度21歳(子宮頸がん検診)、41歳(乳がん検診)になる女性に6月下旬頃に無料クーポン券を発送しました。予約方法など詳細は同封の案内文をご確認ください。

問合せ:健康増進課(☎39・9136) HP 6749







PICK UP

## 地域のおこまり解決講座 地域の防災は地域ので

HUG(避難所運営ゲーム)を体験します。

**とき** 9/1(水)10:00~12:00

**ところ** 豊城地区市民館

**申込み** 7/30(金)までに豊城地区市民館(☎53・3304)

☎ 23387

## 防災アプリ「Hazardon(ハザードン)」をご活用ください

災害時に、いち早く気象情報や避難所開設状況を入力できるほか、防災や洪水などのハザードマップを確認することもできます。また、お住いの地域を最大3か所登録できるので、遠隔地に住む親戚宅などを登録することで見守りアプリとしても活用できます。

**問合せ:**防災危機管理課(☎51・3182) ☎ 86919



iOS



Android

## 暮らしの安全安心ひとことメモ

### 車上・部品ねらいにご注意ください

令和3年5月末時点の豊橋市内における車上ねらいの発生件数は32件、部品ねらいの発生件数は19件でした。被害に遭わないためにも、以下のことを心がけましょう。

- 短時間の駐車でも必ず施錠し、車内に貴重品を置かない。
- 明るく整備された駐車場を利用し、警報機や防犯カメラなどの防犯機器を設置する。
- 不審者や不審車両を目撃した際は迷わず警察に110番通報をする。

**問合せ:**安全生活課(☎51・2550) ☎ 7255

# 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。

## 防災管理講習

**とき:**8/6(金)9:30~16:00 **ところ:**市役所東122会議室  
**対象:**防災管理の必要な防火対象物の関係者 **定員:**40人(申込順) **料金:**3,650円 **申込み:**7/5(月)~7/16(金)に予防課(☎51・3115)、中消防署(☎52・0119)、南消防署(☎46・0119) ☎ 64282

## 応急手当 親子コース

心肺蘇生法やAEDの使い方を学びます。

**とき:**8/7(土)10:00~11:30 **ところ:**中消防署 **対象:**小学生と保護者 **定員:**15組(抽選) **申込み:**7/1(木)~7/15(木)に、はがき、またはEメールで講習名、保護者の住所・氏名・電話番号、子どもの氏名(ふりがな)・年齢を消防救急課(〒440-0874東松山町23☎51・3101 ☎ teate99@city.toyohashi.lg.jp) ☎ 63398

## 屋外広告物の有資格者による安全点検を義務化します

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。全ての屋外広告物に安全点検を義務化していますが、7月から高さ4mを超えるもの、または表示面積が10平方メートルを超える広告物は、有資格者による点検が必要となります。

**問合せ:**都市計画課(☎51・2615) ☎ 77006

## ながら運転は絶対にやめましょう

近年、いわゆる「ながら運転」による交通事故が増加しています。運転しながらスマートフォンや携帯電話などを使用すると、画面や操作に意識が集中するため、周囲の状況を把握できず、歩行者や他の車に衝突するなどの重大な交通事故を引き起こす危険性が高まります。運転中にスマートフォンや携帯電話などを使用する際は、必ず安全な場所に停車しましょう。

**問合せ:**安全生活課(☎51・2550) ☎ 7237

# 道の駅とよはし

michinoeki toyohashi

問合せ ☎21・3500 休業日 あぐりパーク食彩村 第1水曜日

## 毎週末開催!とうもろこしの収穫体験

道の駅とよはし農園では、のびのびと育った、「とうもろこし」の収穫が体験できます。身が詰まってとても甘く、まさに今が旬!収穫後には、ゆでたてのとうもろこしを試食することもできます。夏の思い出として、家族や友達同士で楽しめる収穫体験にぜひ、ご参加ください!

### とうもろこしの収穫体験

**とき** 7月の土・日曜日10:00～12:30(小雨決行。受け付けは12:00まで)※とうもろこしがなくなり次第終了

**ところ** 道の駅とよはし農園

**料金** 500円(小学生以下無料)

**持ち物** 靴、帽子、軍手など

**その他** 収穫したとうもろこしは1本100円で購入可



# 輝く人 こよはしめ 巡る 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。

セラピスト

古川 梨紗子さん(28)

来てよかったと言われるのがとても励みになります。



コロナ禍で仕事について改めて考え、研究開発職から転職しエステサロンを始めた古川さん。「自身の技術を追求し、人に喜んでもらえるようになりたい」と語ってくれました。

問合せ 広報広聴課(☎51・2165)

## イマドキ小学生

# 教えて! みんなの夢

今月は  
花田小学校

小学生の「将来の夢」を紹介します。

**1年生**  
そうたさん

宇宙飛行士

**2年生**  
まなとさん

サッカー選手

**3年生**  
るあさん

ケーキ屋さん

**4年生**  
せいまさん

宇宙飛行士

**5年生**  
いずみさん

イラストレーター

**6年生**  
なつみさん

バスケットボール選手

来月は... 「松山小学校」 です!



# 7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

3(土)	大島整形外科クリニック(東田町)	☎ 62・5511
4(日)	昼 殿田橋整形外科(飯村町)	☎ 69・1601
	夜 小石整形外科クリニック(つつじが丘1)	☎ 66・5514
10(土)	クリニックいちよう(草間町)	☎ 35・7117
11(日)	昼 岡村クリニック(佐藤2)	☎ 65・4100
	夜 前川外科内科(東岩田4)	☎ 62・6411
17(土)	とよはしにし整形外科(花田町)	☎ 39・7888
18(日)	昼 積善クリニック(大岩町)	☎ 65・6565
	夜 福井脳神経外科(立花町)	☎ 21・7001

22(祝)	昼 佐藤脳神経外科(牛川通1)	☎ 69・2760
	夜 光生会病院(吾妻町)	☎ 61・3166
23(祝)	昼 塩之谷整形外科(植田町)	☎ 25・2115
	夜 まつお乳腺クリニック(築地町)	☎ 32・9287
24(土)	花田いしかわクリニック(花田町)	☎ 32・2166
25(日)	昼 きよし整形外科(花田二番町)	☎ 33・8688
	夜 伊藤医院(小池町)	☎ 45・5283
31(土)	ふくい整形外科リウマチリハビリ(西幸町)	☎ 37・3291

## 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)

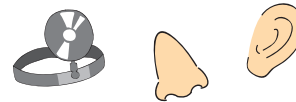


1(木)	ジュンレディースクリニック豊橋(北山町)	☎ 38・0306
2(金)	竹内産婦人科(新本町)	☎ 52・3453
3(土)	つつじが丘ウイメンズクリニック(つつじが丘2)	☎ 66・5550
4(日)	中岡レディースクリニック(東幸町)	☎ 63・5588
5(月)	パークベルクリニック(南松山町)	☎ 56・0020
6(火)	ジュンレディースクリニック豊橋(北山町)	☎ 38・0306
7(水)	井嶋産婦人科医院(平川本町1)	☎ 63・1351
8(木)	ひらでかおるクリニック(牟呂町)	☎ 37・5731
9(金)	マミーローズクリニック(高洲町)	☎ 32・6585
10(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

17(土)	原医院(南大清水町)	☎ 25・2752
18(日)	ひらでかおるクリニック(牟呂町)	☎ 37・5731
19(月)	今泉産婦人科医院(仲ノ町)	☎ 62・7173
20(火)	小石マタニティクリニック(つつじが丘2)	☎ 66・1212
21(水)	マミーローズクリニック(高洲町)	☎ 32・6585
22(祝)	井嶋産婦人科医院(平川本町1)	☎ 63・1351
23(祝)	ジュンレディースクリニック豊橋(北山町)	☎ 38・0306
24(土)	今泉産婦人科医院(仲ノ町)	☎ 62・7173
25(日)	つつじが丘ウイメンズクリニック(つつじが丘2)	☎ 66・5550
26(月)	中岡レディースクリニック(東幸町)	☎ 63・5588
27(火)	パークベルクリニック(南松山町)	☎ 56・0020
28(水)	原医院(南大清水町)	☎ 25・2752
29(木)	ひらでかおるクリニック(牟呂町)	☎ 37・5731
30(金)	マミーローズクリニック(高洲町)	☎ 32・6585
31(土)	井嶋産婦人科医院(平川本町1)	☎ 63・1351

## 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)



4(日)	吉見耳鼻咽喉科(野依台1)	☎ 25・7688
11(日)	ながた耳鼻咽喉科(山田一番町)	☎ 38・8877
18(日)	西村耳鼻咽喉科医院(上伝馬町)	☎ 55・5165

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

## 眼科

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



4(日)	弥生病院(弥生町)	☎ 48・2211
11(日)	豊橋南藤井眼科クリニック(植田町)	☎ 25・7111
18(日)	きくち整形外科眼科クリニック(高師本郷町)	☎ 38・1010

22(祝)	成田記念病院(羽根井本町)	☎ 31・2167
23(祝)	かきはら眼科クリニック(つつじが丘2)	☎ 63・5139
25(日)	小林眼科(駅前大通2)	☎ 55・5717

## 柔道整復師

**時間** 8:00~20:00



4(日)	永井接骨院(小松町)	☎ 48・6088
11(日)	どんくんの接骨院(富士見台4)	☎ 75・9229
18(日)	佐々木接骨院(札木町)	☎ 39・7422

22(祝)	すこやか整骨院(西高師町)	☎ 73・5577
23(祝)	ここはる鍼灸整骨院(浜道町)	☎ 35・6261
25(日)	坂田接骨院(錦町)	☎ 31・2117

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

### この夏だからこそ、できること

お子さんと一緒に、夏休み期間で楽しめることを取り上げたいと企画した今回の特集。実施したアンケート結果は、小学校によって人気の野菜に違いがあり、2位と3位は僅差での決着でした。取材中、給食では鼻をつまんで野菜を食べて

いた子が、農園では楽しそうに野菜に触れているのが印象的でした。ころころと変わる子どもたちの表情。この夏休みは野菜に触れあうことをきっかけに、いつもと違うお子さんの一面を探してみたいかがでしょうか。(田中)

### 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8か国語(自動翻訳)で閲覧できます。

