

このまちが、すき

とよはし

— KOHO TOYOHASHI —

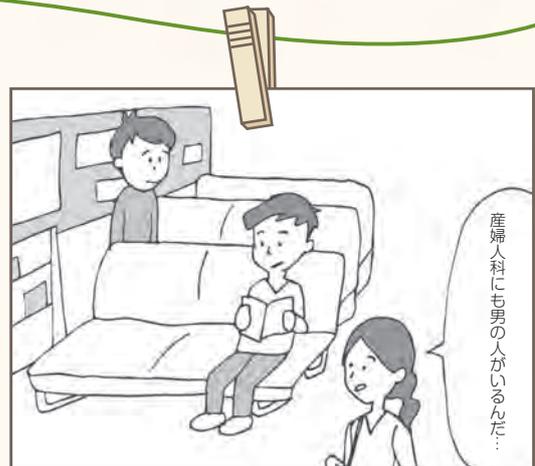
2020

毎月1日発行
通巻 第1515号

2月号

特集

不妊治療の今 知ることが支えになる





もくじ contents

03 豊橋いいとこ

特集

04 不妊治療の今
知ることが支えになる

10 所得税及び復興特別所得税と市民税・
県民税の申告期限は3月16日(月)です

12 イチオシ情報

- ・聖火リレーを観覧しよう!
- ・キャッシュレス使い方講座

14 豊橋ニュース

- ・古多米で「くど・うす」体験をしよう
- ・いいとこ発見!とよはしカルタ大会

15 のんほいパーク

- ・立派に巣作り アフリカヤマネ
- ・歯 動物たちも歯が命

16 公共施設イベント

- ・駒屋のひなまつり 福よせ^{びな}雛
- ・こども未来館相撲大会 ここにこ場所の観戦

20 スポーツ

- ・中日ドラゴンズ 対 東京ヤクルトスワローズ
- ・パラ卓球 八木 克勝選手を応援しよう!

21 演劇・コンサート

- ・ガールズ & ボーイズ
- ・人形浄瑠璃教室

22 暮らし情報

29 相談

30 パパママ

- ・年齢別交流会 くまさんの部屋
- ・子どもの病気ワンポイントアドバイス

31 シニア

- ・火災&救急予防診断を受けてみませんか?
- ・10歳若返るポイントメイク術

32 健康

- ・健康診断の結果を見直そう!
- ・豊橋いきいき健康マップを展示します

33 防災・安全

- ・全ての座席でシートベルトの着用を!
- ・廃棄消火器の回収

35 緊急医

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(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

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。



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

キャベツ畑

【老津町字山田】

豊橋のキャベツは甘みが強く、全国でもトップクラスの出荷量を誇ります。特に南部では緑一面の畑が広がり、冬から春にかけて収穫にいそしむ農家の姿が多く見られます。



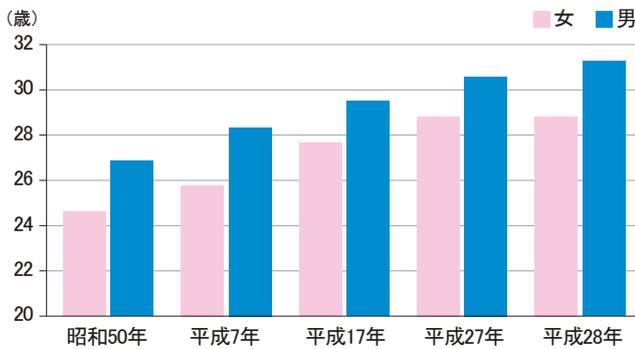
不妊治療の今 知ることが支えになる

「不妊治療」という言葉は知っていても、その実態までは知らない方も多いのではないのでしょうか。近年、女性の社会進出やライフスタイルの変化による晩婚化・晩産化、禁煙やストレス、加齢に伴う精子・卵子の減少などさまざまな原因で、不妊検査・治療をする夫婦が5.5組に1組と増加しています。

今回の特集では、夫婦を取り巻く環境の変化や、不妊治療についての現状、また、治療を経験した方の話から、夫婦それぞれの思いとその選択に向き合います。

問合せ：こども保健課 (☎ 39・9160)

図1) 平均初婚年齢の推移

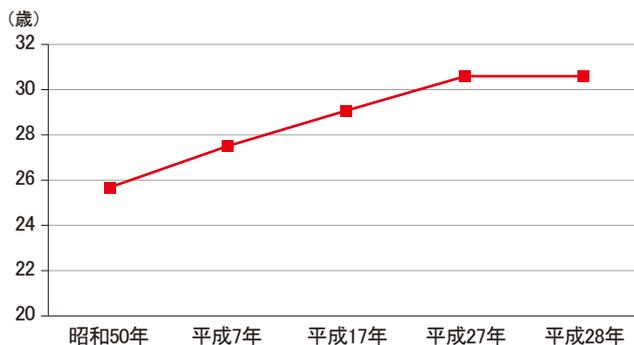


出典：厚生労働省「人口動態統計」

国内で不妊治療や検査を受ける夫婦の年齢は、上昇傾向にあります。この背景には、女性の社会進出やライフスタイルの多様化などが挙げられます。こうした社会環境の変化に伴い、結婚する時期が遅くなり、妊娠する時期も先延ばしになる「晩婚化・晩産化」が進んだことが、不妊の原因の一つとも言われています。実際、平均初婚年齢は、昭和50年には男性が27歳、女性が24・7歳でしたが、平成28年には、それぞれ31・1歳、29・4歳と高くなっています(図1)。

社会環境の変化による
晩婚化・晩産化

図2) 第一子平均出産年齢の推移



出典：厚生労働省「出生に関する統計」

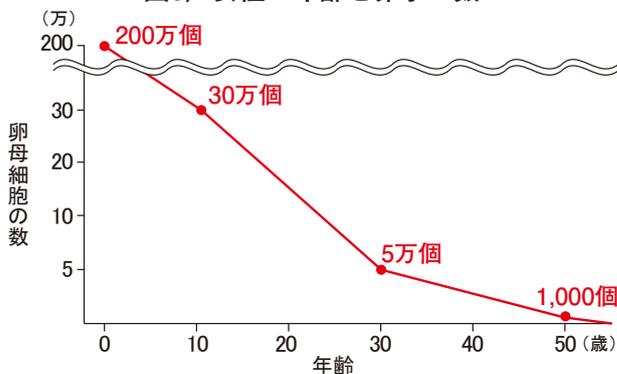
また、初婚年齢の上昇につれ、第一子の出産年齢も上昇しています。昭和50年では25・7歳だった平均出産年齢が、平成28年では30・7歳と高齢化が進んでおり、結婚や子どもを望む方の環境が大きく変化していることが分かります(図2)。社会進出の中心となる30〜40代の女性は、キャリアを積み上げ、責任ある仕事を任される時期と重なるため、仕事と不妊治療の狭間で苦しんでいる方も少なくありません。



加齢に伴う卵母細胞の減少

晩婚化・晩産化により妊娠の確率が下がるのは、加齢に伴う生殖機能の低下が原因とされています。女性でいえば、卵子の元となる卵母細胞は、母親の胎内にいる頃に約700万個とピークを迎えますが、その後は減少の一途をたどり、排卵が起こり始める10代前半には、約30万個まで下がります。そして、30代後半になると急速に減少し、卵母細胞の数が約1千個を下回ると閉経に至ると言われています(図3)。

図3) 女性の年齢と卵子の数



出典：(一社)日本生殖医学会

ただし、不妊の原因は加齢に限られません。不規則な生活や、過度なストレス

などが与えるホルモンバランスの崩れのほか、子宮内膜症や子宮筋腫といった女性特有の病気など、さまざまな要因が不妊に影響します。いざという時に焦ることなく、日頃から産婦人科を受診し、自分の体を知っておくことが大切です。

女性だけではない不妊の原因

不妊の原因は、女性側の問題だけではなくありません。WHO(世界保健機構)は、不妊の原因は女性、男性共に半数ずつと示しています。また、(一社)日本生殖医学会によると、30代と50代の精子を比較した研究で、加齢と共に精子の数は3〜22%減少、精子の運動率は3〜37%低下するという結果が出ています。さらに、男性にも無精子症や勃起障害などを抱える方が増加しており、夫婦で不妊について考える必要があるのです。

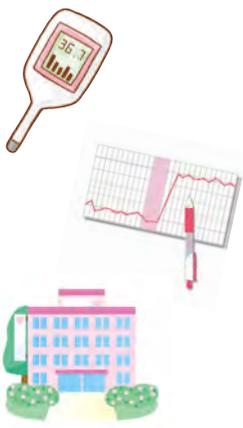


不妊治療とは？



一年経過しても妊娠しない場合は夫婦で受診を

避妊をせずに性交渉を1年以上、継続的に行っているにも関わらず、妊娠しない場合は不妊と判断されます。しかし、妊娠率は加齢と共に低下するため、一概に1年とは言えず、体の状態に合わせて不妊治療の開始時期が早まる場合もあります。不妊の原因は多岐にわたるため、検査を受け、医師と相談しながら、それぞれの夫婦に合った不妊治療を進めていきます。



主な治療法

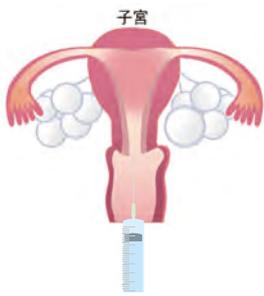
タイミング法、人工授精、体外受精・顕微授精があり、手段や方法をより高度なものへ段階的に進めていくのが一般的です。

❁ タイミング法

排卵日の前にタイミングを合わせて性交渉を行う方法で、不妊治療の始めの段階です。場合によっては、排卵しやすくするための薬や注射などの治療が必要になることもあります。保険が適用され、1回の受診につき3千円程度がかかります。

❁ 人工授精

採取した精液から活発に運動している精子のみを回収し、排卵日に合わせて管で直接、子宮内へ注入します。保険が適用されず、1回1〜2万円程度かかりますが、市の補助を受けられます。体への負担や経済的負担が比較的軽いことから、回数を重ねることができます。



❁ 体外受精・顕微授精

体外受精は、卵巣から卵子を採取して培養液に入れ、精子を加えて受精を待ちます。一方、顕微授精ではガラス針の先端から精子1個を、直接、卵子に注入して受精させます。どちらも数日後、受精卵をカテーテルで子宮内に送り込み、移植します。保険が適用されず、1回20〜60万円程度かかりますが、市の補助を受けられます。

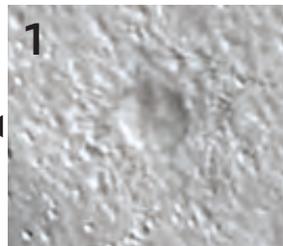
■ 顕微授精の経過



受精した状態



精子を直接、卵子に注入



取り出した卵子

昔と今の変化を感じて

昔は20代で出産する女性が多くなりましたが、昨今、病院を受診する方は30代後半が大半で、「まだ大丈夫だと思っていた」「自分の体に構えなくて」などと嘆きながら駆け込んでくる女性が増えています。自分の体を顧みなかった結果、不妊という病気に直面し、思い描くライフプランと現実とのギャップに悩む方も多くいると感じています。

しかし、かつては手段が限られていた不妊治療も、この半世紀で医療の進歩により飛躍的に発展しました。平成28年には、人工授精や体外受精、顕微授精などの方法で5万4110人の命が国内に誕生しました。全出生児の18人に1人にも上るこの数字は、不妊に悩む夫婦に大きな希望を与える結果と言えます。

今や、不妊は他人事ではありません。まずは、多くの夫婦やカップル、そして周りの方が不妊に関して知識を得て、今後の出産や子どもについて考える機会を持つことが、不妊への理解を深める一歩につながるのと期待しています。



市民病院総合生殖医療センター長 安藤 寿夫



私たちの体験談をいかしてほしい

不妊治療を受けて

(左から)
夫: 卓矢さん(41歳)、
子: 佑星くん(3歳)、
妻: 純子さん(39歳)
不妊治療期間8年

不妊治療を受けた方々に、当時の治療過程や悩み、葛藤を伺いました。

命を授かる方法の一つとして理解を

子どもは2人欲しいと思いついてきた卓矢さんと純子さん。しかし、結婚を機に病院を受診して突きつけられたのは、卓矢さんが精液中の精子の数が少ない「乏精子症」、純子さんが子宮の内膜に類似した組織が子宮筋の中にできる「子宮腺筋症」という現実でした。「顕微授精でないと妊娠は難しいと聞き、ショックで涙が止まりませんでした。」と純子さんは当時を振り返ります。

子どもを望む気持ちが強かった純子さんは、可能性があるならとすぐに顕微授精を始めます。一度の採卵で得られた卵子は10個。この10個の卵子を受精させ、受精卵を1個ずつ子宮内に移植するのですが、1回の移植が約15万円と高額な上、血液検査などの検査費や通院費もかさみます。さらに、治療経過が思うようにはいかず、受精卵が一つ、また一つと減っていき、純子さんは焦りばかりが募っていました。「一時は、市販の妊娠検査薬を1日に5回も自分で

試したり、スマートフォンで何度も『顕微授精 妊娠』と検索したりするほど、精神的に追い詰められていました。その結果仕事も辞めました。」

そんな時、支えになったのは卓矢さんの存在でした。「妻の辛さはよく分かっていたので、多くは語らず話を聞くようにしていました。」

治療を始めて5年が経った平成28年、6回目の移植で、純子さんはついに妊娠。無事に佑星くんを出産しました。「何度も治療をやめようと思いましたが、夫婦で支え合い、ようやく息子に出会うことができました。」

それまで、不妊治療に対して複雑な心境だった純子さんの両親も、今では理解を示していると言います。「ただただ子どもが欲しいと願い、不妊に悩む私たちのような夫婦も多くいます。そんな時、選択肢の一つとして不妊治療があり、自然でも不妊治療でも命を授かることができる喜びは同じだということ」を理解してもらえるといいなと思います。」

卓矢さん、純子さんのSTORY

平成23年	11月	結婚
	12月	不妊治療開始
平成24年	3月	採卵、顕微授精で受精卵10個を凍結
	7・11月	移植1・2回目
平成25年	5・12月	移植3・4回目
平成27年	11月	移植5回目
平成28年	1月	移植6回目で妊娠
	9月	第一子出産
平成29年	10月	移植7回目で妊娠→流産
平成30年	6・10月	移植8・9回目
令和元年	5月	移植10回目
	8月	再採卵、顕微授精で受精卵18個を凍結
現在		2人目の不妊治療中

Information

不妊治療費を補助します

■一般不妊治療費(人工授精)

補助額: 自己負担額の2分の1で、1年あたり上限45,000円

■特定治療支援費(体外受精・顕微授精、精子を採取する手術)

補助額: 体外受精・顕微授精は、1回上限15万円など

[共通事項] 対象: 次の全てを満たす方①夫婦の合計所得が730万円未満②治療開始時の妻の年齢が43歳未満③法律上の夫婦で、どちらかが市内に住民登録がある **その他:** 助成回数など詳細はホームページ参照 **申請:** 3/31(火)までに直接、申請書などを、こども保健課(☎39・9160)※申請書などはホームページ、こども保健課で配布 **HP**52863

ピアサポート交流会

不妊や不育に関する悩みを話し合い、情報交換をします。

とき: 2/21(金) 14:00~15:00 **ところ:** 保健所・保健センター **申込み:**

2/20(木)までに、こども保健課(☎39・9160) **HP**51813





橋本祥子さん
(仮名。48歳)
不妊治療期間1年



寄り添ってくれる存在の救い

橋本さんが不妊治療を始めたきっかけは、結婚前に受けたブライダルチェック。女性ホルモンや甲状腺機能など体の状態を把握する検診で、8cmもの子宮筋腫が見付かりました。「自覚症状はありませんでしたが、早めに自分の体を顧みていれば。」と橋本さんは検診の大切さを訴えます。

子宮筋腫の摘出手術後、不妊治療を開始します。タイミング法から始め、人工授精、体外受精へと進めていきました。「42歳という年齢を理解した上で、できる治療法は試そうと夫婦で決めましたが、1年半に全ての治療を詰め込んだせいか、自分の気持ちが治療に追いついていなかったんです。」

努力しても思い描くゴールにたどり着かず、終わりが見えない不安を感じた橋本さんは、4回目の移植で区切りをつけ

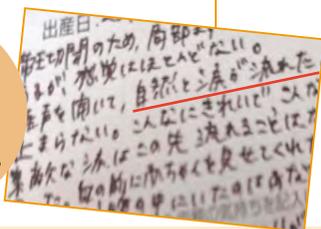
ました。しかし、気持ちの落ち着きどころが見付からず、すぎる思いで訪れたのが、保健所内にある不妊・不育専門相談センターでした。「センターの助産師さんに、『二年間よく乗り切りましたね』と声を掛けられ、今まで押し殺していた気持ちが一気に吹き出しました。気持ちが不安定になっていた私にとつて、その言葉が一番の救いになりました。」

その後は、自分自身の健康に心掛けたり、仕事を始めたりと視点を変えるようにしました。そんなある日、妊娠が判明。橋本さんが44歳の時でした。「すぐにあの助産師さんの顔が浮かび、妊娠を報告しました。専門知識があることはもちろんですが、私の気持ちに寄り添い、いろいろな方法を示してくれました。不妊治療中是不安だらけです。その不安に対して一人一人に答えてくれる人がいる、それが何より助けになります。」

橋本さんのSTORY

- 平成25年
 - 6月 ブライダルチェックを受ける
 - 8月 結婚
 - 10月 子宮筋腫の摘出手術
 - 11月 タイミング法で不妊治療開始
- 平成26年
 - 2・4・5月 人工授精3回
 - 7月 採卵、体外受精で受精卵2個を凍結移植1回目で妊娠→流産
 - 11月 再採卵、体外受精で受精卵2個を凍結移植2回目
- 平成27年
 - 2・4月 移植3・4回目
 - 4月 不妊治療終了
- 平成28年
 - 2月 妊娠が判明
 - 8月 第一子出産

母子健康手帳には、出産直後の橋本さんの思いがつつられている。



Information

不妊・不育専門相談センターをご利用ください



助産師や保健師などへ不妊、不育に関して相談できます。

と き: 月～金曜日(祝日を除く)
と ころ: 保健所・保健センター内
問 合 せ: こども保健課(☎39・9160)
☎ 51813

一人で悩まず、
一緒に考えましょう。
なんでもご相談ください!

こども保健課
(左から)林、伊藤、日達





坂本美月さん
(仮名。28歳)
不妊治療期間1年

欠かせない職場の理解

まだ20代だから大丈夫と、不妊とは縁遠いと思っていた坂本さん。しかし、不妊治療の経験があった友人や姉の勧めもあり、病院を受診した結果、タイミング法からの治療を始めることになりました。「結婚から1年経っていませんでしたが、周りに妊活をしている友人も多くいたので、早い方が良いと思い、夫婦で決意しました。」

治療としては始めの段階と言われるタイミング法ですが、坂本さんの場合は卵胞を育てる薬の服用や、排卵誘発剤の投与、性交渉後3時間以内の受診、受精卵を着床しやすくする薬を1日3回服用するなど、時間的、経済的、精神的にも想像をはるかに超える厳しい治療でした。当時、正社員として働いていた坂本さんは、仕事をしながらの治療は難しいと判断し、上司に辞職の相談をします。「始めは、『なぜ辞めないといけないの?』と理解

できないようすだった上司も、通院回数や投薬による副作用などを全て話すと、初めて聞く内容に驚きながらも理解を示してくれました。」

坂本さんは話し合いの末、仕事量や勤務時間に配慮してもらい、パート勤務として働くようになりました。不妊について考えすぎないようにしながらも、自分のための時間を持つようになったほか、夫との時間も増え、少しずつ気持ちも楽になっていったと言います。「通院回数が増えると職場に迷惑がかかり、仕事を辞めるという選択をする方もいます。私も職場の男性に話すことに初めは抵抗がありました。でも、不妊治療は子どもを授かる一歩であって、特別なことではありませんし、これから働く女性が増えるにつれて、同じような悩みを持つ方も多くなると思います。こうした社会環境の変化に理解を示してくれる職場が増えていくことを願っています。」

坂本さんのSTORY

- 平成29年 10月 結婚
- 平成30年 6月 自己流で妊活開始
- 令和元年 1月 病院を受診、タイミング法で不妊治療開始
- 8月 甲状腺刺激ホルモンの数値に異常が見付き、不妊治療を中断
- 令和2年 1月 不妊治療再開

授かりたい気持ちから、いくつもお守りを持ち歩く。



次の段階に進もうと、人工授精の資料を読んでいる。



「妊娠は自然とできるもの」「不妊治療は年齢が高齢になってから」など、自分の価値観で判断していませんか。女性の社会進出などによる晩婚化・晩産化など、社会環境の変化の中で、希望や不安、悲しみといったさまざまな感情、葛藤を乗り越えながら不妊治療に取り組む方、また子どもを授からず治療を終えた方などが、私たちの周りにはいます。

不妊という現実と対峙し、自分なりの選択をした方たちのその決断に理解を深めてみてください。その一歩が、今後、誰かの心の支えになるかもしれません。

所得税及び復興特別所得税の確定申告と 市民税・県民税の申告期限は3月16日(月)です



問合せ：確定申告については豊橋税務署(☎52・6201※自動音声案内)、
e-Taxについてはヘルプデスク(☎0570・01・5901)、
市民税・県民税の申告については市民税課(☎51・2200)
HP 5782

所得税及び復興特別 所得税の確定申告

申告が必要な方

次のいずれかに該当する方

- (1) 給与の収入金額が2千万円を超える
- (2) 給与を1か所から受けていて、各種所得金額(給与所得、退職所得を除く)の合計が20万円を超える
- (3) 給与を2か所以上から受けていて、年末調整をしなかった給与の収入金額と、各種所得金額(給与所得、退職所得を除く)との合計が20万円を超える
- (4) 年金受給者で、公的年金などの収入金額の合計が400万円を超える、または、その他の所得金額が20万円を超える
- (5) 個人の事業・不動産所得者や土地・建物、株などを売却した方で、平成31(令和元)年分の各種所得金額の合計が所得控除の合計より多くなる

申告方法

■受け付けで申告

とき 2月17日(月)～3月16日(月)の月々

金曜日、2月24日(休)、3月1日(日)
午前9時～午後4時※混雑状況により早めに終了する場合があります

ところ 豊橋税務署

■e-Tax(電子申告) または郵送 で提出

国税庁ホームページなどで申告書を作成し、e-Taxまたは郵送で豊橋税務署(〒440-8504住所不要)

確定申告に関する相談会

■事前相談

とき 2月5日(水)～14日(金)の月々金曜日(2月11日(祝)を除く) 午前9時～正午、午後1時～4時

ところ 豊橋税務署

対象 年金受給者、住宅取得者

その他 住宅借入金等特別控除を受けするための要件など詳細は国税庁ホームページ参照

■税理士による無料税務相談

とき 2月17日(月)～3月4日(水)の月々

金曜日(2月24日(休)を除く) 午前9時30分～正午、午後1時～4時

ところ 公会堂

対象

次のいずれかに該当する方①事業所得、不動産所得または年金以外の雑所得があり、平成30年分の所得金額が300万円以下(消費税の課税事業者の場合は、平成29年分の課税売上高が3千万円以下の方) ②給与所得者、年金受給者

所得税と市民税・
県民税の控除額の違いに、
ご注意ください。



市民税課
荻野 和也

市民税・県民税の申告

申告が必要な方

- 令和2年1月1日現在、市内在住かつ右記の確定申告の義務がなく、次のいずれかに該当する方
- (1) 給与・公的年金などの源泉徴収票に記載されていない控除を追加する
 - (2) 収入が雇用保険、遺族年金、障害年金などの非課税所得のみ
 - (3) 給与所得（退職所得を含む）や公的年金などに係る雑所得以外の所得（営業、農業、不動産など）がある
 - (4) 平成31（令和元）年中に収入がなかった（市内在住の親族の配偶者控除や扶養控除の対象者を除く）

申告方法

■受け付けで申告

- 日程など 下表
 その他 2月3日(月)～14日(金)は市民税課でも申告可

■郵送で提出

申告書を市民税課（〒440-8501住所 不要）



市民税・県民税の受付日程など ※時間は9:30～12:00、13:00～15:30（公会堂は、土・日曜日、祝・休日を除く9:00～16:00）。★は施設入口から申告会場までバリアフリー

とき	ところ	とき	ところ	とき	ところ
2/17(月)～ 3/16(月)	公会堂	2/27(木)	岩田運動公園	3/5(木)	東陵地区市民館★
			五並地区市民館		前芝校区市民館★
2/19(水)	アイプラザ豊橋★	2/28(金)	二川校区市民館	3/6(金)	牟呂地域福祉センター★
2/20(木)			老津校区市民館		
2/21(金)	アイプラザ豊橋★	3/2(月)	石巻校区市民館	3/9(月)	賀茂校区市民館（午前中のみ）
	大崎校区市民館		西郷校区市民館（午前中のみ）		高山校区市民館（午前中のみ）
2/25(火)	東部地区市民館		二川南校区市民館		
	天伯校区市民館	3/3(火)	大清水地域福祉センター★	3/10(火)	幸校区市民館
2/26(水)	野依校区市民館				3/4(水)
	杉山地区市民館	東陽地区市民館★	3/11(水)	石巻地区市民館★	
	谷川校区市民館				中央図書館

ふるさと納税に係る
寄付金控除の申告漏れに
ご注意ください。



市民税課
大原 美早

受け付けで申告する際の持ち物

- 申告書
- 印鑑
- 給与・公的年金の平成31（令和元）年分源泉徴収票（原本）
- 青色決算書または収支内訳書、その他帳簿書類
- 本人名義の預貯金通帳
- 各種控除（社会保険料、生命保険料、医療費）を受けるための証明書
- 配偶者・被扶養者の収入金額が分かるもの
- マイナンバーカードまたは通知カードと身元確認書類（運転免許証、公的医療保険の被保険者証など）の写し
- 配偶者や扶養控除、専従者控除などを申告する場合は、扶養親族や専従者のマイナンバーが分かるもの
- 代理の方が申告する場合は、代理の方の身元確認書類（写真付きでない場合は2つ以上必要）と委任状



今号の
ココに注目!!

イチオン情報

Let's
Check!!



東京2020オリンピック 聖火リレーを観覧しよう!

- とき** 4/7(火)9:00頃
- ところ** 陸上競技場
- 対象** 市内在住・在学・在勤の方
- 定員** 1,000人(抽選)
- 申込み** 2/1(土)~2/20(木)(必着)に返信先明記の往復はがき(1枚5人まで)で参加者全員の氏名、代表者の電話番号、ベビーカー・車椅子利用の有無を「スポーツのまち」づくり課(〒440-8501住所不要)

みんなで一緒に会場を
盛り上げましょう!



昭和39年東京オリンピック聖火リレーのようす(豊橋市)



「スポーツのまち」づくり課
大桑 裕輔

問合せ 「スポーツのまち」づくり課(☎51・2367) HP 71341

川のある風景を歩こう ブラアイチ in とよはし二川

二川宿本陣資料館や梅田川の周辺約5kmを歩きます。

- とき** 3/28(土)9:00~15:00(受け付けは11:00まで。小雨決行)
- 定員** 500人(申込順)
- その他** 集合はJR二川駅北口。参加賞あり。二川宿本陣資料館と総合動植物公園の入場割引き付きマップを配布
- 申込み** 2/3(月)~3/22(日)にホームページで必要事項を入力

施設を巡るスタンプラリーも
あります!



河川課
杉浦 健斗

問合せ 河川課(☎51・2535) HP 71121



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。

二川宿本陣まつり ひなまつり

江戸時代のひな人形やつるし飾りなどを展示します。

- 【とき】** 2/1(土)~3/15(日)
- 【ところ】** 二川宿本陣資料館
- 【料金】** 無料(入館料必要。2/23(祝)は高校生以下の入館料無料)

おひめさま、おとのさまになろう

- 【とき】** 2/8(土)、2/9(日)、2/11(祝)、2/15(土)、2/16(日)、2/22(土)、2/24(休)、2/29(土)、3/7(土)、3/14(土)、3/15(日)9:00~11:00、13:30~15:30
- 【対象】** 身長90~140cmの女の子、身長95~140cmの男の子



ひなあられプレゼント

- 【とき】** 2/23(祝)10:00
- 【対象】** 中学生以下
- 【定員】** 300人(先着順)



雅楽の演奏会

- 【とき】** 3/1(日)11:00、13:30
- 【出演】** 雅楽二重奏 菊理

問合せ 二川宿本陣資料館(☎41・8580)

初めて使う人でもわかる！ キャッシュレス使い方講座

キャッシュレス決済の利用方法やポイント還元について学びます。

- 【とき】** 2/21(金)10:00~12:00
- 【ところ】** 市役所講堂
- 【講師】** 中川あゆみさん(ポイント還元事務局)
- 【定員】** 200人(申込順)
- 【申込み】** 2/17(月)までに申込書を商工業振興課(☎55・9090 ④shokogyo@city.toyohashi.lg.jp)※申込書はホームページで配布



問合せ 商工業振興課(☎51・2431) ④71091

自然史博物館 3D大型映像新番組

シーレックス(3D・2D)

- 【とき】** 2/1(土)~6/20(土)
- 【観覧料】** [3D]大人700円、中学生以下300円
[2D]大人500円、中学生以下200円

フライングモンスター(3D)

- 【とき】** 2/1(土)~3/19(休)
- 【観覧料】** 大人700円、中学生以下300円

【共通事項】

- 【その他】** 上映スケジュールなど詳細は自然史博物館ホームページ参照



問合せ 自然史博物館(☎41・4747)

プラ530標語コンクール作品を募集します

マイバッグ、マイボトルを利用する、使い捨てのストローやスプーンを使わないなど、「プラスチックごみゼロ」をテーマにした標語を募集します。

- 【対象】** 市内在住の方
- 【その他】** 自作・未発表に限る。最優秀賞に図書カード1万円などあり。作品の諸権利は当協議会に帰属し、返却不可。募集要綱は環境政策課、ホームページで配布
- 【申込み】** 2/28(金)(必着)までに標語(1人2作品まで)、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を530運動環境協議会事務局(環境政策課内〒440-8501住所不要)

プラスチックごみの削減について考えてみましょう！



環境政策課
夏目 裕基

問合せ 530運動環境協議会事務局(☎51・2399) ④70675

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



古多米で「くど・うす」体験しよう

1/4 (土)

民俗資料収蔵室

9組25人の親子が、多米校区の自治会などの協力の元、くどで火を起こす体験のほか、うすで大豆をひいたり、餅つきをしたりしました。見慣れない道具に子どもたちは興味津々で、苦戦しながらも「よいしょ」と声を出しながら、昔の雰囲気を楽しみました。

うすでひいた、きな粉はザクザクした食感でおいしかった！貴重な体験ができました。



まなみちゃん、はるなさん、さくらちゃん

愛知県市町村対抗駅伝競走大会で豊橋市優勝

12/7 (土)

愛・地球博記念公園

県内の全市町村から54チームが参加した駅伝競走大会で、豊橋市チームは1区で好スタートを切り、4区でトップに躍り出ると、その後は一度も先頭を譲らずタスキをつなぎました。2・5・6区では区間賞を獲得するなど、総合力で見事6年ぶり5度目の優勝を果たしました。

みんなで勝ち取った念願の優勝！チームに貢献できてよかったです！



1区走者 相場茉奈さん 5区走者 柴田侑さん

競り合った上での区間賞！うれしいです！



NEWS 02

NEWS 04



1/4 (土)

いいとこ発見！とよはしカルタ大会

二川宿本陣資料館

「燃える空 手筒花火の 勇ましさ」など、豊橋の名物や魅力が書かれた札が読まれると、参加者は真剣な表情で、我先にと身を乗り出し、勢い良く手を伸ばしていました。

NEWS 03



12/13 (金)

恐竜の大掃除

自然史博物館

エドモントサウルスやティラノサウルスの骨格標本などに溜まった1年の汚れを、学芸員や博物館ボランティアが慎重に刷毛やブラシで落としました。

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。

ちっちゃくても立派に巣作り アフリカヤマネ

夜行性動物館にいるアフリカヤマネは、繁殖のため頻りに巣作りをします。展示室には巣作り用の材料箱が設置されており、枝や綿などの材料を巣箱まで運ぶようすを観察できます。体長が6~8cmと小さく、動きが素早いので、少しのぞいただけでは気付かないかもしれません。ぜひ一度じっくりと観察してください。

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

どうぶつはともだち ワニ

ワニの解説・見学・絵本の読み聞かせをします。

と き 2/22(土)11:00~12:00

ところ オランウータン舎

定 員 50人(先着順) 問合せ 動植物園



平日ののんほいパークをお得に遊ぼう

遊園地の遊具が乗り放題になるほか、セグウェイガイドツアーが半額(500~1,000円)になります。

と き 2月の火~金曜日

対 象 年間パスポート、ボルネオ保全WAONカードをお持ちの方、大人(高校生以上)5人以上のグループ、カップル

その他 大人(高校生以上)5人以上のグループの入園料を480円に割引

問合せ 動植物園



歯 動物たちも歯が命

トラやウマなどの歯を展示し、形と役割をパネルで紹介。

と き 2/15(土)~3/15(日)

解説会

と き 2/29(土)13:30~14:00

[共通事項]

ところ 自然史博物館

問合せ 自然史博物館



トラの歯列

自然史博物館 収蔵庫見学会

魚類

サメの歯やマンボウの稚魚などの標本を紹介します。

と き 2/22(土)13:30~14:00

昆虫

ギフチョウやカブトムシなど昆虫の標本を紹介します。

と き 3/8(日)13:30~14:00

[共通事項]

問合せ 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 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

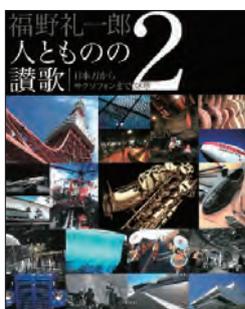
公共施設で開催するイベントを紹介します。

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、第4金曜日、2/25(火)



『人との讃歌2』

著者：福野 礼一郎
三栄書房 2018.12

スタッフの おすすめ本

2月

発明家から高速道路まで、あらゆる人や物を、徹底した取材による豊富な情報と、素晴らしい写真の数々で褒めまくります。ギターを褒めるのにも木の細胞膜の話まで掘り下げており、読み終えた後は社会科見学に行ったような気持ちになります。

おはなしのへや

ボランティアによる絵本などの読み聞かせを行います。

対象 小学生以下と保護者

その他 中央・大清水図書館でも開催。日程など詳細はホームページ参照

問合せ 中央図書館

とき(各40分)	ところ
2/1(土)11:00	前芝校区市民館
2/15(土)11:00	東陵地区市民館
2/15(土)15:00	市民文化会館
2/21(金)11:00	南陽地区市民館
2/22(土)11:00	青陵地区市民館、アイプラザ豊橋

郷土再発見講演会

三河吉田藩・お国入り道中記

江戸時代の藩主のお国入りの苦労話などを紹介します。

とき 2/24(木)13:30～15:00

ところ 中央図書館

講師 久住祐一郎(美術博物館学芸員)

定員 150人(先着順)

問合せ 中央図書館

絵本講座

おうちで絵本を楽しもう

とき 3/4(水)10:00～11:30

ところ 中央図書館

定員 30人(抽選)

その他 6か月児～小学3年生の託児あり(予約制)。1人150円)

申込み 2/16(日)までに中央図書館※中央図書館ホームページからも申し込み可

読み聞かせをする人のための講演会 子どもにとって読み聞かせとは

とき 2/16(日)10:00～11:30

ところ 中央図書館

講師 青嶋由美子さん(豊橋創造大学短期大学部幼児教育・保育科教授)

定員 100人(先着順) **問合せ** 中央図書館

本のリサイクルフェア

図書館で使わなくなった本などを1冊20円で販売します。

とき 2/15(土)9:30～14:00 **ところ** 中央図書館

その他 1人10冊まで購入可 **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、2/25(火)

美術博物館 開館40周年記念 ストラスブール美術館展 展示説明会

Pick Up

と き 2/27(木)、3/15(日)14:00
講 師 当館学芸員
料 金 無料(観覧料必要)

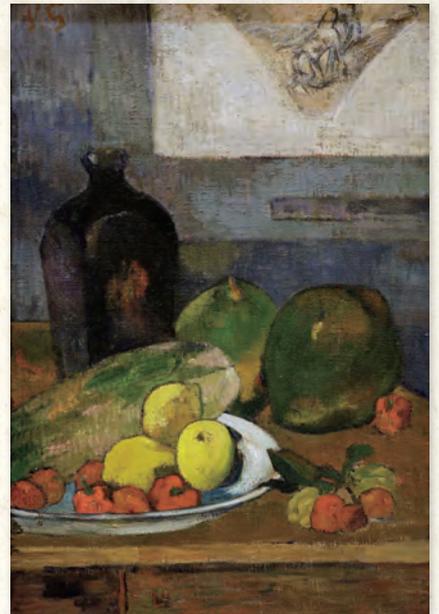


マリー・ローランサン「マリー・ドルモワの肖像」1949年
Musée d'Art Moderne et Contemporain de Strasbourg,
Photo Musées de Strasbourg.

学芸員の作品紹介



1886年、ゴーギャンは裕福な暮らしを捨て、画業に専念するようになり、翌年カリブ海にあるマルティニーク島へ向かいます。本作はその頃に制作された作品です。背景にドラクロワのエスキース(下絵)を暗い色調で描く一方、南国風の果実と野菜を鮮やかな色彩で描き、自然の豊かさや純真さを表現しています。落ち着いた静物画の中にも、ゴーギャンの文明に汚されていない南国への憧れが反映されているようです。



ポール・ゴーギャン「ドラクロワのエスキースのある静物」1887年頃
Musée d'Art Moderne et Contemporain de Strasbourg,
Photo Musées de Strasbourg.

駒屋のひなまつり 福よせ雛

Pick Up

スポーツ観戦やドラマの撮影現場などを、ひな人形で再現します。

と き 2/1(土)~4/12(日)

おひな様になろう

と き 3/1(日)10:00~16:00

対 象 身長100~110cm、120~130cm
の女の子

定 員 各15人(申込順)

申込み 2/19(水)10:00から電話で駒屋

【共通事項】

問合せ 駒屋



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、2/25(火)

季節の煎茶体験

と き 2/16(日)10:00~15:00

ところ 駒屋

料 金 400円

問合せ 駒屋



駒屋横丁

キッチンカーでカレーやコロッケなどを販売します。

と き 2/16(日)10:00~15:30

問合せ 駒屋



草田かしす&永田煙草 めおと展VI Message

書道と篆刻の作品を展示します。

と き 2/22(土)~3/22(日)9:00~16:30(最終日は15:00まで)

ところ 駒屋 問合せ 駒屋





こども未来館相撲大会 **PickUp** ここにこ場所の観戦

年長児～小学3年生の取り組みを観戦できます。

と き 2/23(祝)12:00～16:00

山分親方(元武雄山)が特別解説!
現役の若手力士とも触れ合えます。

こども未来館
竹本 玄



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30ページの「パパママ」に掲載しています。

ここにこ劇場 人形劇団むすび座 まゆとおに、カタンゴトゴトブッポッポ

と き 2/11(祝)11:00～12:00

対 象 小学3年生以下と保護者

定 員 150人(先着順。当日10:00から整理券を配布)



習いごと体験 できた!フェスタ!

バレエや空手、書道など9種の習い事を体験できます。

と き 2/16(日)10:00～16:00

申込み 2/15(土)までに、こども未来館
(☎21・5527)



ここにこ手作り市

陶器や雑貨、木のおもちゃなどを購入できます。

と き 2/29(土)、3/1(日)9:30～17:00



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、2/25(火)

豊橋技術科学大学出前授業 ロボコンのロボットが出来上がるまで **PickUp**

ロボットコンテストに出場したロボットや裏話を紹介します。

と き 3/15(日)13:30～14:30

講 師 佐野滋則さん(機械工学系准教授)

定 員 40人(申込順)

申込み 随時、ホームページで必要事項を入力



おもしろサイエンスの日 熱と化学で遊ぼう

スライムやカイロ作り、電池の実験などを行います。

と き 2/23(祝)13:00～15:00(随時参加可)



ミニワークショップ 静電気くらげ

静電気ので空中に浮かぶ、クラゲ形のおもちゃを作ります。

と き 2/1(土)～3/1(日)の土・日曜日、祝・休日(2/23(祝)を除く)
11:10

定 員 各10人(先着順)

料 金 各100円



プラネタリウムの放映中止と 地下資源館の一部見学休止

放映中止

と き 2/26(水)～2/28(金)

1階展示室の見学休止

と き 2/26(水)～3/13(金)



豊橋競輪場

08

問合せ ☎61・3136

豊橋競輪で健康チェック&足湯体験

骨量や筋肉量、血圧などの測定や、足湯体験ができます。

とき 2/8(土)～2/11(祝)、2/23(祝)
10:00～15:00

入場料 無料



CALENDAR

2月

1日	高松記念 (GⅢ)	
2日		
3日	大宮 (FⅠ)	
4日		
5日		
6日		
7日		
8日		
9日	豊橋 (GⅠ)	
10日	全日本選抜	
11日		
12日		
13日		小松島 (FⅠ)
14日		
15日	小倉 (GⅢ)	
16日		
17日		
18日	いわき (FⅠ)	松阪 (FⅠ)
19日	ジャパンカップ	
20日		
21日		久留米 (FⅠ) ナイター
22日		
23日	静岡記念 (GⅢ)	
24日		玉野 (FⅠ) ナイター
25日		
26日	大垣 (FⅠ)	
27日		
28日		
29日	奈良記念 (GⅢ)	豊橋 (FⅠ) ナイター

早朝前売 7:30 開門予定 10:00

さくらピア

06

問合せ ☎53・3153 FAX 53・3200 HP 32402

休館日 月曜日、祝日

春こいまつり **PickUp**

施設利用者の活動発表や東北応援バザー、陶芸体験を行います。

とき 3/29(日)10:00～15:00



こどもクッキング ひな寿司

牛乳パックを使って、ひし餅型の押し寿司を作ります。

とき 2/29(土)10:00～12:30

対象 障害者手帳を所持する小学生～高校生と付添者

講師 荒木登喜子さん(クッキング講師)

定員 10組(申込順)

料金 500円

その他 手話通訳・要約筆記などあり

申込み 2/4(火)9:00から、さくらピア

寄せ植え講座

ガーベラやマーガレットなどを使った寄せ植えを作ります。

とき 3/24(火)13:30～14:30

講師 マルシェ&カフェはなやさい

定員 20人(申込順)

料金 1,500円

その他 手話通訳・要約筆記などあり

申込み 2/4(火)9:00から、さくらピア

07

少年自然の家

問合せ ☎21・2301 HP 9815

シェアリングネイチャー体験講座 **PickUp**

森で自然の音を聞き、落ち葉を触るなど、春を五感で感じます。

とき 4/18(土)10:00～13:00

対象 16歳以上の方

講師 シェアリングネイチャー ウェルネスガイド

定員 10人(申込順)

料金 300円

申込み 2/9(日)～3/28(土)に少年自然の家



くろしおファミリーキャンプデー

とき 4/25(土)9:00～16:00

対象 5歳児～中学生と保護者

定員 10家族(抽選)

料金 一般100円、中学生以下30円

申込み 2/1(土)～2/21(金)に少年自然の家



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



JERA セ・リーグ公式戦 2020 中日ドラゴンズ 対 東京ヤクルトスワローズ

とき:4/21(火)18:00 ところ:市民球場 入場料:[内野席(指定)]SS席6,300円、S席4,800円、A席3,700円[外野席(自由)]大人2,100円、子ども500円※子どもは4歳児~中学生(3歳児以下は無料) その他:駐車場なし チケットの販売:2/8(土)から豊橋・豊川市内の中日新聞販売店、ほの国百貨店、豊橋市体育協会(S席のみ)ほか 問合せ:東海ラジオ放送事業部(☎052・962・6151)、「スポーツのまち」づくり課(☎51・2866) HP 70889

みんなで応援しよう!



©中日ドラゴンズ

スケート・トレーニングルーム 春のレッスン体験会2020



フィギュアスケート、ヨガ、エアロビクスなどを体験できます。
とき:3月の当施設指定日 ところ:アクアリーナ豊橋 対象:小学生以上※レッスンにより異なる 定員:各5~10人(申込順) 料金:各500円 その他:開催日程など詳細はホームページ参照 申込み:2/1(土)から直接または電話でアクアリーナ豊橋(☎31・4781) HP 70904

ネオホッケー講習会& 交流試合

とき:3/1(日)[講習会]9:00~12:00[交流試合]13:00~17:00
ところ:浜道地区体育館 定員:各50人(申込順) 申込み:2/1(土)~2/29(土)に豊橋市体育協会(☎63・3031) HP 70897

①マレットゴルフ講習会& ②ディスクゴルフ講習会

とき:3/1(日)(雨天順延3/15(日))
①9:30~11:30②13:00~15:00
ところ:グリーンスポーツセンター 定員:各40人(申込順) 申込み:2/1(土)~2/29(土)に豊橋市体育協会(☎63・3031) HP 70902

GOLF

ターゲット バードゴルフ講習会

とき:3/8(日)(雨天順延3/15(日))
9:30~11:30 ところ:グリーンスポーツセンター 定員:40人(申込順) 申込み:2/1(土)~3/7(土)に豊橋市体育協会(☎63・3031) HP 70895

羽根付きボールでのミニゴルフに挑戦しよう!

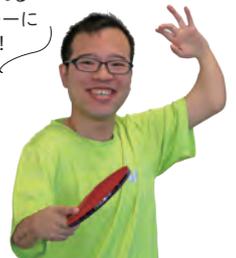


オリンピック・パラリンピックに関わる、市内の「ひと・もの・こと」を紹介します。

豊橋から声援を! パラ卓球 八木 克勝選手(29歳)

手首が動かず、手が短い「先天性^{どうこう}両腕橈骨欠損症」という障害を持って生まれた八木選手。中学1年生の時、障害者も健常者も対等に活躍できる卓球に魅了され、今では、鍛え上げた足腰を武器に世界ランク7位にまで上り詰めました。東京2020パラリンピック出場に向けて地元の豊橋で練習に励む八木選手は、「自国開催での出場は一生に一度。一瞬一瞬を楽しみたいです。」と話してくれました。

自分でも障害を忘れるほど、動き回るプレーにご注目ください!



八木 克勝選手
(闘つなひろワールド)

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



ガールズ & ボーイズ

一人の女性の人生を通して現代社会のゆがみを描く一人芝居です。

とき: 6/3(水)19:00、6/4(木)13:00 ところ: 穂の国とよはし芸術劇場「プラット」 作: デニス・ケリー 翻訳: 小田島創志 演出: 蓬莱竜太 出演: 長澤まさみ 入場料: 全席指定。S席6,000円ほか チケットの販売: 会員先行は2/29(土)10:00からプラットチケットセンター(☎39・3090)、一般は3/14(土)10:00からプラットチケットセンターほか

近藤芳正Solo Work ナイフ

子どもや学校、親などの視点から、いじめについて描きます。
とき: 6/20(土)、6/21(日)14:30 ところ: 穂の国とよはし芸術劇場「プラット」 原作: 重松清 脚本・演出: 山田佳奈 入場料: 全席指定。一般4,000円、24歳以下2,000円、高校生以下1,000円 チケットの販売: 会員先行は2/22(土)10:00からプラットチケットセンター(☎39・3090)、一般は3/7(土)10:00からプラットチケットセンターほか



人形浄瑠璃教室

飽海人形浄瑠璃の歴史などを学び、人形を操る体験をします。
とき: 3/7(土)13:00~15:00 ところ: 市民文化会館 講師: 吉田文楽保存会 定員: 30人(申込順) 申込み: 2/3(月)~3/6(金)(必着)に申込書を「文化のまち」づくり課(〒440-8501住所不要 ☎51・2873 ☎56・1081) ※申込書はホームページほかで配布 ☎70762



プラットワンコインコンサート2020 出演者を募集します

対象: 次の全てを満たす個人・グループ①音楽専科の短大以上在学・卒業、または同程度の知識・技術を持つ②4/1(水)時点で35歳以下③メンバーの1人以上が三河地方出身・在住 審査: [第一次]書類[第二次]5/20(水)、5/21(木)の1日に実技 申込み: 4/30(木)(必着)までに申込書などを穂の国とよはし芸術劇場(〒440-0887西小田原町123 ☎39・8810) ※申込書などはプラットホームページで配布



Le Bois Quartet

小・中学校、特別支援学校へ出向いてのワークショップなどの報告会

教育普及活動の①体験会、②報告 & 意見交換会を行います。
とき: 2/24(休)①10:30~12:30②14:00~16:00(①のみの参加不可) ところ: 穂の国とよはし芸術劇場「プラット」 対象: 高校生以上 講師: すずきこーたさん(演劇デザインギルド)ほか 定員: ①20人②①と合わせて40人(各申込順) 申込み: 2/16(日)までに直接または電話、ファックスで申込書を穂の国とよはし芸術劇場(☎39・8810 ☎55・8192) ※申込書は「文化のまち」づくり課、穂の国とよはし芸術劇場ほかで配布。プラットホームページからも申し込み可



社会人講座 ①使える書道 ②役立つパソコン(初心者向け)

とき 4月～来年2月(8月を除く)の第2・4土曜日(各全19回)
10:00～11:30

ところ 豊橋高校

対象 市内在住の方

定員 各20人(抽選)

料金 各3,000円(別途、教材費必要)

申込み 2/14(金)(必着)までに返信先明記の往復はがき(1枚で1人1講座)で希望番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を豊橋高校(〒440-0068東郷町43-1 ☎62・0278)

HP 71461

中小企業者向け 事業承継税制活用セミナー

事業承継時の贈与税や、納税猶予制度について学びます。

とき 2/21(金)14:00～15:30

ところ 市役所東121会議室

講師 石黒晃さん(あいち事業承継ネットワーク事業承継コーディネーター)

定員 30人(申込順)

申込み 2/14(金)までに申込書を商工業振興課(☎51・2432 ☎55・9090)※申込書は商工業振興課、ホームページで配布

HP 70646

とよはしの電車やバスで行く ウォーキングイベント

幸公園や愛知大学の周辺約8kmを歩きます。

とき 2/23(祝) 9:00～12:00(受け付けは10:00まで)

その他 集合は豊鉄南栄駅。先着200人に参加賞(エコバッグ)あり

問合せ 都市交通課(☎51・2620)

HP 69604



ええじゃないか とよはし映画祭2020

20作品以上の上映やトークショーなどを行います。

とき 3/13(金)～3/15(日)

ところ 穂の国とよはし芸術劇場「プラット」

出演 松井玲奈、杉田成道ほか

入場料 全席指定。1作品2,000円

その他 上映作品など詳細はホームページ参照

チケット 2/8(土)からプラットチケットセンター(☎39・3090)、チケットぴあ(☎0570・02・9999)で販売

問合せ シティプロモーション課(☎51・2179)

HP 52735

映画のまち・ロケのまち豊橋 ロケ地巡りウォーキング

公会堂や水上ビルなどの周辺約4.5kmを歩きます。

とき 3/15(日)10:00～15:00(受け付けは11:00まで。小雨決行)

その他 集合は陸上競技場。先着200人に参加賞あり

問合せ 健康政策課(☎39・9116)

HP 70744

天下の奇祭 鬼祭

赤鬼と天狗のからかいや、厄除飴まきなどを行います。

とき 2/10(月)、2/11(祝)10:00

ところ 安久美神戸神明社

その他 駐車場なし

問合せ 安久美神戸神明社(☎52・5257)、観光振興課(☎51・2430)

HP 8083



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 …… P22
- その他 …… P28
- 支援 …… P26
- 相談 …… P29
- 募集 …… P26

催し・講座

ジオツアー② 地質と植物

海岸や湿地の地形と地質の特徴、植物を観察します。

とき 2/23(祝)9:00～16:30

ところ 黒河湿地(田原市大久保町)ほか

対象 小学4年生以上(小学生は保護者同伴)

講師 自然史博物館学芸員

定員 20人(抽選)

その他 集合・解散は総合動植物公園 ※バス使用

申込み 2/13(木)(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(〒441-3147大岩町字大穴1-238 ☎41・4747)

おたまじゃくしの会

お互いの悩みを話し合い、情報交換をします。

とき 2/13(木)、3/12(木)13:30～15:00

ところ 保健所・保健センター

対象 市内在住で、ひきこもりや不登校の子どもを持つ家族

申込先 健康増進課(☎39・9145)

HP 6779

発掘された「もよう」と「かたち」展

土器や瓦など出土品の模様や形を紹介し
ます。

とき 2/1(土)~2/16(日)9:30~16:30

ところ こども未来館「ここにこ」

問合せ 文化財センター(☎56・6060)

①消防団観閲式

②消防関係表彰式

とき 3/8(日)①9:00②10:30

ところ ①市役所東館正面玄関前②公会堂

問合せ 消防本部総務課(☎51・3111)

HP 63596



岩屋緑地でシイタケの菌打ちに挑戦しよう

シイタケの菌打ち体験を行い、きのこ汁を食べます。

とき 2/23(祝)9:30~12:00(小雨決行)

対象 どなたでも(小学生以下は保護者同伴)

講師 岩屋緑地に親しむ会

定員 30人程度(申込順)

料金 原木1本1,100円

申込み 2/3(月)~2/17(月)に参加者全員の住所・氏名・電話番号・原木数(1人3本まで)を公園緑地課(☎51・2655 ☎56・1230)

HP 17123



みなとふれあい体験イベント 天狗缶詰(株)三河工場見学会

ウズラ卵の缶詰の製造工程を見学します。

とき 2/27(木)9:40~11:50

対象 5歳児以上(小学生以下は保護者同伴)

定員 30人(抽選)

その他 土産あり。集合・解散はカモメリア※バス使用

申込み 2/17(月)(必着)までに代表者の郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号、参加者全員(1グループ5人まで)の氏名・年齢を、みなと振興課(☎34・3710 ☎minato@city.toyohashi.lg.jp)

HP 70648



三遠南信

お出かけ情報

春の訪れを告げる 梅の花

はままつフラワーパークの梅園では、110品種、約300本の梅の花を楽しむことができ、丸くてかわいらしい花と、ほんのり甘い香りが一足早い春を演出しています。中でも、早咲きの「八重寒紅」や、梅園の入り口を彩る「鹿児島紅」は必見です。

また、吟醸酒の搾りたての酒かすで作った温かい甘酒の無料サービスもあり、まだまだ寒いこの時期に、冷えた体を温めてくれます。

桜の花見もいですが、甘酒でホッと一息つきながら梅の花見を楽しんでみませんか。



梅園 甘酒無料接待

とき 2/9~3/8の日曜日10:30

ところ はままつフラワーパーク(浜松市西区館山寺町)

定員 各300人程度(先着順)

問合せ はままつフラワーパーク(☎053・487・0511)



四季の行事教室 ひなまつりのつどい

ひな人形の工作などを楽しみます。

- とき** 3/1(日)13:00～15:00
ところ 青少年センター
対象 市内在住の小学生以下と家族
定員 50人(申込順)
料金 200円
申込み 2/1(土)から青少年センター(☎46・8925)
HP 16908



とよはし歴史探訪 考古学セミナー 令和元年度発掘成果報告

坂津寺貝塚や境松遺跡などの発掘調査成果を報告します。

- とき** 2/15(土)14:00～16:00
ところ カリオンビル
講師 文化財センター学芸員ほか
定員 99人(先着順)
料金 100円
問合せ 文化財センター(☎56・6060)

農家 DE 寺子屋 NEO

従業員への褒め方や、しかり方などを学びます。

- とき** 3/2(月)、3/9(月)(全2回)18:00～20:30
ところ 市役所東85会議室
対象 農業者
講師 大林伸安さん(㈱ノビテク代表取締役)
定員 25人(申込順)
申込み 2/3(月)～2/25(火)に住所、氏名、生年月日、電話番号、就農年数、作目を農業企画課(☎51・2458)
HP 70396

イルミネーションファイナルイベント 星空の音楽会

- とき** 2/14(金)18:00(雨天中止)
ところ 豊橋駅東口駅前広場サークルプラザ
出演 ええじゃないか豊橋伝播隊^{でんぱ}
 DOEE、愛知大学アカペラサークルVMC2ほか
その他 先着500人にチョコレートプレゼント
問合せ まちなか活性課(☎55・8101)
HP 70721

私らしく生きるヒントをくれる女性

女性の活躍に必要な考え方について学びます。

- とき** 3/7(土)、3/14(土)(全2回)10:30～12:00
ところ 男女共同参画センター「パルモ」
講師 中島美幸さん(愛知淑徳大学講師)
定員 30人(抽選)
その他 6か月児～小学3年生の託児あり(予約制。1人1回150円必要)
申込み 2/26(水)までに市民協働推進課(☎51・2188)※ホームページからも申し込み可
HP 70657

手話体験講習会 手話ってなあに？

手話表現や聴覚障害について学びます。

- とき** 3/14(土)13:30～15:30、3/15(日)10:00～12:00
ところ あいトピア
定員 各30人(申込順)
申込み 2/1(土)～3/6(金)に豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)



催し・講座

家族で消防士採用ガイダンスを受けよう

試験の説明や、訓練・施設の見学、消防士との座談会を行います。

- とき** 3/14(土)12:30～16:30
ところ 中消防署
対象 平成4年4月2日～平成15年4月1日に生まれた方と家族
定員 80人(申込順)
申込み 随時、Eメールでイベント名、氏名、生年月日、性別、電話番号、参加人数を消防本部総務課(☎51・3105 ④shobo-somu@city.toyohashi.lg.jp)
HP 52847

ええじゃないか豊橋まちなかマルシェ Hot&Spicy Festival

香辛料の効いた唐揚げやチリドッグなどを販売します。

- とき** 2/23(祝)10:00～16:00
ところ 豊橋駅南口駅前広場
問合せ まちなか活性課(☎55・8101)
HP 70706



明るい家庭づくり推進大会

「明るい家庭づくり」をテーマに小・中学生が作文・壁新聞を発表します。

- とき** 2/2(日)13:30
ところ 公会堂
定員 400人(先着順)
その他 壁新聞の優秀作品は2/3(月)～2/11(祝)に、こども未来館で展示
問合せ こども未来政策課(☎51・2325)
HP 60803

TBSテレビドラマディレクター 福澤克雄監督講演会

「ドラマ制作から見た人づくり」をテーマにした講演会です。

- とき** 2/13(木)14:30～16:30
ところ 穂の国とよはし芸術劇場「プラット」
定員 200人(申込順)
申込み 2/10(月)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・2436)
HP 62967

神田ふれあいセンター交流 設楽町体験バスツアー

そば打ちなどの体験を通して地元の方と交流します。

- とき** 3/15(日)8:45～17:00
ところ 神田ふれあいセンター(設楽町神田)
対象 市内在住・在学・在勤の小学生以上(小・中学生は保護者同伴)
定員 40人(抽選)
料金 1,000円
その他 集合・解散は市役所東館正面玄関前
申込み 2/18(火)までに生涯学習課(☎51・2851)
HP 5270

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、認知症の方や家族を支える方法を学びます。

- とき** 2/29(土)10:00～11:00
ところ 大清水地域福祉センター
対象 市内在住・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 2/21(金)までに住所、氏名、電話番号を豊橋市南部地域包括支援センター(☎25・7100)
HP 6412

ひなまつり企画 ひな?コロナ

トイレットペーパーの芯を使って、おきあがりこぼしのひな人形を作ります。

- とき** 2/29(土)3/1(日)9:00～16:30
ところ 交通児童館
対象 18歳未満の方
定員 各25人(先着順)
問合せ 交通児童館(☎61・5818)



バレンタインデー企画 LOVEスタンド

メッセージ付きのメモスタンドを作ります。

- とき** 2/11(祝)9:00～16:30
ところ 交通児童館
対象 18歳未満の方
定員 30人(先着順)
問合せ 交通児童館(☎61・5818)



国際交流サロン My ハワイを見つけよう!

ハワイと日本の共通点、移民の歴史や文化などを紹介します。

- とき** 2/22(土)13:30～15:00
ところ 国際協力市民サロン「Pa」
講師 ジェイク・ヤスモリさん(ハワイ州出身)
定員 40人(申込順)
申込み 2/3(月)10:00から氏名、電話番号を豊橋市国際交流協会(☎55・3671 tia@tia.aichi.jp)

若者就職サポート塾 in 豊橋

職業適性診断や履歴書などの添削、職業相談会を行います。

- とき** 2/14(金)13:00～17:00、3/9(月)10:00～16:00
ところ ロワジールホテル豊橋
対象 おおむね45歳未満の求職者、家族
問合せ 商工業振興課(☎51・2437)
HP 19300

おもちゃ図書館講習会

知育玩具の選び方や与え方などを学びます。

- とき** 3/7(土)13:30～15:00
ところ あいとピア
定員 30人(申込順)
講師 和田晶子さん(日本知育玩具協会認定講師)
申込み 3/1(日)までに豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)

アイプラザ豊橋フェスティバル

ダンスのステージショーや書道・絵画の作品展示などを行います。

- とき** 2/23(祝)10:00～16:00
問合せ アイプラザ豊橋(☎46・7181)
HP 23387



ボランティア はじめの一歩セミナー

ボランティア団体の紹介や活動者との面談を行います。

- とき** 3/1(日)14:00～16:00
ところ あいとピア
定員 50人(申込順)
申込み 2/1(土)～2/29(土)に豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)

令和2年4月採用 小学校英語スクールアシスタント

小学3・4年生の外国語活動を学級担任と行います。

- 対象** 日本語と英語の日常会話ができ、年間150時間程度指導できる方
- 定員** 30人程度
- 謝礼** 1時間あたり2,010円(令和元年度実績)
- 試験** 2/17(月)に教育会館で英語での面接・実技
- 申込み** 2/7(金)17:00(必着)までに写真貼付の履歴書を教育会館(〒441-8075神野ふ頭町3-22ライフポートとよはし内☎33・2113)
- HP** 65762



女性相談窓口相談員(非常勤)

- 対象** 心理カウンセラーなどの資格を有する、または相談員の経験があり、かつ夫婦・家族・DVなどの相談業務に習熟した方
- 定員** 若干名
- 給与** 日額6,000円
- 試験** 3月上旬に男女共同参画センターで面接、適性検査、小論文
- 申込み** 2/25(火)(必着)までに履歴書、資格を有する方は証明書(写し)を市民協働推進課(〒440-8501住所不要☎51・2188)
- HP** 70656



国勢調査調査員

市内の世帯を訪問し、調査票の配布・回収などを行います。

- とき** 8月上旬～11月上旬
- 対象** 20歳以上の方(警察・選挙の関係者などを除く)
- 報酬** 1調査区(約50件)で約40,000円
- その他** 1人1・2調査区を予定。面接あり
- 申込み** 3/19(木)までに直接、行政課(☎51・2029)
- HP** 70703

自衛官候補生(任期制)

- 対象** 18～32歳の方
- その他** 各種制度相談、申込方法など詳細はお問い合わせください
- 問合せ** 自衛隊豊橋地域事務所(☎80・5104)
- HP** 70726



令和2年4月採用 外国人児童生徒対応 スクールアシスタント

小・中学校で、通訳や翻訳、日本語指導の補助を行います。

- 定員** 若干名
- 試験** [一次]履歴書、作文[二次]2/29(土)に筆記、通訳実技、面接
- 謝礼** 1時間あたり1,340円(令和元年度実績)
- その他** 対象言語など詳細はホームページ参照。募集要綱は学校教育課、ホームページで配布
- 申込み** 2/14(金)15:00(必着)までに履歴書、作文「外国人児童生徒の日本語指導に対する支援のあり方について」(具体的な事例を想定して、自筆400字程度)を学校教育課(〒440-8501住所不要☎51・2827)
- HP** 47997

支援

就職後の奨学金の返還を 支援します

奨学金の返還を市と企業が支援します。

- 対象** 次の全てを満たす方①大学などを卒業し、対象企業へ正規雇用として就職②就職時点で35歳未満③在学中に奨学金の貸与を受け、返還滞納がない④市内在住かつ在勤(一部例外あり)
- 補助額** 月額15,000円(最大3年間)
- その他** 対象企業など詳細はホームページ参照
- 申込み** 就職した翌年度の6月末までに申込書を各勤務先※申込書はホームページで配布
- 問合せ** 商工業振興課(☎51・2437)
- HP** 55803



募集

詳細は募集要綱などをご覧ください。

令和2年4月採用 豊橋市民病院職員

- 職種** 診療情報管理士
- 定員** 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** 2/24(休)に適性検査、作文、面接など
- その他** 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** 2/14(金)(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)

令和2年4月採用 豊橋市非常勤嘱託員 (会計年度任用職員)

職種 保健師、外国人児童生徒教育バイリンガル相談員、外国人児童生徒教育日本語教育相談員、保育所調理員、相談支援専門員ほか

給与 給料のほか厚生年金、健康保険などに加入

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。申込方法など詳細はホームページ参照

問合せ 人事課 (☎51・2041)

HP 8399



子育て支援 とよはしファミリー・サポート・センター会員

①援助会員(援助を行いたい方)が、
②依頼会員(子育ての援助を受けたい方)の育児を支援します。

対象 ①市内在住で保育園などの送迎や子どもの預かりができる方
②市内在住・在学・在勤の方

その他 登録後、3/8(日)13:00~16:30に、あイトピアで講習あり(申込制)。②は活動終了時に①へ報酬の支払いあり(多子世帯、ひとり親世帯などは補助あり)

申込み 随時、とよはしファミリー・サポート・センター(☎56・7500)

HP 29487



脳の健康教室 学習サポーター

認知症予防のための簡単な読み書き、計算の手伝いをします。

とき 4~8月の週1回。午前中(一部午後)の3時間程度

ところ あイトピア、各地域福祉センター

その他 あイトピアでの研修会(3/19(木)13:00~16:30)への参加が必要

申込み 3/15(日)までに豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)



小・中学校図書館司書

学校図書館の環境整備、読書活動の支援、選書などを行います。

対象 図書館司書の資格を有する、または3/31(火)までに取得見込みの方

定員 若干名

謝礼 1時間あたり1,340円(令和元年度実績)

試験 2/25(火)に教育会館で面接

申込み 2/7(金)17:00(必着)までに顔写真貼付の履歴書、司書の資格または取得見込みを証明するもの(写し)を教育会館(〒441-8075神野ふ頭町3-22ライフポートとよはし内☎33・2113) ※郵送の場合は封筒に「学校図書館司書申込」を朱書き

HP 70692



定時制生徒

豊橋高校(①昼間普通科(2部制)②夜間普通科・総合ビジネス科)、豊橋工業高校(③夜間機械科)の生徒を募集します。

対象 中学校を卒業した、または3月に卒業見込みの方など

定員 ①160人②③各40人

その他 豊橋高校は、特設講座の受講などによる一定の教科・科目の単位修得で、通常4年での卒業が3年で可

申込み 出身中学校に出願する旨を申し出た上で、前期は2/26(水)、2/27(木)に、後期は3/19(木)、3/23(月)に直接、必要書類を豊橋高校(☎62・0278)、豊橋工業高校(☎45・5635)

HP 71462



豊橋高校

フードバンクの食品

家庭などにある食品を集め、子どもに食事の支援をしている施設・団体や家庭へ提供します。

対象 賞味期限までに、おおむね1か月以上ある食品(缶詰、乾物など)、調味料、お菓子など

申込み 2/3(月)~2/14(金)に直接、食品を、あイトピア、各地域福祉センター、こども未来政策課

問合せ 豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)

HP 71037



4月5日(日)に吉田方地区市民館が再オープンします

再オープンに伴い、部屋・図書・避難所の利用を再開します。

■4月利用分の施設予約抽選会

とき 3/2(月)13:00

ところ 吉田方校区市民館

その他 抽選会后、直接または電話でも申し込み可(☎51・2850)。施設の利用料金など詳細はホームページ参照

[共通事項]

問合せ 地区市民館については生涯学習課(☎51・2850)、図書については向山図書館(☎62・2944)、避難所については防災危機管理課(☎51・3116)・福祉政策課(☎51・2363)

HP 5269

とよはしハグっこステッカーで子育てを応援しよう!

とよはしハグっこステッカーは、子育てをする人を応援する気持ちを示すものです。スマートフォンやペンケース、店舗の見やすい場所などに貼り、泣いている子どもを見掛けたら温かく見守るなど、子育て中のパパやママを地域で応援しましょう。

■ステッカーを配布しています

ところ こども未来政策課、市役所じょうほうひろば、各窓口センター、各地区市民館

[共通事項]

問合せ こども未来政策課(☎51・2325)

HP 70314



小規模修繕契約希望者は登録手続きをしてください

対象 4月1日～令和4年3月31日に市の発注する小規模で、軽易な施設修繕の見積もり合わせへの参加希望者

申請 3/2(月)から直接、申請書などを契約検査課(☎51・2156)※申請書などは契約検査課、ホームページで配布

HP 70729

12月16日(月)から愛知県特定最低賃金を改定しました

愛知県特定最低賃金の時間額が鉄鋼業は975円、はん用機械器具製造業は947円、輸送用機械器具製造業は955円、自動車(新車)小売業は941円になります。

問合せ 豊橋労働基準監督署(☎54・1192)、商工業振興課(☎51・2437)

HP 70757



施設メンテナンスのためりすば豊橋を休館します

とき 2/17(月)～2/24(休)

問合せ りすば豊橋(☎38・5151)、健康増進課(☎39・9133)

HP 70569



その他

市税の納付・相談ができる休日窓口を開設します

とき 2/23(祝)9:00～15:00

ところ 納税課

問合せ 納税課(☎51・2241)

HP 5740

固定資産税 第4期分、国民健康保険税 第8期分の納期限は3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、クレジットカードでも納付できます。

問合せ 納税課(☎51・2235)

HP 5742



固定資産税の償却資産・住宅用地の申告をお忘れなく

①償却資産の申告

事業を営むために用いる償却資産を所有している方は、令和2年1月1日(祝)現在の所有状況を申告してください。

②住宅用地の申告

平成31年1月2日(水)～令和2年1月1日(祝)に、建物の新築・増改築・建て替えや利用方法を変更した場合、または住宅用地の取得や利用方法の変更があった場合などで申告書を提出していない土地所有者は申告してください。

[共通事項]

ところ 資産税課

問合せ 資産税課(①☎51・2226②☎51・2215)

HP 52915

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… 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… 電話相談も可

	相談内容	とき	ところ	問合せ
暮らし	住宅・建築相談	2/12(水)、2/19(水)、2/26(水)13:30～16:00	建築指導課	建築指導課 ☎51・2588 予
	宅地建物取引士による不動産相談	2/17(月)、3/2(月)13:00～16:00	安全生活課	安全生活課 ☎51・2304 予 ※2週間前から受け付け
	弁護士による法律相談	2/27(木)13:00～16:00	大清水地域福祉センター	豊橋市社会福祉協議会 ☎54・0294 予
		2/27(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 予
		3/13(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 予
		水曜日、第3金曜日13:00～16:00	安全生活課	安全生活課 ☎51・2304 予 ※2週間前から受け付け
	司法書士による相続登記相談	3/9(月)13:00～16:00	安全生活課	安全生活課 ☎51・2304 予 ※2週間前から受け付け
	契約書・遺言書など書類作成相談	3/13(金)13:00～15:00		
市民相談	月～金曜日9:00～16:30	安全生活課 ☎51・2300 電		
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 電	
健康	生活習慣病予防の栄養相談	2/13(木)、2/27(木)9:00～16:00	保健所・保健センター	健康増進課 ☎39・9140 予
	こころの健康相談	3/5(木)、3/19(木)13:00～16:00		健康増進課 ☎39・9145 予
	思春期精神保健相談	3/11(水)13:30～15:30		健康政策課 ☎39・9116 予
	店舗におけるたばこ規制対策相談	月～金曜日9:00～16:30(木曜日は19:00まで)		
子ども	小・中学生教育相談	3/13(金)13:00～17:00 月～土曜日9:00～19:00	カリオンビル 教育会館	教育会館相談室 ☎33・2115 予
	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 電
女性	再就職に向けた相談	2/12(水)9:30、10:30、11:30	男女共同参画センター「パルモ」	(株)ネクスト・ワン ☎053・478・0955 予
	悩みごと面接相談	2/14(金)、2/28(金)13:30、14:40		男女共同参画センター ☎33・2822 予
	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 電
		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 電
	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電話相談	月～土曜日(第3月曜日を除く)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 予
その他	中小事業者向け金融相談	2/10(月)13:30～16:30	豊橋商工会議所	豊橋商工会議所 ☎53・7211 予
	農家(農事)相談	2/17(月)13:30～15:30	農業委員会室	農業委員会 ☎51・2950
	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 電

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。



PICK UP



赤ちゃんがたくさん触れ合えよう♪

定員
20組
(抽選)

幼児ふれあい教室 助産師が伝える赤ちゃん育て

とき: 3/3~3/24の火曜日(全4回) ところ: 東部地区市民館飯村分館 対象: 6か月児未満と保護者 申込み: 2/14(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) ㊟ 23513

年齢別交流会 くまさんの部屋

子育ての情報交換や交流をします。
とき: ①2/6(木)10:00②2/7(金)10:30
③2/13(木)10:30④2/27(木)10:30 ところ: こども未来館「ここにこ」 対象: ①1歳児未満と保護者②1~1歳6か月児と保護者③3歳以下の多胎児と保護者④1歳7か月~3歳児と保護者 定員: 各10組(申込順) 申込み: 随時、こども未来館(☎21・5528)

こども未来館 子育て講座

申込み: 各申込期限までにホームページで必要事項を入力 問合せ: こども未来館(☎21・5528)

子どもの病気 ワンポイントアドバイス

とき: 3/2(月) 対象: 妊婦、3歳児以下と保護者 講師: 当館保健師 申込期限: 2/15(土)

親子クッキング お弁当もっておでかけしよう!

とき: 3/16(月) 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: 2/29(土)

子育てポイント

衣類で赤ちゃんの体温調節をしよう!

赤ちゃんは体温を調節する機能が未熟なため、暑さや寒さを衣類で調節する必要があります。また、運動機能が発達する大事な時期でもあるので、動きを妨げない形や伸縮性のある素材を選びましょう。目安として、季節に限らず2か月児頃までは、大人より1枚多く着せ、3か月児以降は大人と同じ、または1枚少なく着せましょう。



よくある質問

Q. 手足が冷たいけど大丈夫?

A. 赤ちゃんは身体の中心に熱を集めて体温調節をするため、手足が冷えやすくなります。しかし、手足が冷たいからと言って寒いとは限りません。お腹や背中に触れ、ほんのり温かければ靴下などを履かせる必要はありませんが、足元が青紫色になっっている場合や、お腹が冷たく感じる時には、靴下などの衣類やブランケットの枚数で調節しましょう。

Q. 着替えはどのタイミングでする?

A. 赤ちゃんは新陳代謝が活発なため、よく汗をかきます。汗をかいたままの衣類で長時間過ごす、あせもの原因にもなりますので、こまめに着替えさせましょう。

問合せ こども保健課(☎39・9160)



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

火災&救急予防診断を 受けてみませんか？

消防士などが家庭を訪問し、防火・救急事故対策
をアドバイスします。

とき:2/25(火)~3/13(金)9:30~16:00(各30分程度)

対象:市内在住で65歳以上の方を含む世帯 定

員:24世帯(申込順) 申込み:2/3(月)~2/21(金)に

予防課(☎51・3115) 70746

自宅の草刈 やってみまい!

刈払機を使った草刈りの方法
を学びます。

とき:2/12(水)10:00~15:00

ところ:青少年センターほか 対

象:市内在住で60歳以上の方

定員:20人(申込順) 申込み:(公

社)豊橋市シルバー人材セン

ター(☎48・3301) 70464

目指せ 美魔女! 10歳若返るポイントメイク術

とき:3/17(火)14:00~16:00

ところ:牟呂高齢者活動センター

対象:市内在住で60歳以上の方

講師:ポーラ・ザ・ビューティー

定員:20人(申込順) 申込み:

2/10(月)~2/28(金)に(公社)豊

橋市シルバー人材センター(☎

48・3301) 70464

簡単な読み書き・計算で認知症予防! 脳の健康教室

とき:4~8月の①火曜日②水曜

日③木曜日④金曜日9:30~

11:00(牟呂地域福祉センター

は13:30~15:00)の30分程度

ところ:①つつじが丘地域福祉セ

ンター②八町地域福祉センター

③あイトピア、牟呂地域福祉セン

ター④大清水地域福祉センター

対象:70歳以上の方 定員:各20人

(申込順) 料金:各月額1,600円

申込み:3/15(日)までに豊橋市社会

福祉協議会(☎52・1111)

暮らしに役立つ 情報コーナー

急な温度差は禁物! 冬場の入浴に気を付けましょう

寒さがまだまだ続くこの時期は、リビングや
脱衣所、浴室の気温差が大きくなります。暖か
いリビングから寒い脱衣所へ移動し、急に熱い
風呂につかると、温度差による急激な血圧変
動で、脳卒中や急性心筋梗塞などを引き起こす
「ヒートショック」になる危険性があります。
日本医師会の調査によると、年間1万4千人が
ヒートショックを引き起こしており、その8割
を高齢者が占め、風呂場などで亡くなる場合も
あります。

風呂の温度は41度以下にする、入浴前に浴槽
のふたを開けたり、シャワーをしばらく出した
りして浴室を温めるなど、10
度以上の温度差にならない
入浴方法を心掛けましょう。

問合せ 消防救急課(☎51・
3101)



みんなで参加して考える 支え合いの地域づくり交流会

高齢者の支え合い活動や多世代
の交流について話し合います。

とき:3/6(金)13:30~16:00 と

ところ:市役所東121会議室 申

込み:2/21(金)までに長寿介護課

(☎51・2330) 64473

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

健康診断の結果を見直そう!

健康診断の結果をきちんと確認していますか。健診結果を見直すことで身体の変化が分かり、心臓病や脳卒中などを招く生活習慣病の早期発見・治療、予防に繋げることができます。市では、豊橋市国民健康保険の特定健康診査を受けた方の中で生活習慣病を発症する危険性がある方に対し、保健師や管理栄養士による無料の保健指導を行っています。保健指導の結果、体重の減少や血圧の低下などの改善が見られた方もいます。健診結果を見直し、生活習慣の改善に取り組みましょう。

問合せ 健康増進課(☎39・9141) HP 17678

自治体などが作成した豊橋いきいき健康マップを展示します

市内15地区のウォーキングマップを展示・配布します。

とき:2/3(月)~2/28(金)8:30~17:15(最終日は13:00まで) ところ:保健所・保健センター 問合せ:健康増進課(☎39・9140) HP 64038

健康づくりのためのスポーツ教室 バレトン

とき:3/6~3/27の金曜日(全4回) 10:00~10:50 ところ:浜道地区体育館 対象:20歳以上の女性 定員:20人(申込順) 料金:2,000円 申込み:2/6(木)から豊橋市体育協会(☎63・3031) HP 71339

豊橋市民病院健康教室

膵がんの最新治療法などについて学びます。

とき:3/7(土)13:00~14:30 講師:松原浩(消化器内科第四部長) 定員:120人(申込順) 申込み:2/28(金)までに住所、氏名、電話番号を予防医療センター(〒441-8570住所不要☎33・6271) ※市民病院ホームページからも申し込み可

とよはし野菜 De ヘルシー料理教室 男性注目!ブロッコリーで楽しくランチ

鶏肉とブロッコリーの甘みそ炒めなどを作ります。

とき:3/17(火)9:40~13:00 ところ:保健所・保健センター 対象:市内在住の男性(未就学児の同伴不可) 講師:食生活改善推進員ほか 定員:20人(抽選) 料金:500円 申込み:2/20(木)までに講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を健康増進課(☎39・9140) kenko-info@city.toyohashi.lg.jp HP 70655



- 読書など、リラックスできることをする
 - 寝室の温度と湿度を適正に保つ
- 問合せ 健康増進課(☎39・9141)

- スマートフォンやパソコンなどの使用を控える
- 軽いストレッチなどを行い、体をほぐす
- 40度程度の熱すぎない風呂につかる
- スマートフォンの電源やパソコンなどの使用を控える
- ニコチンやカフェイン、アルコールの摂取を控える

成人に必要な睡眠時間は約6~8時間とされており、短すぎる睡眠や必要以上に長い睡眠はかえって疲労回復などの妨げになります。また、十分な睡眠時間が取れていても疲れが取れない、昼間に眠くなる場合は、上手に睡眠が取れていない可能性があります。睡眠の質が悪いと、こころの病や生活習慣病など、健康にも影響を与えます。就寝前に以下のこと気を付け、質の良い睡眠を取りましょう。



良い睡眠でこころも体も健康に



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。

全ての座席でシートベルトの着用を！

運転席、助手席はもちろん、後部座席もシートベルトの着用が義務付けられていますが、後部座席の着用率が依然として低くなっています。平成30年に警察庁と日本自動車連盟（JAF）が実施した全国調査では、愛知県の後部座席の着用率が39%でした。また、自動車乗車中の事故による死者について、シートベルトを着用していなかった場合の致死率は、着用していた場合の約19倍にも上るとい結果も出ています。大切な人の命を守るために、全ての座席でのシートベルト着用を徹底しましょう。

問合せ 安全生活課（☎51・2550） **HP** 71351

廃棄消火器の回収

とき: 2/21(金)～3/13(金)※消防署は土・日曜日可 **ところ**: 各消防署、予防課 **対象**: 個人所有で10型以下の粉末消火器 **料金**: 1本1,000円(リサイクルシール貼付のものは1本500円) **問合せ**: 予防課（☎51・3115） **HP** 70745

暮らしの **安全安心** ひとことメモ

放火対策は万全ですか？

毎年、火災原因の上位は放火（疑いを含む）です。昨年発生した104件の火災のうち、放火による火災は26件で、全体の約25%を占めています。ごみなどの燃えやすいものを家の周りに置かない、物置きや車庫に鍵を掛ける、センサーライトなどの防犯機器を設置するなど、放火されない、させない環境づくりに努めましょう。

市では、3月1日(日)～7日(土)20:00から1分間、サイレンを鳴らして火災予防の注意喚起を行います。

問合せ: 予防課（☎51・3115） **HP** 70745

昨年の犯罪件数（暫定値）

発生総数（前年比）	2,178件（75件増）
・自転車盗	411件（28件増）
・住宅対象侵入盗	100件（5件減）

自転車盗が急増しています！
施錠は確実に！

さくらピア 3.11を忘れない集い

避難所のトイレ事情などについて学びます。

とき: 3/11(水)13:30～15:00 **講師**: 中嶋あゆみさん（加山興業(株)）ほか **定員**: 50人（申込順） **その他**: 手話通訳・要約筆記などあり **申込み**: 2/4(火)9:00から、さくらピア（☎53・3153 **FAX** 53・3200） **HP** 32402

上級救命講習

心肺蘇生法、外傷の手当ての仕方、搬送法などを学びます。

とき: 3/15(日)9:00～17:00 **ところ**: 中消防署 **対象**: 中学生以上 **定員**: 20人（抽選） **その他**: 修了証を交付 **申込み**: 2/20(木)までに、はがき、またはEメールで講習名、住所、氏名、生年月日、職業、電話番号を消防救急課（〒440-0874東松山町23 ☎51・3101 **FAX** teate99@city.toyohashi.lg.jp） **HP** 63235

令和2年度防災訓練の受け付けを開始します

自主防災会などが実施する防災訓練に職員を派遣するほか、水消火器や煙体験装置を貸し出します。

対象: ①校区防災訓練②町防災訓練③各種団体防災訓練 **申込み**: 2/3(月)9:00から直接または電話で訓練概要を①③は防災危機管理課（☎51・3127）、②は中消防署（☎52・0119）、南消防署（☎46・0119） **HP** 46936

未来へつなぐ災害の歴史

①記念講演会②ワークショップ

①大規模自然災害から地域の歴史資料をみんなで守る

とき: 2/15(土)14:00 **定員**: 80人（先着順）

②誰にでもできる 水濡れ資料の吸水乾燥法

とき: 2/15(土)15:15 **定員**: 20人（申込順） **申込み**: 2/4(火)から美術博物館（☎51・2882）

【共通事項】**ところ**: 美術博物館 **講師**: 松下正和さん（神戸大学地域連携推進室特命准教授） **問合せ**: 美術博物館（☎51・2882）

輝く人 とよはし め る レ

豊橋で今、輝いている人を
リレー形式で紹介します。

准看護師
稲吉 美穂さん

笑いのある病棟づくりに
努めています。



慢性期の患者が多い病棟で働いて22年。体に手を添え、声を掛けながら患者や家族の心に寄り添う看護を心掛けてきました。「元気が出た」の声を励みに、持ち前の笑顔で現場を明るくしています。

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)



メイカーズ・ラボとよはし

一年の内で一番寒い2月、こんな寒い時期には、こたつでのんびり焼き餅(できれば磯辺焼き)でも食べていたいところですが、今月はそんな寒い中、黙々とものづくりに励む人たちのいるところを紹介しようと思います。

そこは、豊橋サイエンスコア1階にある、メイカーズ・ラボとよはしという部屋です。扉の横に小さな看板が出ているので、扉を開けてのぞいてみてほしいと思います。

入口では、人型ロボットのペッパー君が皆さんを出迎えます。一歩足を踏み入れると、3Dプリンターや木材を自由に切断できるレーザー加工機、プラスチック板など何にでも文字や絵を描くことのできる万能UVプリンター、さらには複雑な刺しゅうもできる高性能デジタルミシンなどの最新鋭の機械がそろっています。

ここは、初心者から大学教授ま

で、ものづくりが好きな人が集まり、自由に励むことができる工房です。分からないことがあっても、専門家や大学生の技術スタッフが教えてくれますし、仲間同士で助け合うこともできます。定期的に講習会や勉強会、子ども向けのロボットや模型を作るイベントも開催しています。

ここ一番の特徴は、いろいろな知識や技術を持つ人たちが集まって議論したり、機械を操作したりしながら、未知のものづくりにまい進できる環境です。

これまでも鉄腕アトム型ロボットを仲間と組み立てたり、豊橋技術科学大学生が設計したベンチのような家具を作ったり、たくさんの方が創作意欲を高めてきました。お子さんからお年寄りまでが集って創作できる部屋に、気軽に足を運んでみていただきたいと思います。

シェフの味を
お手軽に!

とよはしの食卓

豊橋のホテルで活躍するシェフが、
家庭でできるレシピを紹介します。



ブロッコリーと鶏肉の Pasta

ブロッコリーは、大きすぎず
重みのあるものを選び、
芯まで使いましょう!

今月の食材



ブロッコリー

ロワジュールホテル豊橋
レストラン フォーシーズンズ料理長 齋藤 延行さん

材料(4人分)

ブロッコリー	1株	にんにく	2かけ
鶏もも肉	1枚	鷹の爪	2本
パスタ	400g	オリーブオイル	50cc
塩、こしょう	適量		

作り方

- 1 鶏肉は筋を切る。ブロッコリーは一口大に切り分け、芯は硬い部分を除いて乱切りにする。
- 2 フライパンに(A)を入れて弱火にかけ、にんにくが茶色く色付いたら半量を器にあげ、塩、こしょうをした鶏肉の皮面を下にして入れる。ふたをして約10分焼き、裏返して火を止め、約5分休ませる。鶏肉を8等分にし、油を除いたフライパンに戻す。
- 3 パスタが茹で上がる3分前にブロッコリーと一緒に茹でる。取り分けたオリーブオイルのみと、パスタ、ブロッコリーを2に入れ、塩、こしょうで味を調べて皿に盛る。にんにくと鷹の爪を飾り出来上がり。



2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

1(土)	殿田橋整形外科(飯村町)	☎ 69・1601
2(日)	花田いしかわクリニック(花田町)	☎ 32・2166
	佐藤脳神経外科(牛川通1)	☎ 69・2760
8(土)	木村整形外科(牧野町)	☎ 45・9925
9(日)	小石整形外科クリニック(つづが丘1)	☎ 66・5514
	積善クリニック(大岩町)	☎ 65・6565
11(祝)	弥生病院(弥生町)	☎ 48・2211
	光生会病院(吾妻町)	☎ 61・3166
15(土)	とよはしにし整形リハクリニック(花田町)	☎ 39・7888

16(日)	昼	鈴木ひろし整形外科(佐藤5)	☎ 65・1300
	夜	大島整形外科クリニック(東田町字井原)	☎ 62・5511
22(土)		塩之谷整形外科(植田町)	☎ 25・2115
23(祝)	昼	大岩クリニック(向草間町)	☎ 45・1013
	夜	江崎病院(新川町)	☎ 55・2525
24(休)	昼	タキカワ整形外科クリニック(八町通5)	☎ 55・5111
	夜	クリニックいちよう(草間町)	☎ 35・7117
29(土)		大岩整形外科皮フ科(大橋通2)	☎ 55・2100

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)

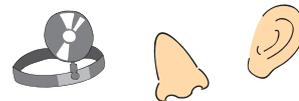


1(土)	井嶋産婦人科医院(平川本町1)	☎ 63・1351
2(日)	竹内産婦人科(新本町)	☎ 52・3453
3(月)	パークベルクリニック(南松山町)	☎ 56・0020
4(火)	ひらでかおるクリニック(牟呂町)	☎ 37・5731
5(水)	マミーローズクリニック(高洲町)	☎ 32・6585
6(木)	井嶋産婦人科医院(平川本町1)	☎ 63・1351
7(金)	つづが丘ウイメンズクリニック(つづが丘2)	☎ 66・5550
8(土)	今泉産婦人科医院(仲ノ町)	☎ 62・7173
9(日)	原医院(南大清水町)	☎ 25・2752
10(月)	秋山産婦人科(西幸町)	☎ 48・6116
11(祝)	小石マタニティクリニック(つづが丘2)	☎ 66・1212
12(水)	ジュンレディースクリニック豊橋(北山町)	☎ 38・0306
13(木)	竹内産婦人科(新本町)	☎ 52・3453
14(金)	マミーローズクリニック(高洲町)	☎ 32・6585
15(土)	小石マタニティクリニック(つづが丘2)	☎ 66・1212

16(日)	つづが丘ウイメンズクリニック(つづが丘2)	☎ 66・5550
17(月)	中岡レディースクリニック(東幸町)	☎ 63・5588
18(火)	秋山産婦人科(西幸町)	☎ 48・6116
19(水)	ジュンレディースクリニック豊橋(北山町)	☎ 38・0306
20(木)	ひらでかおるクリニック(牟呂町)	☎ 37・5731
21(金)	今泉産婦人科医院(仲ノ町)	☎ 62・7173
22(土)	原医院(南大清水町)	☎ 25・2752
23(祝)	中岡レディースクリニック(東幸町)	☎ 63・5588
24(休)	竹内産婦人科(新本町)	☎ 52・3453
25(火)	井嶋産婦人科医院(平川本町1)	☎ 63・1351
26(水)	小石マタニティクリニック(つづが丘2)	☎ 66・1212
27(木)	今泉産婦人科医院(仲ノ町)	☎ 62・7173
28(金)	ジュンレディースクリニック豊橋(北山町)	☎ 38・0306
29(土)	竹内産婦人科(新本町)	☎ 52・3453

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)



2(日)	藤原耳鼻咽喉科クリニック(駅前大通1)	☎ 56・1385
9(日)	はたのクリニック(西小鷹野)	☎ 63・0033
11(祝)	もりた耳鼻咽喉科(東脇1)	☎ 34・2001

16(日)	ハタノ耳鼻咽喉科(上地町)	☎ 63・8733
23(祝)	ながた耳鼻咽喉科(山田一番町)	☎ 38・8877
24(休)	吉見耳鼻咽喉科(野依台1)	☎ 25・7688

眼科

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



2(日)	弥生病院(弥生町)	☎ 48・2211
9(日)	エモア眼科(駅前大通1)	☎ 54・0481
11(祝)	たかし眼科医院(高師町)	☎ 47・2206

16(日)	きくち整形外科眼科クリニック(高師本郷町)	☎ 38・1010
23(祝)	はた眼科クリニック(飯村北1)	☎ 64・1777
24(休)	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



2(日)	河合接骨院(前田町1)	☎ 52・3434
9(日)	山田接骨院(曙町)	☎ 46・4655
11(祝)	内浦接骨院(中柴町)	☎ 54・9311

16(日)	藤川接骨院(三ノ輪町)	☎ 62・2128
23(祝)	伊東接骨院(東脇2)	☎ 31・1896
24(休)	さかうえ接骨院(東郷町)	☎ 61・1681

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

知らないままではいけない

「不妊治療とは？」特集を書くにあたり、知るところから始めました。読者の中には、私のように不妊について考えたことがなかった方もいるかと思えます。取材を通して、「少しでも知ってもらうことが支えになるんです。」と当事

者の言葉を聞いた時、知らないままではいけないことに初めて気が付きました。この特集が、不妊治療について考えるきっかけとなり、それが誰かの支えとなればうれしいです。

(ウガモト)

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。

