



いきいきシルバー 豊橋 第41号



2026.7月発行

公益社団法人豊橋市シルバー人材センター

〒441-8087 豊橋市牟呂町字東里42番地の2

TEL0532-48-3301 FAX0532-47-6034

<https://webc.sjc.ne.jp/toyohashi/>

題字：小柳浩義

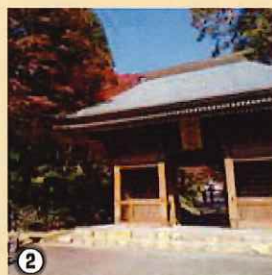


夏 本番 暑さに負けず がんばりん!

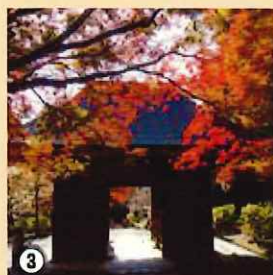


①羽田八幡宮例大祭（羽田祭）は豊橋三大祭に数えられ、迫力ある手筒花火を奉納します。

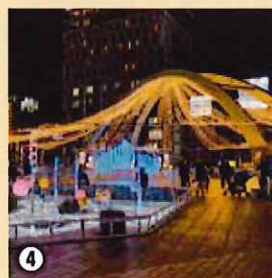
秋から冬もイベントいっぱい!



②



③



④



⑤

②③普門寺の紅葉、愛知県で遅くまで紅葉を楽しむ「豊橋のもみじ寺」として親しまれ、毎年11月下旬より12月上旬まで「もみじ祭り」が開催されます。

④⑤豊橋駅東口、まちなかの冬の風物詩「とよはしキラキラ☆イルミネーション」11月下旬より開催されいつもと違った風景を楽しむことができます。

目次

自転車マナー（道路交通法改正）／健康探訪記……………	2
とよはしが誇る珍百景／電車・バスあれこれ……………	3
シルバー人材センター交流クラブのご紹介／ 大清水地区体育館トレーニングルームのご案内……………	4
会員親睦旅行記／ 鈴木亜由子杯穂の国・豊橋ハーフマラソン2026のボランティア報告……………	5
事務局だより……………	6

令和8年度安全標語

安全就業の部

交通安全の部

あいまい

曖昧な

脇見する

言葉と動作は

その一瞬が

怪我の元

事故のもと



- 1 概要 自転車の一定の交通違反に交通反則通告制度を導入すること等を内容とする「道路交通法の一部を改正する法律」が令和8年4月1日から施行されました。交通反則通告制度は、いわゆる「青切符」制度とも言われ、自転車にも適用されることになりました。対象となる違反行為は、全部で113種類に及びます。

- 2 青切符 愛知県の4月、1ヶ月間の青切符の交付状況…257件

★ 違反内訳 ベスト 3

第1位 一時不停止 (188件)

第2位 携帯電話使用 (35件)

第3位 信号無視 (13件)



反則金:12,000円



反則金:6,000円

警視庁ホームページ
【自転車の交通安全】

◎自転車は軽車両です。交通事故を起こさない、遭わないためにもヘルメットをかぶり **自転車のルールを再確認し、** しっかり守りましょう!



健康探訪記

～わたしの熱中症対策～

★お話を伺ったのは
笹野清次(71歳)さん

現在、機械刈除草班9年目
で、月10日ほど除草の
作業をしているそうです。



(作業中の笹野さん)

Q2: ご家庭では、何か健康づくりを
されていますか?

回答: 特別なことはしていませんが、
近所を散歩したりして体力維持と
普段から暴飲暴食をしないように
して健康面で気をつけています。

Q1: 作業中での熱中症対策はどうされていますか?

回答: 暑い日には、ファン付作業着を着たり、休憩時は日陰
で体を休めて、水分を必ず摂るようにしています。
それから班員が持ち寄った塩アメで塩分も摂っています。

◆熱中症についてさらに知りたい
方は、こちらのサイトをご覧ください。

【熱中症予防情報サイト(環境省)】



第2回目：水上ビル

水上ビルは水路（牟呂用水）の上に建てられたビル群です。



総延長800m！
水路上のビルとしては
日本一の長さです



戦災復興とともに発展した大豊商店街が、市街地の再開発に伴って立ち退きを迫られた際、移転先として牟呂用水の上にビルを建設しました。

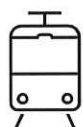
1964年完成の大豊ビル、1965年完成の豊橋ビル、1967年完成の大手ビルの3区画に分かれています。



豊橋まちなか
情報ステーション

水上ビルには個性的なお店がたくさんあります。

詳しくは豊橋まちなか情報ステーションのウェブサイトをご覧ください。



電車・バス



あれこれ

第1回
豊橋鉄道
東田本線

豊橋市民から『市電』の愛称で呼ばれ、市民の足として利用されている豊橋鉄道東田本線は、大正14年に開業し、現在は「駅前停留場」から「赤岩口停留場」（「井原停留場」から「運動公園前停留場」までの分岐線を含む）まで、路線距離が5.4kmで、東海地方唯一の路面電車です。

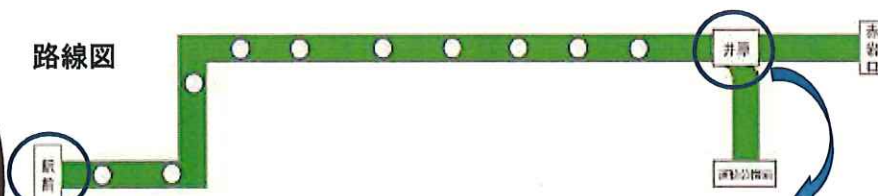
路線には、**日本一** 急なカーブとして有名な『井原カーブ（半径11m）』があります。豊橋鉄道自慢の「ほっとりム」は、このカーブが曲がり切れず赤岩口系統専用となっています。

通常は、様々なラッピングをまとった電車が運行されていますが、夏の「納涼ビール電車」、豊橋まつりの「花電車」、冬の「おでんしゃ」などそれぞれの季節の風物詩となるイベント電車も走行しています。



『おでんしゃ』（2025年）

路線図



『花電車』（2023年）



『日本一急なカーブ』

シルバー人材センター交流クラブのご紹介

第1回目：健康ウォーキング交流クラブ

参加された大場雅子さんの声をご紹介します。

- ・年4回の開催
- ・1回の参加者は20名
(申し込み先着順)

今まで3回参加しました。特に印象として残っているのは次の二つです。

◆幸田町あじさい寺

あじさいに彩られた趣のある石段と花の美しさ。

◆豊川海軍工廠平和公園

初めて火薬庫を見学したこと。地元の事でありながら、今まで知らなかった歴史を学ぶ機会を得られたりなど、大変良い経験が出来ました。また浅岡さんが、場に応じて植物の説明をしてくださり、勉強になりました。

参加を希望される方は
電話 48-3301
総務管理課 鈴木(英)
まで



2026年度は、2回目の行事を5月7日に蒲郡市で開催しました。当日、蒲郡クラシックホテルで撮影した写真をご紹介します。



大清水地区体育館 トレーニングルームのご案内

大清水地区体育館のトレーニングルームでは、有酸素運動から筋力トレーニングまで、目的に合わせて気軽にご利用いただけます。スタッフがマシンの使い方や注意点を丁寧に説明してくれるため、初めての方でも安心です。

- 電話番号：0532-25-5400
- 開館時間：9:00～21:00
- 休館日：月曜日（祝日の場合は翌日）
- 利用料：平日 200 円／土日祝 300 円
- ※回数券あり(11 回分 2,000 円)土日祝も利用可
- 設備：駐車場、更衣室、貴重品ロッカー、冷水機
トレーニングルーム内空調完備



気軽にスタッフに
お声がけください

■ マシンの種類

有酸素系(3 種) ①ランニング系(心肺機能向上・脂肪燃焼)②下半身強化マシン(股関節・脚の筋肉を刺激)
③バイク (心肺機能向上・脂肪燃焼)

筋力トレーニング系(4 種) ①お腹・背中 ②太もも ③太もも・お尻 ④胸・背中
その他 ベルトバイブレーター、ステッパー、腹筋台

※各マシンに使い方・回数の目安の掲示があり、ストレッチメニューの設置もあります。

■ 利用時の注意点

トレーナーは常駐していないため個人のトレーニングメニューはありません。また、身体に不安のある方は事前に医療機関で相談のうえご利用ください。200 円で受講できるショートレッスン(月/8～10 回)も開催されています。(ショートレッスンの詳細はトレーニングルームの職員にご確認ください)

◆◆◆ジムに通っている会員さんにインタビューしました◆◆◆

週 1 回程度ランニングなどを楽しんでいますが、自分より年上の方々もおられ大変励みになっています！
徐々に持久力もついてきたようなのでいずれはショートレッスンにも参加したいと思っています♪

★体力維持のために是非トレーニングルームを気軽にご利用ください★



会員親睦旅行記



会員親睦旅行として、3月13日金曜日に日帰りで静岡の焼津方面に行ってきました。参加者は50名程で、朝8時半に豊橋駅前をバス2台で出発。夜7時ごろ無事豊橋に到着となりました。

今回の旅行では、足のお悪い方は、場所が近くてとても楽だったと話をしていました。美味しい料理ほか、楽しい体験の機会も多くあり、日帰りとは思えないほど充実した心温まるバス旅行でした。

「つま恋リゾート彩の郷」でランチ。新鮮な刺身一式の船盛、豪華な食を堪能!!



ワサビ漬けの老舗「田丸屋」ではわさびのつかみ取りを体験!!



「KADODE OOI GAWA」に立ち寄り、団子焼きを体験!!

新鮮な魚貝類がずらりと並ぶ「焼津さかなセンター」で買物をしました!!

鈴木亜由子杯 穂の国・豊橋ハーフマラソン2026のボランティア報告

令和8年3月22日 鈴木亜由子杯 穂の国・豊橋ハーフマラソン2026が開催され、シルバー人材センターの会員から203名のボランティアの参加があり手荷物預かり係、給水係としてご活躍いただきました。

手荷物預かり係



マラソンボランティアについてはきいたことがあり、実際に知人が参加しているのをきいたことがある方も多いと思います。

また、入会説明会でもボランティアをやりたいという方がいらっしゃいました。特別なスキルがなくても、ほんの少しの時間や気持ちが大会を支える大きな力になります。

あなたの一歩が、参加者の安全や大会の成功につながります。シルバー人材センターでは今後も様々なボランティア活動を行う予定です。無理のない範囲で、ぜひボランティア活動に参加してみませんか。

給水係



【ボランティア体験談】

声を出して応援する事で大い発散！
仮装ランナーを見られるのも楽しいです。
また、走っている人とのコミュニケーションも楽しかったです。



事務局だより

人事異動



鈴木貴美（総務管理課）
（令和8年4月1日採用）



河邊直子（総務管理課）
（令和8年4月1日採用）



倉橋孝彰（高師老人福祉センター）
（令和8年4月1日採用）



豊田悟史（就業推進課）
（令和8年4月1日採用）



岡本明子（就業推進課）
（令和8年5月1日採用）

○退職者(令和8年3月31日退職)

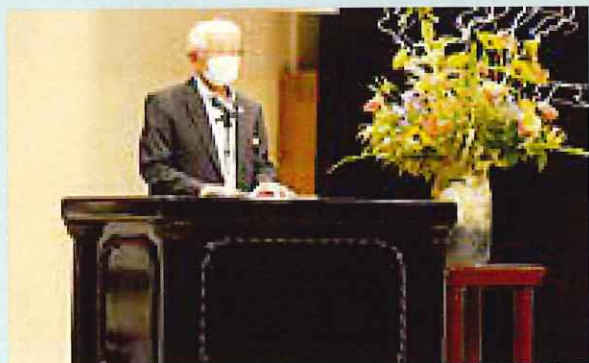
総務管理課 伊藤 真代
総務管理課 彦坂真奈美

高師老人福祉センター 芝 健治
就業推進課 中西 弘記

令和8年度定時総会が開催されました

令和8年度の定時総会が6月17日(水)に豊橋市長及び豊橋市議会議長を来賓に迎え、豊橋市公会堂にて開催されました。出席した会員数は来場者数326名、委任状提出者数は0名、議決権行使書提出者は1,067名、合計1,393名でした。令和7年度事業報告及び収支決算が承認されました。

また、今年度から始まる「第2期健康計画」の新規事業として制作した『豊橋市シルバーいきいき健康体操』が、初めてお披露目され、参加者全員で体操をしました。



広報作成委員会からの 大事なお知らせ

いつも「いきいきシルバー豊橋」をご覧いただき誠にありがとうございます。

「いきいきシルバー豊橋」の発行に関して紙面での提供は今号（第41号）が最後となります。

次号（第42号）からは、「Smile to Smile」及びシルバーのホームページにて掲載いたしますのでよろしくお願いします。

★「Smile to Smile」未登録で、登録方法がわからない方、毎週木曜日（13：30～15：30）に登録会をしています。事前予約は不要ですので、上記の時間内にお越しください。

※問合せ先：48-3301

