



特集

女性目線の避難所運営を考えよう!

<MY COLOR>陸上競技選手 蒔田 沙弥香さん

豊川市 公式

● ホームページ

広報とよかわ 検索

広報とよかわ9月号の情報はホームページで確認することができます。

豊川市 公式SNS

● Facebook・Twitter

魅力発信中

右のQRコードからアクセスできます。

市では、SNSにより、まちな身近な話題や出来事などをタイムリーに情報発信しています。ぜひ、ご覧ください。

※通信料は利用者の負担となります。



Facebook



Twitter

i 広報紙

スマートフォンなどへ、広報「とよかわ」を配信しています。

※通信料は利用者の負担となります。



〈ケーブルテレビ〉

CCNetコミュニティチャンネル
行政情報放送(5分番組)

とよかわ市政だより

デジタル
12CH

毎日3回、市のイベント情報や制度などを中心に放送しています。詳しい放送時間については、CCNetの番組表、またはホームページを確認してください。

〈ラジオ〉

FM豊橋

とよかわ Good Choice

84.3
MHz

● 9月の番組

2日	豊川秋まつり
16日	むすび座公演、古武道コンサート
30日	がん検診

上記放送日の12:15~12:25(再放送18:45~18:55)、市のイベント情報やお知らせなどを紹介しています。

※番組内容は変更する場合があります。

◎ 今月の納税 / 納期をお忘れなく

- 市民税・県民税 2期分
 - 国民健康保険料 4期分
 - 後期高齢者医療保険料 3期分
- 〈納期限〉9月30日(金)

※口座振替をご利用の方は、預貯金残高の確認をお願いします。

今月の表紙

昨年、開催された豊川市消防団操法大会の様子

CONTENTS 目次

特集

女性目線の避難所運営を考えよう!

	2
今月のトピックス	7
HOT TOPICS	
スポーツのススメ	9
SPORTS	
文化リズム	10
CULTURE	
図書館通信	11
LIBRARY	
暮らしの情報	12
INFORMATION	
ほけんコーナー	17
Health and Fitness	
TOYOKAWA TIMES	19
まちの話題	
MY COLOR	21
きらっと*とよかわっ! 輝くひと	
暮らしの連絡帳	22
救急当直医 / 無料市民相談	

9月のイベント

3日	土	救急フェア2016 (10:00~東三河ふるさと公園)
4日	日	生涯学習成果発表会 (13:00~市民交流ホール他)
10日	土	「赤坂の舞台」小屋掛け作業見学会 (10:00~杉森八幡社) 秋葉火祭り (18:00~伊知多神社他) カルフェス (~11日 やねのっぽうホール豊川他)
11日	日	こどもがわらうとせかいがわらう (10:00~東三河ふるさと公園)
17日	土	天平ロマンの夕べ (15:00~三河国分尼寺跡史跡公園) 秋の“ぎょ長”の水族館 (~19日 ぎょぎょランド)
25日	日	豊川市消防団操法大会 (8:00~音羽運動公園) いなり楽市 (10:00~豊川稲荷表参道他)
28日	水	本町ナイト (12:00~本町商店街 (豊川駅周辺))

特集

女性目線の避難所運営を 考えよう！

近年起こった東日本大震災、熊本地震では、避難所において、高齢者、障害者などとともに、妊産婦や乳幼児を持つ母親を含めた多数の女性たちへの配慮が課題となりました。避難所では、限られた空間の中で多くの人々が生活するため、プライバシーや衛生、物資の供給などについて、女性特有のニーズが十分に配慮されず、心身への大きな負担を感じた女性が多くいたことが報告されています。

今回の特集では、女性にも配慮した避難所運営を進めるため、被災地での現状を報告するとともに、本市での対応策などについてお伝えします。

詳しいことは、防災対策課（89 - 2194）へ、お問い合わせください。



ウエットシート

鏡

化粧ポーチ

化粧水

保湿クリーム

おりもの
シート

生理用
ナプキン

下着

避難所で生活する

女性たち

ここでは、過去の災害において、避難所生活の中で女性が直面した問題と、その背景についてお伝えします。

避難所で女性が抱えた問題

避難生活が長引いた東日本大震災、熊本地震などの避難所において、女性たちはさまざまな問題にぶつかりました。

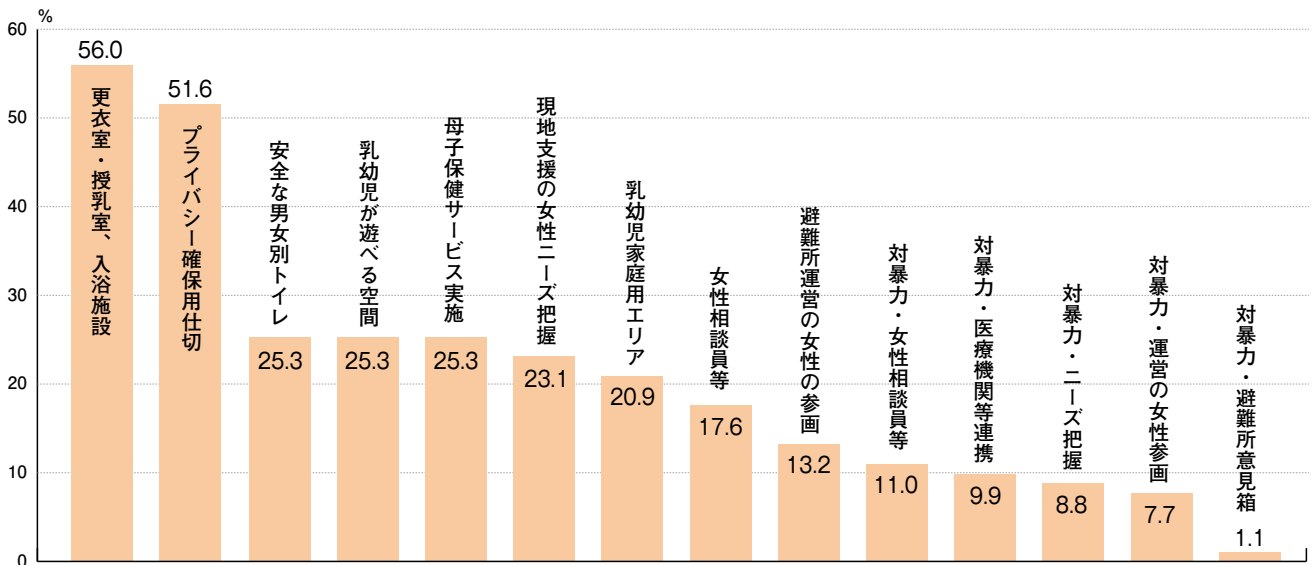
多くの人が集まり一緒に生活する避難所では、プライバシーが十分に確保されず、女性は心身のストレスを感じていました。着替えや授乳の場所、専用の物干し場などがなく、トイレは、数が不足したため、男女共有で使用することを余儀な

くされました。

物資については、下着、生理用品などが不足し、届いても男性が配布することが多く、受け取りにくくなっていました。育児中の女性からは、小児用おむつ、粉ミルク、哺乳瓶などの育児用品の要望が多く出されました。

また、当然のように女性が食事の準備や清掃などを割り振られ、性別で仕事の分担が決まったことに負担を感じたことや、女性を狙った犯罪が起きるなど、治安面での不安があったことなども報告されています。

避難所における女性からの要望 (複数回答)



平成24年内閣府調査(調査対象は、岩手・宮城・福島県の91市町村)

女性の胸の内を聞く

避難所では言いにくい悩み

女性が避難所で生活することになった場合、衛生や健康、美容面などで人には言いにくい女性特有の悩みや困り事が生じます。

清潔が保てない

水の使用が制限されることで、手洗いや洗顔ができなくなったりと、生理中にお風呂に入れなくなったりするなど、清潔を保てないと、肌が荒れがちになります。

避難所生活での女性たちの苦悩

突

然の大災害で、住民の方々は着の身着のままやつの思いで、体育館に避難してきました。当初は、電気もなく、着替えもなく、食べるものが最優先でした。

日数が経過し、避難所の生活が日常化してくると、女性は、プライバシーの問題で一番苦労していました。赤ちゃんがいるお母さんの授乳や、女性の着替えは、やはり人目が気になります。専用の場所がないため、体育館の隅や、倉庫などの暗い中でできる状態では



宮城県南三陸町
地域包括支援センター
所長 工藤初恵さん

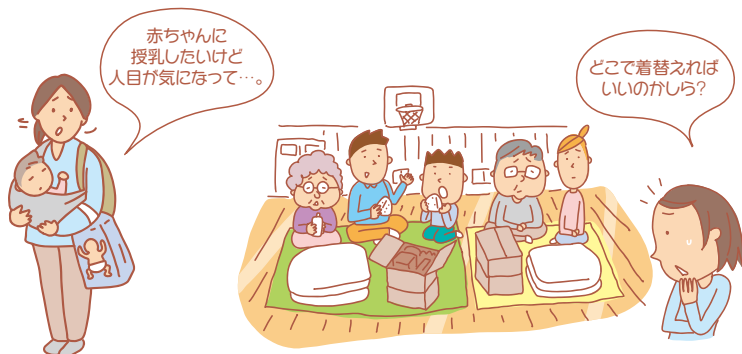
東日本大震災で被災した南三陸町の避難所で、保健師として、被災者の心身のケアを担当

ありませんでした。洗濯も、下着などを避難所に干すことをためらい、町外のコインランドリーを利用しようと、遠方まで出掛ける方もいました。女性たちは、こうした苦悩を感じながらも、「非常時だから仕方がない」として、不満を訴えることなく避難所の生活を続けていました。

これらを改善するため、女性たちが集まって要望や意見を気軽に出し合い、体制づくりが進められるとよかったのではないかと感じています。

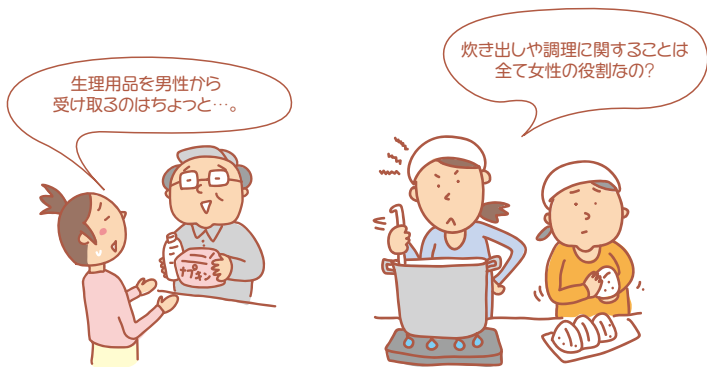
女性が苦勞した背景

こうした問題を引き起こした背景として、避難所運営の意思決定を行う場に女性が参加していないことが挙げられます。避難所運営は、町内会組織から移行されるものが多く、男性中心の役員で構成される傾向に



あります。このため、女性からの要望や意見が話題になることが少なく、また、女性が伝えたくても、役員の男性には言いにくいという状況がありました。

このことから、避難所で女性が声を出しやすい環境を整えたり、直接運営に参加するなどして、女性からの要望や意見を取り入れた避難所運営をすることが求められています。



食事の偏りが体調に影響

避難所では、食中毒防止のため、保存食が中心となります。もともと、めまいや貧血が生じやすい女性は、食事の偏りから、足がつるなどの症状が出たり、ビタミン不足から、肌荒れや便秘になります。

身だしなみが気になる

保湿するための化粧水やクリームがないと、肌の荒れが気になります。また、華美なものではなくても、化粧をせずに、人前へ出ることに抵抗を感じます。



女性たちの 本音を生かす

市では、女性の視点を取り入れた避難所運営について、「どんなことに困るか」「何に気がついたか」を話し合うため、子育てや男女共同参画、防災の分野などで活躍する女性5人をメンバーとして検討会を行いました。



避難所生活を模擬体験



ダンボール製の更衣室兼授乳室



ダンボール製の間仕切り



使い捨て哺乳瓶でのミルク作り

女性の率直な意見とは……

🎤 プライバシーなど、避難所の環境をどう配慮したらよいか

伊奈 災害発生直後は物資中心、数日経つとプライバシーや衛生中心といったように、必要な支援が違ってくるように思います。

河合 個人のポリシーを否定しないことが大事で、例えば家の中で、必ずお化粧をする人にとっては、化粧品も避難所で必需品になると思う。

🎤 心身の健康にどう配慮したらよいか

松本 妊娠初期など、見て分からない要配慮者には、マタニティマークをつけ

るなど、視覚で示す必要があると思う。

🎤 杉浦 更衣室兼授乳室で、ほっとできるように飾を置いたり、励ましの言葉を書いた張り紙を貼ってはどうか。

🎤 女性目線で物資の配布をするには

松本 防災倉庫で、生理用品を見たときに「これは誰からもらうのか」と思った。女性に特有の物は女性から配るように配慮してほしい。

🎤 女性へのDVや犯罪を防ぐには

松本 巡回することが大事だと思う。

河合 トイレや暗い廊下などには、電気が欲しい。

🎤 女性の意見を避難所運営に生かすには

河合 女性が検討の場に参加できるようにしてほしい。

杉浦 女性だけの意見交換会ができるといい。

松本 女性リーダーの存在が大事だと思う。

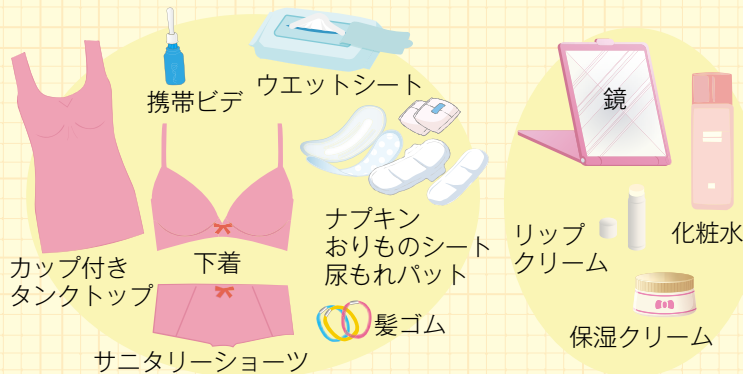
🎤 今の避難所運営マニュアルをどう思う

岡田 マニュアルは、女性について十分に配慮されていない。また、見やすく、自主防災会向けのものにしてほしい。

Topics

女性だから持っておきたい こんなモノ。

災害時に備えた防災用品として、女性向けの必需品を加えておくと安心です。生理用品や下着の他、体を拭くなど衛生用品としても使えるウエットシート、肌をケアするための保湿クリームなど、自分に必要なものを準備しておきましょう。



ウエットシート1枚で 全身を拭くことができます

片面を使って顔、首、脇の下の順に、上半身から下半身を拭きます。足まで拭いたら、シートを裏返して指に巻きつけて頭皮を拭きます。



便利なアイテム



検討会参加者(左から、敬称略)

豊川共生ネットみらい・杉浦綾子 / 市保健師・松本絢 / 被災地派遣市職員・岡田啓子 / とよかわ子育てネット・伊奈克美 / 豊川防災ボランティアコーディネーターの会・河合美恵子

女性に配慮した 避難所運営を進めます

この地方で発生が予想されている南海トラフ巨大地震に対しても、平時から女性に配慮した避難所の体制を整えておく必要があります。

市では、避難所生活について、先の検討会

などの意見を踏まえて、女性目線の視点を取り入れた豊川市避難所運営マニュアルの改定に取り組んでいるところです。また、各防災倉庫にプライバシーを配慮するための組み立て式更衣室兼授乳室の配備を増やしたり、衛生面に配慮した使い捨て哺乳瓶を備蓄したりするにとしました。

避難所において女性が抱える問題を改善していくためには、男性からも理解を得ることが重要です。自主



防災対策監
飛田哲孝

防災会などでも、こうした意識を持って日ごろの訓練や会議を行うとともに、女性の皆さんにも積極的に参加していただき、意見を取り入れていくことがたいせつです。

災害時の混乱やストレスなどを軽減するため、今後も引き続き、備蓄品の整備や女性に配慮した避難所運営の体制づくりを進めていきますので、ご理解とご協力をお願いします。

今月のトピックス

HOT TOPICS

2016 9

このコーナーでは、新しく始まる取り組みやたいせつなお知らせをピックアップして紹介します。

●子どもたちの保育を行います

平成29年度の幼稚園・保育園など入園説明会

1 TOPICS

平成29年4月からの幼稚園・保育園などの入園説明会を行います。

■幼稚園

幼児の発達に応じた楽しい保育を行っています。また、保護者の負担軽減のため、授業料の一部を補助する制度もあります。

入園要項と願書の配布は9月1日(木)から、願書受付は10月3日(月)から、各園で行います。

詳細については、各園へお問い合わせください。

■保育園・小規模保育事業所

保護者が働いている、または病気、出産などの理由により、家庭で子どもを十分に保育できないと認められる場合に、保護者に代わって保育を行っています。

入園希望の方は、筆記用

▼保育課(89局2274番)

具を持参の上、各園の説明会へお出掛けください(駐車場のない園もあります)。

入園申請書は10月7日(金)から、各園、または保育課(本庁舎1階)で配布します。申請受付は10月7日から31日まで、各園で行います。

なお、開設時間、加配保育の実施など各園の状況や、平成29年度から開始する育

◆幼稚園入園説明会日程表

日時	幼稚園名	問合せ
9月7日(水) 10:30~	愛知双葉幼稚園(下野川町)	86-5406
9月9日(金) 13:30~	豊川幼稚園(幸町)	86-2514
9月12日(月) 10:30~	西明寺幼稚園(八幡町)	87-2661
9月13日(火) 10:30~	光明寺幼稚園(西豊町)	86-2879
9月15日(水) 13:30~	豊川東幼稚園(末広通)	86-2607
9月21日(水) 10:30~	花井幼稚園(新宿町)	86-4416

◆保育園・小規模保育事業所入園説明会日程表

日時	保育園名
10月7日(金) 9:30~	睦美、一宮西部、御津西部、小坂井東、三蔵子、ひかり
10月7日(金) 14:00~	大木、御津南部、小坂井北、麻生田、さくら、みどり(小規模保育事業所含む)
10月11日(火) 9:30~	小坂井中、千両、天王、みと、たいよう(小規模保育事業所)
10月12日(水) 9:30~	国府、一宮、萩、平尾、菊、恵の実
10月13日(木) 9:30~	牛久保、御油、為当、一宮東部、赤坂中、中部、光輝
10月13日(木) 14:00~	下長山、御油第二、東上、赤坂、豊川北部、桃里
10月14日(金) 9:30~	八南、大和、長沢、御津北部、代田、豊川、美園
10月14日(金) 14:00~	金沢、諏訪、桜町、三上、八幡、アオイ

休あけ入所予約制度については、市ホームページを確認してください。



●地域で支えるまちづくり

市民向け協働研修

2 TOPICS

▼市民協働国際課(89局2165番)

日時 10月2日(日) 午後1時30分から3時30分まで

会場 勤労福祉会館

内容 協働についての事例紹介やワークショップなど

講師 地域福祉サポートした事務局長・市野めぐみさん

対象 市内に在住、在勤、または在学の方、市内の企業関係者、ボランティア・市民活動団体の会員

定員 40人程度(先着順)

費用 無料

申込 9月5日(月)から、電話で受付

協働の必要性について一緒に考えましょう



地域福祉サポートした事務局長 市野めぐみさん

3

TOPICS

スポーツフェスティバル2016

▶スポーツ課 (88局 8036 番)

10月10日(月)の体育の日を中心に各種スポーツの大会や教室が開催されます。



大会名	日時	会場	申込
クレ-射撃フェスティバル	10月 2日(日) 8:30~	県総合射撃場	当日、会場へ
バターゴルフ競技会	10月 8日(土) 9:00~	御幸浜バターゴルフ場	9月30日(金)までに会場へ
ベタンク講習会・大会	10月 9日(日) 8:30~	新道公園	当日、会場へ
ママさんバレーボール交流大会	10月 9日(日) 9:00~	御津体育館	9月2日(金)までに総合体育館へ
市内少年剣道大会	10月 9日(日) 9:00~	武道館	9月9日(金)までに市剣道連盟へ
サッカーフェスティバル	10月 9日(日) U9は9:00~シニアは13:00~	市サッカー場	U9は9月10日(土)までに総合体育館へ/シニアは当日、会場へ
少年柔道大会	10月 9日(日) 9:00~	武道館	9月14日(木)までに会場へ
市民バスケットボール5on5&3on3大会	10月 9日(日) 9:00~	総合体育館	当日、会場へ
ソフトテニス大会	10月 9日(日) 9:00~	市庭球場	当日、会場へ
豊川市民ソフトボール交流大会	10月 9日(日) 10:00~	曙グラウンド	当日、会場へ
少年軟式野球大会	10月10日(月) 9:00~	市野球場他	9月2日(金)までに総合体育館へ
一万人卓球大会	10月10日(月) 9:00~	総合体育館	9月9日(金)までに会場へ
三世代交流グラウンド:ゴルフ大会	10月10日(月) 9:00~	陸上競技場	9月17日(土)までに総合体育館へ
ソフトバレーボールグラウンドシニア交流大会	10月10日(月) 9:00~	南部中学校	9月23日(金)までに総合体育館へ
空手道大会	10月10日(月) 9:00~	農業者トレーニングセンター	9月26日(月)までに市空手道連盟へ

大会名	日時	会場	申込
弓道錬成会	10月10日(月) 9:30~	武道館	9月9日(金)までに会場へ
小学生陸上競技記録会	10月16日(日) 9:00~	陸上競技場	9月30日(金)までに総合体育館へ
空道体験教室・交流競技大会	10月23日(日) 10:00~	武道館	当日、会場へ

教室名	日時	会場	申込
ビーチボール教室	9月25日(日) 9:00~	御津体育館	9月9日(金)までに総合体育館へ
ボールルームダンス講習会	10月の毎週火曜日 19:00~	やねののっぽうホール豊川(市催事場)	当日、会場へ
楊名時健康太極拳入門	10月 8日(土) 9:00~	総合体育館	当日、会場へ
テニス教室	10月 9日(日) 9:00~	音羽運動公園	当日、会場へ
子供ボルダリング教室	10月 9日(日) 10:00~	総合体育館前	当日、会場へ
スポーツチャンバラ体験会	10月 9日(日) 10:00~	総合体育館	当日、会場へ
市民ゲートボール教室	10月10日(月) 9:00~	新道公園	当日、会場へ
市民ボウリング教室	10月10日(月) 9:00~	コロナキャットボウル	当日、会場へ
みんなで踊ろうパドミントン	10月10日(月) 9:00~	武道館	当日、会場へ
みんなで踊ろうフォークダンス	10月10日(月) 9:30~	総合体育館	当日、会場へ
少林寺拳法演武会	10月10日(月) 10:00~	武道館	当日、会場へ
市民トレッキング教室	10月16日(日) 6:30~	総合体育館前(集合)	10月5日(木)までに総合体育館へ

※対象、費用などの詳細は、スポーツ課へお問い合わせください。



赤坂の舞台伝統芸能公演

●特設観客席「小屋掛け」で鑑賞しよう

生涯学習課(88局8035番)

4

TOPICS

小屋掛け作業見学会

小屋掛けの会による特設観客席「小屋掛け」設営の見学を行います。普段見ることのできない舞台の裏側を案内します。

日時 9月10日(土)10:00~11:00(雨天決行)

集合場所 音羽支所玄関前

申込 当日、集合場所へ

日時 10月2日(日) 午後0時30分から
会場 杉森八幡社境内 赤坂の舞台(荒天の場合は音羽文化ホール)
内容 赤坂小学校児童によるみのり太鼓、赤根神楽保存会による萩原神社祭礼の獅子舞神楽、一宮南部小学

校歌舞伎クラブによる歌舞伎「蝶千鳥曾我物語」由比ヶ浜の場、金沢歌舞伎による歌舞伎「寿曾我対面」
費用 無料
申込 当日、会場へ
その他 音羽支所駐車場を利用してください

トヨカワシティマラソン大会

日時 ▶ 11月20日(日)10:30～

会場 ▶ 陸上競技場

対象 ▶ 小学生以上(高校生以下は保護者の同意が必要)

定員 ▶ 10^{キロ}は1,100人／5^{キロ}は700人／3^{キロ}は1,200人(先着順)

費用 ▶ 一般2,000円／高校生1,000円／小・中学生500円

申込 ▶ 10月7日(金)まで(消印有効)。申込書を、直接、トヨカワシティマラソン大会実行委員会(音羽庁舎2階)または総合体育館へ。郵送(〒441-0292赤坂町松本250)、郵便振替(9月30日(金)まで)でも受付

問合せ ▶ トヨカワシティマラソン大会実行委員会(スポーツ課内)



スポーツのススメ

●スポーツ課 ☎88-8036

詳しい情報は

協力スタッフ募集

日時 ▶ 11月20日(日)8:00～12:00

内容 ▶ ランナー受付、コース整理など

対象 ▶ 市内に在住の18歳以上(高校生を除く)

申込 ▶ 10月7日(金)まで(消印有効)。申込書を、直接、または郵送で、トヨカワシティマラソン大会実行委員会へ。FAX(88-8038)でも受付

後期弓道教室

日時 ▶ 9月24日～10月26日の水・土曜日(全10回) 18:30～20:30

会場 ▶ 武道館

対象 ▶ 市内に在住、在勤、または在学の中学2年生以上(中学生は弓道部員だけ)

費用 ▶ 2,200円(傷害保険料を含む)

申込 ▶ 9月3日～10日、直接、会場へ

その他 ▶ 足袋、または靴下を着用すること

問合せ ▶ 武道館 ☎84-5757



第3回柔道教室

日時 ▶ 9月28日～12月7日の水曜日(11月23日を除く)(全10回) 18:30～20:00

会場 ▶ 武道館

対象 ▶ 市内に在住、在勤、または在学の小・中学生、社会人

費用 ▶ 3,000円(初回に集金)

申込 ▶ 初回時に、直接、会場へ

問合せ ▶ 豊川柔道会(小林) ☎090-8473-2777

後期なぎなた教室

日時 ▶ 10月8日～平成29年1月21日の土曜日(12月31日を除く)(全15回) 14:00～16:00

会場 ▶ 武道館

対象 ▶ 市内に在住、在勤、または在学の方(小学2年生以下は保護者同伴)

費用 ▶ 2,000円

申込 ▶ 電話で受付

問合せ ▶ 武道館 ☎84-5757

第3期ミニバスケットボール教室

期日 ▶ 女子は10月2日～12月25日の土曜日または日曜日(全12回)／男子は10月3日～12月26日の月曜日(全12回)

時間 ▶ 18:30～21:00

会場 ▶ 総合体育館

対象 ▶ 市内の小学2～6年生

費用 ▶ 4,000円

申込 ▶ 女子は9月24日(土)まで、男子は9月25日(日)まで、直接、または電話で会場へ

問合せ ▶ 総合体育館 ☎86-5175



豊川市民体育大会

期日 ▶ 9月11日(日)・18日(日)

問合せ ▶ スポーツ課



種目	会場	
ソフトボール	小学男子	南山グラウンド他
	青年男子	三河臨海緑地内臨海球場
	一般男子	音羽運動公園、曙グラウンド
バレーボール	青年女子	御津体育館、武道館
	一般女子	武道館、御津中学校
ミニバスケットボール	総合体育館	
グラウンドゴルフ	市野球場	
陸上競技	陸上競技場	
玉入れ	陸上競技場	

More Sports!

市長旗争奪(女性の部)・会長旗争奪(男性の部)卓球大会

日時	会場	対象	申込
10月23日(日) 9:00～17:00	総合体育館	市内に在住の18歳以上(学生を除く)。団体戦は小学校区または中学校区別にチームを編成	10月12日(木)まで、申込書を、直接、会場へ ☎総合体育館86-5175



小野リサさん



- 文化会館 電話 84-8411
 - 音羽文化ホール(ウィンディアホール) 電話 88-8010
 - 御津文化会館(ハートフルホール) 電話 76-3720
 - 小坂井文化会館(フロイデンホール) 電話 78-3000
 - 桜ヶ丘ミュージアム 電話 85-3775
- 詳しい情報は [豊川市 文化振興](#) [検索](#)

コンサート

清涼感あふれる歌声と心地よいリズムにのせて

小野リサ ボサノヴァ・コンサート

日時 ▶ 12月18日(日)17:00～

会場 ▶ 小坂井文化会館

入場料 ▶ 一般4,000円(当日券4,500円) / 24歳以下1,000円(全席指定。未就学児の入場は不可。無料で託児あり)

前売り ▶ 9月18日(日)9:00から各文化会館、桜ヶ丘ミュージアムで発売。10:00からプリオで発売

問合せ ▶ 文化会館

芸能

ダンスとラップが融合した新しい創作舞台

島地保武×環ROY～ダンスとラップ ありか

日時 ▶ 1月29日(日)14:00～17:00～

会場 ▶ 御津文化会館

入場料 ▶ 一般2,000円(当日券2,500円) / 24歳以下1,000円(未就学児の入場は不可。無料で託児あり)

前売り ▶ 10月9日(日)9:00から各文化会館、桜ヶ丘ミュージアムで発売。10:00からプリオで発売

問合せ ▶ 文化会館



写真 後藤武浩

芸能

パントマイム・ジャグリングなどのパフォーマンス

プレジャーB ぽこぽこつつの ほのぼの劇場

日時 ▶ 12月4日(日)14:00～

会場 ▶ 一宮生涯学習会館

出演 ▶ プレジャーB とつぽ&が〜こ

入場料 ▶ 一般1,500円(当日券2,000円) / 中学生以下800円(当日券1,000円)(3歳未満は無料)

前売り ▶ 9月25日(日)9:00から一宮生涯学習会館、各文化会館、桜ヶ丘ミュージアムで発売。10:00からプリオで発売

問合せ ▶ 文化会館



芸能・展示会

豊川文化協会に所属する団体の成果発表

第21回ふれあいみんなの芸術祭

期日 ▶ 11月27日(日)まで

会場 ▶ 文化会館他

内容 ▶ 芸能大会、作品展、華展、音楽会など

問合せ ▶ 豊川文化協会 電話 89-7082

作品の募集

短歌・俳句・川柳の作品を募集しています。各部門の問合せ先は、短歌(鈴木) 電話 83-1439、俳句(福庭) 電話 84-1726、川柳(福田) 電話 93-5744へ

*ロビーコンサート Lobby Concert

日時	イベント	会場	入場料
9月 4日(日) 11:00～13:30～	Shandy Guff	桜ヶ丘ミュージアム	無料
9月15日(木) 19:00～	桂宮治独演会	御津文化会館	500円
9月24日(土) 14:00～	琴・こと・KOTOコンサート	音羽文化ホール	500円



とにかくお客様に笑っていただけるように…努力します！ご期待ください！

桂 宮治さん

9月のイチオシ書籍 PICK UP

大人向け



子どもと本

松岡 享子 著(岩波新書)

長年にわたり、児童文学の翻訳、創作、研究を続ける著者が、子どもたちと本の楽しみ方を分かち合うために、必要な心構えを教えてください。

子ども向け



黒グルミのからのなかに

ミュリエル・マンゴー 文・カルメン・セゴヴィア 絵
ときありえ 訳(西村書店)

病で倒れた母を救うため、息子のボールは死神を黒グルミの中に閉じ込めます。「死」がなくなった世界で、母から教えられる命のおきてとは。



- 中央図書館 〓 85-5536
- 音羽図書館 〓 80-1355
- 御津図書館 〓 56-3538
- 一宮図書館 〓 93-6069
- 小坂井図書館 〓 72-2169

詳しい情報は

今月のイチオシ書籍「子どもと本」。多くの親が子どもには、本好きになってほしいと願っています。子どもに上質な読書の機会を提供するために、司書の役割が紹介されています。



本の修理ボランティア
北原 和代さん

Library Topics

プラネタリウム特別解説
初秋の星座探訪



9月の夜空に南中する黄道12星座のやぎ座。上半身はヤギ、下半身は魚という奇妙な姿で描かれるやぎ座の秘密を紹介します。

日時 ▶ 9月17日(土)15:00~

会場 ▶ ジオスペース館プラネタリウムドーム

定員 ▶ 120人(先着順)

費用 ▶ 300円

申込 ▶ 9月3日(土)9:30から、中央図書館で参加券を販売

図書館の催し | Library Event

おやこ人形劇クラブ「にんぎょうげき」

日時 ▶ 9月19日(月)10:30~11:15

会場 ▶ ジオスペース館多目的ホール

内容 ▶ 「おむすびころりん」他の上演

定員 ▶ 100人

申込 ▶ 当日、会場へ

とよかわ星空観望会

日時 ▶ 9月24日(土)18:30~20:30

会場 ▶ 赤塚山公園芝生広場

内容 ▶ 望遠鏡で初秋の星座などを観察

定員 ▶ 100人

費用 ▶ 300円

申込 ▶ 9月3日(土)から、中央図書館で整理券を配布。中止の場合は、ジオスペース館で星座の特別解説

information

豊川市図書館・ジオスペース館SNS

図書館では、SNS(Instagram、Twitter、Facebook)を使用して各施設に関連したイベントや話題などをタイムリーにお知らせしています。各SNSサイトには、中央図書館ホームページからアクセスできます。



こちらのQRコードから中央図書館ホームページへリンクします

市民名画劇場 (午前の部10:00~午後の部13:30~)

日時	上映作品	会場
9月14日(水)	暁の脱走	ジオスペース館
9月28日(水)	我が家の楽園	多目的ホール

暮らしの情報

— 2016 ● 9-10 —

※費用の記載のないものは無料 ※郵送先の記載のないものは「〒442-8601 諏訪1の1」宛て ※HP:市ホームページ

もっと詳しく知りたい時は

もっと知りたい!菟足神社

観光協会 ☎89-2206

日時 ▶ 10月7日(金)
14:00~16:00

会場 ▶ 菟足神社

内容 ▶ 宮司による菟足神社境内の案内

対象 ▶ 市内に在住、在勤、または在学の方(小学生以下は保護者同伴)

定員 ▶ 35人(先着順)

費用 ▶ 200円(学生は無料)

申込 ▶ はがきに①郵便番号・住所②氏名③年齢④電話番号⑤勤務先(学校名)を記入の上、観光協会(〒442-0068 諏訪3の133)へ。電話、またはFAX(89-2276)でも受付



菟足神社

こどもがわらうとせかいがわらう

秘書課 ☎89-2121

日時 ▶ 9月11日(日)10:00~16:00(小雨決行)

会場 ▶ 東三河ふるさと公園

内容 ▶ 手作り品や飲食物の販売、子育てや食育に関する講演、親子で参加する体験コーナーなど

豊川市消防団操法大会

消防本部総務課 ☎89-9576

日時 ▶ 9月25日(日)8:00~12:30(荒天の場合は10月2日(日)に順延)

会場 ▶ 音羽運動公園

内容 ▶ 消防団員による操法競技

英語スピーチコンテスト

学校教育課 ☎88-8033

日時 ▶ 10月8日(土)12:30~

会場 ▶ 勤労福祉会館

内容 ▶ 市内の中学生による英語のスピーチや暗唱など

申込 ▶ 当日、会場へ

やる気満々商店街等補助事業

商工観光課 ☎89-2140

■JANカードカップ2016

日時 ▶ 10月31日(月)まで

内容 ▶ JANカード加盟店で買い物をしてもらえるミニレシートを集めて応募すると、抽選で総額10万円の買い物券をプレゼント

■カルフェス

日時 ▶ 9月10日(土)・11日(日)

10:00~17:00

会場 ▶ やねのにっぽうホール豊川(市催事場)他

内容 ▶ 本の読み聞かせ、オリジナル時計作り、ちびっこヘア&メイク体験など

その他 ▶ 事前予約が必要なイベントがあります。詳しいことは、電話で、豊川市開発ビル(89-3000)へ

■本町ナイト

日時 ▶ 9月28日(水)

12:00~22:00

会場 ▶ 本町商店街(豊川駅周辺)

内容 ▶ 有料の専用チケットによる飲食、物販、サービスの提供



昨年の本町ナイトの様子

催し・イベント

EVENT

いなり楽市

都市計画課 ☎89-2147

日時 ▶ 9月25日(日)
10:00~16:00(雨天中止)

会場 ▶ 豊川稲荷表参道他

内容 ▶ 元気軒下市、路上パフォーマンス、保育園児ぬりえ展など

■フリーマーケット

募集 ▶ 50店

費用 ▶ 1ブース1,000円

申込 ▶ 17:00~20:00、電話で、いなり楽市実行委員会(090-4193-0441)へ



とよかわ環境フェア

環境課 ☎89-2141

日時 ▶ 10月8日(土)
10:00~16:00

会場 ▶ 文化会館

内容 ▶ 竹笛工作、環境クイズ、古着・おもちゃの交換会など

その他 ▶ この事業は、全国モーターボート競走施行者協議会からの拠出金を受けて実施するものです

■環境講演会

時間 ▶ 13:30~15:00

講師 ▶ 日本オリンピック委員会スポーツ環境アンバサダー・宮下純一さん

定員 ▶ 1,100人(先着順)

申込 ▶ 9月8日(木)から、環境課(北庁舎2階)、各支所、文化会館で、整理券を配布(1人5枚まで)

講座・教室

LECTURE

手話講習会(基礎)

福祉課 ☎89-2131

日時 ▶ 10月18日～平成29年3月14日の火曜日(12月27日、1月3日を除く)(全20回) 10:00～12:00 / 10月21日～平成29年3月17日の金曜日(12月23日・30日を除く)(全20回) 19:00～21:00

会場 ▶ ウイズ豊川

対象 ▶ 市内に在住する16歳以上で、手話講習会(入門)を修了し、自己紹介に関する簡単な会話が手話でできる方(事前面接あり)

定員 ▶ 25人程度

費用 ▶ 3,240円(テキストがない方だけ)

申込 ▶ 9月20日(火)まで。申込書を、直接、福祉課(本庁舎1階)へ

介護予防教室

介護高齢課 ☎89-2105

■体力テスト

期日・会場 ▶ 9月27日(火)は農業者トレーニングセンター / 10月25日(火)は武道館

時間 ▶ 13:30～15:30

内容 ▶ 日常生活に必要な体力測定

定員 ▶ 各30人(先着順)

持ち物 ▶ 上靴、飲み物、タオル

申込 ▶ 電話で受付

■ちから塾6回コース

日時 ▶ 10月6日～11月17日の木曜日(祝日を除く)(全6回) 9:45～11:00

会場 ▶ 長沢市民館

内容 ▶ 運動、栄養、口腔など健康づくりの秘けつの話など

定員 ▶ 25人(先着順)

申込 ▶ 9月12日9:00から23日まで、電話で受付

【共通事項】

対象 ▶ 市内に在住のおおむね65歳以上

秋の“ぎょ長”の水族館

赤塚山公園 ☎89-8891

日時 ▶ 9月17日～19日

17:00～20:00

会場 ▶ ぎょぎょランド

内容 ▶ ぎょぎょランド内の探検やクイズラリー、光る魚のぬりえ展示など

定員 ▶ クイズラリーだけ100人(先着順)

持ち物 ▶ 懐中電灯

申込 ▶ 当日、会場へ

天平ロマンの夕べ

生涯学習課 ☎88-8035

日時 ▶ 9月17日(土) 15:00～20:00(荒天の場合は18日(日)に順延)

会場 ▶ 三河国分尼寺跡史跡公園

内容 ▶ 万灯点灯、躍山境おどり演舞、雅楽演奏など

その他 ▶ 車でお越しの際は、臨時駐車場を利用してください



食育キッチンファーム

農務課 ☎89-2138

日時 ▶ 10月16日(日)

9:00～14:00

会場 ▶ JAひまわりとまと集出荷センター、東上町内のトマト畑

内容 ▶ 施設見学、トマトの収穫体験と料理

対象 ▶ 市内の小学生と保護者

定員 ▶ 12組(1組2人まで)(先着順)

費用 ▶ 500円

持ち物 ▶ 軍手、手ふき、タオル、長靴、雨具、エプロン、三角巾

申込 ▶ 9月7日(水)から、直接、または電話で農務課(北庁舎2階)へ

障害者歯科健診

福祉課 ☎89-2131

日時 ▶ 10月6日(休)

12:30～15:10

会場 ▶ 勤労福祉会館

内容 ▶ 歯科健診とブラッシング指導、アトラクション

対象 ▶ 市内に在住の障害のある方

申込 ▶ 9月30日(金)まで、電話で受付

第2回「学校の日」を開催 学校教育課 ☎88-8033

市では、市民の皆さんに子どもの様子や学校教育の実情を見ていただくことを目的に、第2回学校の日を開催します。9月に実施する学校は、下表のとおりです。どなたでも参加できます。

学校名	日時	内容
中部中	9月16日(金) 9:00～14:30	中中祭
	9月17日(土) 9:00～14:25	
南部中	9月17日(土) 8:40～15:00	文化祭
	9月18日(日) 9:10～14:25	体育祭
金屋中	9月17日(土) 8:40～15:30	金中祭
東部中	9月17日(土) 9:00～15:00	東中スポーツ大会
小坂井中	9月17日(土) 9:00～15:00	体育大会
西部中	9月17日(土) 9:00～15:30	体育大会
御津中	9月17日(土) 9:15～14:30	体育大会
代田中	9月18日(日) 9:00～14:30	代中フェスタ
中部小	9月24日(土) 8:50～15:00	運動会
御津南部小	9月24日(土) 9:00～14:40	運動会
豊川小	9月24日(土) 9:00～15:00	運動会

つるし飾り講座

豊川文化協会 ☎89-7082
 日時 ▶ 10月13日(木)・27日(木)、
 11月10日(木)、12月1日(木)・8日
 (木)(全5回) 13:00~16:00
 会場 ▶ 桜ヶ丘ミュージアム
 講師 ▶ 杉本洋子さん
 対象 ▶ 16歳以上
 定員 ▶ 24人
 費用 ▶ 5,000円
 申込 ▶ 9月24日(土)まで(消印有
 効)。往復はがきに①講座名②郵
 便番号・住所③氏名④年齢⑤電
 話番号⑥勤務先(学校名)を記
 入の上、豊川文化協会(〒442-
 0064桜ヶ丘町79の2)へ。応
 募者多数の場合は抽選。応募者
 10人以上で開講

日本語ボランティア養成講座

国際交流協会 ☎83-1571
 期日・講師 ▶ 10月16日(日)は名
 古屋YWCA・伏屋由美子さん、
 10月30日(日)は東海日本語ネット
 ワーク・鈴木勝代さん、11月5日
 (土)は日本語教室見学会(全3回)
 時間 ▶ 14:00~16:00(見学
 会は19:00~20:00)
 会場 ▶ 勤労福祉会館
 内容 ▶ 日本語の教え方などを学
 ぶ講座
 定員 ▶ 40人(先着順)
 費用 ▶ 500円(会員は無料)
 申込 ▶ 9月12日(月)から、電話で
 受付

うつ病家族セミナー

豊川保健所 ☎86-3626

会場 ▶ 総合体育館ミーティングルーム
 対象 ▶ うつ病を治療中の方の家族
 定員 ▶ 各回30人
 申込 ▶ 電話、またはFAX(89-6758)で受付

日 時	講 師 ・ 内 容
9月13日(火) 14:00~15:30	豊橋こころのケアセンター院長・竹澤健司医師による「うつ病を知ろう」と題した講話
9月28日(水) 14:00~15:30	ならい心療内科臨床心理士・前田倫子さんによる「復職を考えた時にご家族が知っておくといいいこと」と題した講話
10月5日(木) 14:00~15:30	家族グループワーク 「話してみませんか?今の気持ち」

子どもものづくり教室

豊川市子どもセンター
 (生涯学習課内) ☎88-8035
 日時 ▶ 10月15日(土)、11月5日
 (土)9:00~12:15
 会場 ▶ プリオ生涯学習会館
 内容 ▶ モーターで動く昆虫ロボ
 ット作り
 対象 ▶ 小学4~6年生
 定員 ▶ 各回32人(先着順)
 費用 ▶ 600円
 申込 ▶ 9月29日(木)から、電話で
 受付

東三河生涯学習連携講座
 歩いて探そう東三河の宝 秋編
 生涯学習課 ☎88-8035

内容 ▶ 東三河各地を歩き、地域
 の魅力を発見する
 定員 ▶ 50人
 申込 ▶ 9月26日(月)まで、電話で
 受付。応募者多数の場合は、東三
 河在住、在勤で、春の講座を受講
 していない方を優先の上、抽選

日 時	テーマ	開催地
10月21日 13:00~15:30	蔵王山の麓から ~文化遺産と自然~	田原市
10月28日 10:00~12:00	ジオツアーin蒲郡 ~西浦半島のなりたちを探る~	蒲郡市
11月11日 9:30~12:00	古戸ご利益スポット 巡り	東栄町

※全3回。いずれも金曜日

とよかわ農業塾

農務課 ☎89-2138
 日時 ▶ 10月22日~平成29年
 3月の土曜日で毎月1回(2月だ
 け日曜日)(全6回)9:00~12:
 00
 会場 ▶ ひまわり農協西部営農セ
 ンター他
 内容 ▶ 基礎的な栽培管理などを
 習得するための講座
 対象 ▶ 市内に在住の方
 定員 ▶ 20人程度
 費用 ▶ 1,500円
 申込 ▶ 9月15日(木)まで受付。申
 込書、印鑑を持参の上、直接、農
 務課(北庁舎2階)へ。申込書は、
 農務課にあります(HPからダウ
 ンロード可)。応募者多数の場合
 は抽選

世界の料理教室

国際交流協会 ☎83-1571
 日時 ▶ 10月29日(土)
 10:00~13:00
 会場 ▶ 勤労福祉会館
 内容 ▶ ネパール家庭料理作り
 講師 ▶ デブ・ハリ・サブコタさん
 対象 ▶ 中学生以上
 定員 ▶ 20人
 費用 ▶ 一般1,000円/会員
 800円
 持ち物 ▶ エプロン、三角巾、マス
 ク、筆記用具
 申込 ▶ 9月30日(金)まで、電話で
 受付。応募者多数の場合は抽選

人生の終わりを考える
 フォーラムin豊川

在宅医療連携推進センター
 ☎89-3179
 日時 ▶ 9月29日(木)
 13:30~15:30
 会場 ▶ 御津文化会館
 内容 ▶ 創作落語やパネルディス
 カッションにより、人生の終わり
 について学ぶフォーラム
 対象 ▶ 市内に在住の方
 定員 ▶ 400人程度(先着順)
 申込 ▶ 電話で受付

高齢者虐待防止にご協力を 介護高齢課 ☎89-2105

急速に進む高齢化の中で、高齢者虐待が深刻な問題となっています。原因は、介護への不安や疲れ、高齢者と介護者の人間関係、高齢者の心理や病気（認知症）などへの認識不足、経済的問題など、さまざまです。

介護する人は、悩みや負担を一人で抱え込まないで、市や地域の高齢者相談センターへ相談してください。また、身近に虐待があると思われる場合も連絡してください。

空き家の実態調査を実施します 建築課 ☎89-2144

市では、空き家の適正管理、有効活用に向けて、市内全域の空き家の実態調査を実施します。期間中、身分証を携行した委託調査員が建築物の現地調査を行います。

期日 ▶ 9月～12月

内容 ▶ 外観調査、写真撮影

対象 ▶ 空き家と思われる建築物

清掃の日にご協力を 清掃事業課 ☎89-2166

市では、年2回、地域の道路や公園、川などに散乱している空き缶や空き瓶、ごみなどを回収する「豊川市清掃の日」を設けています。

第2回目を9月25日(日)に実施しますので、この前後の期間に実施する地域の清掃活動に協力をお願いします。

退職金は国の制度のご利用を 中退共名古屋相談コーナー ☎052-856-8151

中小企業退職金共済制度は、中小企業で働く従業員のための外部積立型の退職金制度です。掛金は全額非課税で、一部を国が助成します。

障害福祉各手当の所得状況届 福祉課 ☎89-2131

特別障害者手当、障害児福祉手当、経過的福祉手当、特別児童扶養手当、県在宅重度障害者手当を受けている方は、所得状況届の提出が必要です。提出をしていない方は、9月12日(月)までに、福祉課へ提出してください。なお、豊川市障害者のしあわせを高める手当だけを受給されている方は、手続きは不要です。

市コミュニティバス運賃体系などの 見直しと1日乗車券の通年販売

人権交通防犯課 ☎89-2149

10月1日(土)から、運行ルート・ダイヤの変更と合わせ、運賃体系も一部見直します。また、これまで期間限定で販売していた豊川市1日フリー乗車券は、通年販売となります。詳しいことは、お問い合わせください。

なお、9月29日(木)から、人権交通防犯課(北庁舎2階)、各支所などの公共施設で、豊川市バスマップやコミュニティバスのポケット時刻表を配布します。

その他

OTHERS

実物大の耐震シェルターを展示 建築課 ☎89-2117

耐震改修補助の対象となっている「耐震シェルター」を、9月30日(金)まで、市役所1階ロビーで展示しています。耐震シェルターを設置すると、家の中の一部に安全な空間を確保できます。



募集

RECRUITMENT

自衛官

自衛隊愛知地方協力本部

豊川地域事務所 ☎85-2411

平成29年4月採用の自衛官を募集します。

募集職種 ▶ 防衛大学校学生(一般前期)、防衛医科大学校医学科学生、防衛医科大学校看護学科学生(自衛官コース)

資格 ▶ 21歳未満で高校を卒業した方(卒業見込を含む)

申込 ▶ 9月5日～30日、電話で受付

暮らし・手続き

PROCEDURE

敬老金を支給します

介護高齢課 ☎89-2105

「豊川市敬老金」として、昭和11年生まれの方に5,000円、昭和4年生まれの方に1万円、大正5年以前に生まれた方に、3万円を9月中旬から支給します。対象は、9月1日に市内に住所のある方で、届け出の必要はありません。また、大正6年生まれの方には、愛知県から敬老祝い品が支給されます。

被災証明書の発行

資産税課 ☎89-2130

台風などの自然災害により家屋を被災した方で「被災証明書」が必要な方は資産税課に相談してください。職員が現地を調査の上、被害が確認できた場合に、証明書を発行します。

ゆうあいの里ふれあいセンターの ぬくぬく湯が休業します

介護高齢課 ☎89-2105

ゆうあいの里ふれあいセンターのぬくぬく湯は、10月4日から9日まで、設備点検のため休業となります。

9月20日から26日は 動物愛護週間

環境課 ☎89-2141

動物愛護週間は、動物の愛護と適正な飼育についての理解を深めるために、「動物の愛護及び管理に関する法律」で定められています。飼い主は、動物の習性や感染症などを正しく理解し、鑑札・名札などで飼い主が分かるようにしておきましょう。

愛護動物の虐待や遺棄を見つけた場合は、豊川警察署(89-0110)へ、愛犬が逃走した場合は、県動物保護管理センター(0532-33-3777)へ連絡してください。

なお、警察と動物保護管理センターでは、迷い犬や迷い猫の情報をホームページで提供しています。

とよかわ応援基金への寄附 ありがとうございました

企画政策課 ☎89-2126

平成27年度のとよかわ応援基金には、83件、2,400万円を超える寄附をお寄せいただきました。基金は、交通安全、福祉、教育、文化、環境、観光振興、国際交流などに関する事業に使わせていただきました。

TOYOKAWA DATA

●人口と世帯／8月1日現在

総数	182,884人(+3人)
男	90,916人(+36人)
女	91,968人(+39人)
世帯	68,829世帯(+24世帯)

()内は前月比

●火災と救急／7月

火災	4件
救急	641件

豊川消防署調べ

※交通事故状況と犯罪発生状況については、HPを確認してください。

東三河都市計画変更(案)の縦覧 都市計画課 ☎89-2169

期間▶9月9日～27日

会場▶都市計画課(北庁舎3階)

内容▶東三河都市計画八幡駅南地区計画

その他▶縦覧対象者は、土地の所有者と利害関係者だけです。この案について意見のある方は、縦覧期間中に意見書を提出することができます

無戸籍でお困りの方へ

市民課 ☎89-2136

日本国民であるにもかかわらず戸籍に記載がない方を対象に、戸籍に記載されるための手続きをご案内します。

人・農地プラン説明会

農務課 ☎89-2138

日時▶9月30日(金)15:00～

会場▶市役所本33会議室(本庁舎3階)

対象▶市内の農家(個人・法人)、新規就農を希望する方

申込▶当日、会場へ

その他▶当プランに位置づけられると融資の無利子化や青年就農給付金などの支援を受けられます

司法書士による 成年後見制度専門相談会

成年後見支援センター

☎83-6377

判断能力が不十分な方の財産管理などの法律行為を伴う成年後見制度について、司法書士が無料で相談に応じます。

日時▶10月13日(木)

13:30～16:30

会場▶ウィズ豊川

対象▶市内に在住の方

定員▶4人(先着順)

申込▶9月5日(月)から、電話で受付

秋の安全なまちづくり市民運動 人権交通防犯課 ☎89-2149

9月21日から10月20日まで秋の安全なまちづくり市民運動を実施します。期間中は市や関係団体が連携し、パトロールの強化、街頭広報活動などを行います。交通事故や犯罪被害に遭わないよう心掛けましょう。

司法書士による無料面接相談

県司法書士会東三河総合相談センター ☎0532-54-5665

日時▶10月5日(水)

10:00～16:00

会場▶市役所本22会議室

内容▶不動産の相続、会社の登記、多重債務、成年後見などに関する法律相談

申込▶電話で受付。当日、会場でも受付

小型獣用捕獲檻を貸出します

農務課 ☎89-2138

市では、アライグマ、ハクビシン、ヌートリアなどの有害鳥獣から農作物の被害を防ぐため、個人を対象に、小型捕獲檻を無料で貸出しています。

貸出期間▶1カ月以内(捕獲檻に空きがある場合は継続して利用可)

貸出数▶1世帯につき1基

申込▶直接、農務課(北庁舎2階)へ

その他▶捕獲した場合は、速やかに、農務課へ連絡してください。なお、狩猟免許や鳥獣捕獲許可を有していない方が、市の捕獲檻以外で捕獲すると罰金が科せられる場合があります





9月は健康増進普及月間です

「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ～健康寿命の延伸～」を全国的な統一スローガンに、9月は健康増進普及月間となります。日本では、平均寿命は長くなっていますが、それに比べ、健康で日常生活を制限することなく生活できる期間である「健康寿命」は伸び悩んでいます。この機会に、運動・食事・禁煙など、日頃の生活習慣を見直し、健康づくりに取り組みましょう。

■生活習慣を見直しましょう

+10(プラス・テン)で毎日をアクティブに

健康のため、日常生活の中で、適度な運動や、こまめに体を動かすことがたいせつです。スポーツを始め、簡単な体操や散歩、掃除などで、今よりも10分多く体を動かすことを心掛けましょう。



毎日の食事に「プラス一皿」の野菜を

1日に必要な野菜の量は350gで、これは日本人の



Health and Fitness



●保健センター 89-0610
詳しい情報は

平均摂取量にもう一皿加えた量に相当します。毎日の食事に野菜を使った料理をもう1品加え、理想的な食生活を目指しましょう。



禁煙外来の受診を

タバコをなかなかやめられないのは、ニコチンのもつ強い依存性が原因とされ、喫煙者の約7割が治療が必要なニコチン依存症です。自分の意志だけでなく、外来を受診して禁煙に取り組みましょう。



1歳未満のB型肝炎定期予防接種

10月1日(土)から、子どもの定期予防接種にB型肝炎が追加されます。この接種は、生後2か月から開始し、計3回行います。

対象 ▶ 平成28年4月以降の生まれで1歳未満の方。ただし、母子感染予防のための接種は除きます

費用 ▶ 無料

その他 ▶ 対象者に、順次案内を送付しています。接種される際は、案内に記載のある委託医療機関に直接、予約をしてください

歯周病健診

期間 ▶ 平成29年2月13日(月)まで

対象 ▶ 平成27年度に20歳、25歳、30歳、35歳、45歳、50歳、60歳、70歳になった方と、平成28年度に40歳になる方

費用 ▶ 無料

内容 ▶ 歯周病の検査、口腔内診査、歯科保健指導

その他 ▶ 対象者に、受診券を送付しています。希望される方は、受診券に同封したお知らせに記載のある実施医療機関に直接、予約をしてください

ロコモ予防講演会

日時 ▶ 10月25日(火) 13:30～15:30

会場 ▶ 勤労福祉会館

講師・内容 ▶ 可知病院院長・可知裕章医師による「毎日がロコモ予防!～生活に取り入れるロコモ予防の方法を知る～」と題した講演

定員 ▶ 200人

申込 ▶ 電話で、保健センターへ

その他 ▶ 受講者は、11月2日(水)に開催する「ロコモ予防実践編」にも参加できます

「8020めざそう会」会員の登録募集

市では、80歳になっても20本の歯を保つことを目指す「8020運動」を推進するため、「8020めざそう会」会員の登録を募集します。

対象 ▶ 65歳以上の方で、自分の歯(治療歯を含む)が20本以上ありそうな方

申込 ▶ 直接、または電話で、保健センターへ

その他 ▶ 登録をすると、年2回(6月と11月)に「8020秘訣講座」のお知らせを郵送します

すくすく広場

会場 ▶ 保健センター ☎89-0610

教室・相談など	受付日時	対象	備考
女性のための歯っぴー教室	10月28日(金) 13:15~13:30	妊娠希望者、妊娠中・産後1年未満の方と家族	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
パパママ教室(おひろ講座)	10月 3日(月) 13:15~13:30	妊娠中の方と家族	
パパママ教室(安産準備講座)	10月21日(金) 9:30~ 9:45	妊娠中の方と家族	
妊産婦歯科健診	10月24日(月) 13:15~13:30	妊娠中・産後1年未満の方(各1回)	
双子ちゃん交流会	10月 7日(金) 9:45~10:00	双子・三つ子を妊娠中の方、平成25年4月2日以降生まれの双子・三つ子の保護者	
モグモグ教室	10月13日(休) 9:45~10:00	平成28年 5月 1日~15日生まれの子ども	当日、母子手帳、バスタオル、スプーン、筆記用具を持って会場へ
	10月27日(休) 9:45~10:00	平成28年 5月16日~31日生まれの子ども	
親子ピタコチョコ教室	10月12日(休) 9:45~10:00	平成28年 1月生まれの子ども	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
もうすぐ3歳!知っ得教室	10月19日(休) 9:45~10:00	平成25年11月生まれの子ども	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
子ども栄養相談	10月14日(金) 13:30~14:30	就学前の子ども	電話で、保健センターへ(要予約)
子ども発達相談	10月18日(火) 9:30~10:30	就学前の子ども	電話で、保健センターへ(要予約)

教室・相談	受付日時	会場	対象	備考
ママのための健康体操教室	10月 5日(休) 9:45~10:00	御津福祉保健センター	平成28年3月生まれの子どもと母	希望する日程を選んで、母子手帳、タオル、飲み物を持って会場へ
	10月 6日(休) 9:45~10:00	いかまい館		
育児相談	10月 5日(休) 9:30~10:30	いかまい館	乳幼児と保護者	当日、母子手帳を持って会場へ
	10月11日(火) 9:30~10:30	小坂井生涯学習会館		
	10月19日(休) 9:30~10:30	音羽福祉保健センター		
	10月24日(月) 9:30~10:30	保健センター		
	10月26日(水) 9:30~10:30	御津福祉保健センター		

● 乳幼児健診〈受付時間〉13:00~13:30 / 会場 ▶ 保健センター

健診	期日	対象の子ども	備考
4か月児健診	10月12日(休)	平成28年 5月21日~ 5月31日生まれ	当日、バスタオルを持って会場へ。ブックスタート(読み聞かせ)もあります
	10月20日(休)	平成28年 6月 1日~ 6月10日生まれ	
	10月27日(休)	平成28年 6月11日~ 6月20日生まれ	
1歳6か月児健診	10月 6日(休)	平成27年 3月21日~ 3月31日生まれ	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布もあります
	10月18日(火)	平成27年 4月 1日~ 4月10日生まれ	
	10月25日(火)	平成27年 4月11日~ 4月20日生まれ	
2歳児歯科健診	10月 4日(火)	平成26年 9月21日~ 9月30日生まれ	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布希望の場合は640円が必要です
	10月 7日(金)	平成26年10月 1日~ 10月10日生まれ	
	10月21日(金)	平成26年10月11日~ 10月23日生まれ	
3歳児健診	10月 5日(休)	平成25年 7月 1日~ 7月10日生まれ	当日、目と耳の検査票(自宅で実施したもの)、採尿容器(容器は事前に郵送。当日朝に採尿)を持って、会場へ
	10月11日(火)	平成25年 7月11日~ 7月21日生まれ	
	10月26日(水)	平成25年 7月22日~ 7月31日生まれ	

※共通の持ち物として、母子手帳、赤ちゃんノートの健康診査票、筆記用具

けんこう広場

会場 ▶ 保健センター

教室・相談など	日時	対象	備考
こころの健康相談	10月12日(休) 9:30~11:40	こころの相談をしたい方	電話で、こころの電話相談専用電話(95-0783)へ(要予約)。電話相談も可
	10月24日(月) 13:30~15:40		
健康相談	10月17日(月) 9:00~12:00	健康の相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
楽ちん栄養バランス教室	10月17日(月) 13:30~15:15	食事の適量を学びたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
食べ方と栄養相談	10月24日(月) 9:30~11:30	食生活の相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
オリジナル健康体操講習会	10月27日(休) 10:00~11:30	市内に在住の方	当日、室内靴、タオル、飲み物を持って会場へ

\7月のまちの話題を写真で紹介します!/\

TOYOKAWA TIMES 7 2016



トヨカワタイムス ● まちの話題



動く広報 発信中

アプリをインストールして写真にスマホをかざしてください。

紙面に掲載されている映写機マークがある写真にスマホをかざすと動画が始まります。体験するには無料アプリ「Aurasma」が必要です。導入方法などは市ホームページをご覧ください。

[豊川市](#) [動く広報](#) [検索](#)



16日 豊川夏まつり 伝統の綱火を奉納

豊川進雄神社で、「豊川夏まつり」が開催されました。県の無形民俗文化財になっている綱火は、鳥居前から拝殿までに張られた約100mの綱を駆け巡る迫力ある煙火です。

風車が回転する車火や連続発射する追い綱火など7種類の煙火が次々に繰り出されると、見物に来た人々から、大きな拍手が沸き起こっていました。

19日

秋篠宮同妃両殿下が ぎょぎょランドをご視察

海フェスタ東三河の開催に合わせ、秋篠宮同妃両殿下が、赤塚山公園の淡水魚水族館ぎょぎょランドをご視察になりました。

両殿下は、市内の河川に生息する魚の展示を興味深くご覧になり、魚の色や呼び方などの説明に熱心に耳を傾けておられました。



30日

5年ぶりの開催! 豊川市青年団盆踊り大会

桜ヶ丘公園で豊川市青年団協議会による盆踊り大会が開催されました。

団員の減少などにより、5年ぶりの開催となった今回、参加者は豊川観光音頭、豊川手筒まつり恋歌など伝統の曲目の他、ビンゴ大会などを楽しんでいました。





3日

サイコロを転がし 諏訪のまちを大冒険!

サイコロの目に応じて、すごろくのマスに見立てた店舗や施設をめぐる、「諏訪まちリアルすごろく」が開催されました。

350組、約1,000人の参加者は、消火体験をしたり、空手を体験したりと、マ스에示されたさまざまなイベントを楽しみました。



CITIZENSREPORT

みんなの 写真館

今月の記者
福田 拓男さん（一宮町）
「国境を越えた交流」

姉妹都市の米国カリフォルニア州キュパティーノ市から、中学生使節団が豊川市に訪れました。使節団は、ホームステイ先の家族と日本の伝統文化を体験するなど、貴重な時間を過ごしました。

※現在、「みんなの写真館」では、平成28年9月に撮影した写真を募集しています。



MY COLOR

Vol.18

きらっと*とよかわっ! 輝くひと

さまざまな分野で活躍する豊川市出身のトップランナーを紹介します

感謝の気持ちを込めて 私の走りをしたい

〈陸上競技選手〉 蒔田 沙弥香さん



蒔田 沙弥香
(まきた さやか)

金屋小、金屋中、豊川養護学校（現在の豊川特別支援学校）を卒業。現在、中長距離の4種目でID（知的障害）日本記録を持つ。数々の国内外の大会で優勝。ロンドンに続き、2回目となるリオパラリンピックで、女子1500mへ出場する。



リオパラリンピックに向け、市陸上競技場で練習を重ねる

平成28年9月に開幕するリオパラリンピック。ロンドンに続き、女子1500mへ出場する陸上競技選手・蒔田沙弥香さんとご家族にお話を伺いました。

陸上を始めたのは、小学5年生のとき。知的障害があっても、周りの子に負けないことが何かあればと家族で考え、走り始めたことがきっかけだった。

中学では陸上競技部に所属。しかし、大会に出られず、ただ走るだけの毎日を過ごした。それでも進学した養護学校高等部の陸上競技部では、本格的な指導を受けるようになり、大会を目指す陸上競技生活が始まった。卒業後も、高等部の部活動に交じりながら練習を続け、多いときで1日30分も

の距離を走り込んだ。「きつかったけど、ライバルに勝ちたい」という思いを糧に、ひたすら練習に励み、19歳で日本ID（知的障害）陸上競技選手権大会初優勝。以降、年齢とともに着実に力をつけていき、国内の第一人者として、世界で上位に食い込むまでとなった。

27歳のとき、その実力が認められ、ロンドンパラリンピックへ出場。世界の強豪選手を相手に、堂々の5位入賞を果たす。「うれしかった」という満足感もあったが、すぐに目標をリオに定め、再び走り始めた。

その後も、日本記録を樹立するなど活躍を続ける。しかし、この絶頂期に、原因不明の膝の病気を発症し、4カ月間も走ることができなかった。完治後も、気持ち

ちが不安定になり、自分の走りを見失ってしまう。そんな時、支えとなったのが、陸上の仲間だった。走る気分にならない時、手を引いて一緒に走ったり、声をかけたりしてくれた。再び自分の走りを取り戻し、ジャパンパラ陸上競技大会で、頂点へと返り咲いた。

そして、迎えるリオパラリンピック。これまでの功績が評価され、見事、出場の切符を手にすることができた。「勝ちたい。弱い自分にも勝ちたい」と、支えてくれた人たちへ感謝の気持ちを込めて、自分の走りをしてしよつと意気込んでいる。

「東京パラリンピックも出たい」と目標を力強く話す蒔田さん。ひたむきに走り続ける彼女を、これからも応援していきたい。

9月の救急当直医と無料市民相談の予定をお知らせします。10月の予定は9月16日に市ホームページへ掲載します。

救急当直医

- 保健センター ☎89-0610
受付時間を確認の上、利用してください。救急担当医は変更することもありますので、確認は**消防署(89-0119)**へお願いします。

■内科・小児科	
休日夜間急病診療所(萩山町) 89-0616 下記時間に受付	
平日 ▶ 19:30~23:30 土曜日 ▶ 14:30~17:30 18:45~23:30	日曜・祝日 ▶ 8:30~11:30 12:45~16:30 17:45~23:30
豊川市民病院(八幡町) 86-1111 下記時間に受付	
毎日 ▶ 0:00~8:00	

■外科	
土曜日 ▶ 診療時間終了後~18:00受付	
日曜・祝日 ▶ 10:00~18:00受付	
3日 土	皆藤クリニック(豊川栄町) 86-3300
4日 日	豊川さくら病院(市田町) 85-6511
10日 土	大崎整形リハビリ(大崎町) 84-8261
11日 日	宮地病院(豊川町) 86-7171
17日 土	樋口病院(諏訪) 86-8131
18日 日	総合青山病院(小坂井町) 73-3777
19日 月	可知病院(国府町) 88-3331
22日 木	後藤病院(桜木通) 86-8166
24日 土	日吉整形外科(森) 82-2110
25日 日	豊川さくら病院(市田町) 85-6511
豊川市民病院(八幡町) 86-1111 下記時間に受付	
平日 ▶ 診療終了後~8:00 土曜・日曜・祝日 ▶ 18:00~8:00	

■歯科	
豊川市歯科医療センター(諏訪) 84-7757 下記時間に受付	
平日・土曜 ▶ 20:00~22:30 日曜・祝日 ▶ 9:00~11:30	

■婦人科 9:00~16:30受付	
25日 日	渡辺マタニティー(牛久保町) 85-3511

■眼科 19:00~22:30受付	
11日 日	湯浅眼科(千歳通) 86-0016
25日 日	有木眼科クリニック(駅前通) 86-1888

■耳鼻科 19:00~22:30受付	
4日 日	おぎの耳鼻咽喉科(駅前通) 82-1182
11日 日	総合青山病院(小坂井町) 73-3777
18日 日	あけぼの町耳鼻咽喉科(東曙町) 83-3341
25日 日	いたや耳鼻咽喉科(馬場町) 89-8733

■泌尿器科 19:00~22:30受付	
17日 土	大野泌尿器科(馬場町) 86-9651

無料市民相談 (祝日を除く)

●市民相談室(市役所北庁舎4階) 89-2104			
市民よろず相談(電話相談可)	毎週月~金曜日	9:00~16:00	
行政よろず相談(電話相談可)	毎週木曜日	13:30~15:30	
人権よろず相談(電話相談可)	毎週火曜日	13:30~15:30	
若年者就職相談(予約制) 予約 89-2140	9日	13:00~16:00	
●東三河消費生活豊川センター(市役所北庁舎4階) 89-2238			
消費生活相談(電話相談可)	毎週月~金曜日	9:00~16:30	
多重債務相談(電話相談可)	毎週月~金曜日	9:00~16:30	
●プリアオ5階市民相談室 82-1305			
法律相談(予約制) 予約 89-2104	3・10・17・24・27日	13:00~16:00	
女性悩みごと相談(電話相談可) 予約 ☎ 89-2104	2・16日	10:00~14:30	
登記相談(予約制) 予約 89-2104	6・20日	13:00~16:00	
測量相談	9日	13:00~16:00	
建築相談(予約制) 予約 89-2117	23日	13:00~16:00	
労働相談(予約制) 予約 89-2140	8日	13:00~16:00	
若者自立支援相談(予約優先) 予約 ☎ 67-3201	1・15日	13:00~16:00	
子ども・若者心理相談(予約制) 予約 ☎ 84-5756	14・28日	10:00~16:00	
●いかまい館 92-1377 / ☎福祉課 89-2131			
障害者よろず相談	14日	13:30~15:30	
●音羽支所 88-8000 / ☎福祉課 89-2131			
障害者よろず相談	14日	13:30~15:30	
●御津福祉保健センター 77-1500 / ☎福祉課 89-2131			
障害者よろず相談	14日	13:30~15:30	
●小坂井文化センター 78-3586			
心配ごと相談 ☎福祉課 89-2131	21日	10:00~12:00	
●ウイズ豊川 83-5211 / ☎福祉課 89-2131			
内職相談	毎週金曜日	10:00~15:00	
聴覚障害相談(手話による相談)	13日	13:30~15:30	
知的障害者相談	14日	10:00~12:00	
障害者就労支援相談(予約制) 予約 65-8511	8日	10:00~15:00	
●ふれあいセンター 88-7270 / ☎福祉課 89-2131			
障害者よろず相談	14日	13:30~15:30	
●子育て支援課(市役所本庁舎1階) 89-2133			
ひとり親家庭相談	毎週月~金曜日	10:00~17:00	
●子育て支援センター(プリアビル5階) 89-1398 / 市内各保育園			
乳幼児子育て相談	子育て支援センター	毎週月~金曜日	10:00~18:00
	各保育園	毎週火・木曜日	10:00~15:00
●少年愛護センター(子育て支援センター内) 84-5756			
●家庭児童相談室(子育て支援センター内) 84-1329			
児童・青少年相談	毎週月~金曜日	10:00~17:00	
●心理教育相談室「ゆずりは」(予約制) 88-8033			
心理教育相談(勤労福祉会館)	毎週月~金曜日	10:00~16:50	
心理教育相談(音羽庁舎4階)	毎週月・水・木・金曜日	10:00~16:50	
心理教育相談(小坂井庁舎2階)	毎週月・木曜日	10:00~16:50	

財政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 equal 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お問い合わせください。

広 告