# 今月のトピックス HOT TOPICS

2022 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。

●安心して医療が受けられる助け合いの制度

## 国民健康保険料は納期限までに納めてください

1 TOPICS

▼保険年金課（89局2118番）

国民健康保険料は、保険給付のための重要な財源ですので、納期限までに納めてください。なお、保険料の支払いには口座振替が便利です。

**■保険料の滞納を続けた場合**

災害などの特別な事情がある場合を除き、保険料の滞納が続くと、次の措置をとることがあります。①高額療養費などの保険給付を未納の保険料に充当します②滞納期間に応じて、通常の被保険者証にかわり、有効期限の短い「短期被保険者証」や、掛かった医療費をいったん全額支払う「被保険者資格証明書」を交付します③財産の差し押さえなどを行うことがあります

**■加入・喪失時の注意点**

①国民健康保険の資格は、退職などで健康保険の資格がなくなったときや、他の市区町村から転入したときなどから適用されます。届出が遅れると資格発生日までさかのぼって保険料を納めることになりますので、必ず14日以内に届出をしてください②国民健康保険では、保険料の納付義務者は世帯主となります。世帯主本人が国民健康保険加入者でない場合でも、家族に国民健康保険加入者がいれば、世帯主に通知します

| 期別 | 納期限 |
|---|---|
| 1期 | 8月31日(水) |
| 2期 | 9月30日(金) |
| 3期 | 10月31日(月) |
| 4期 | 11月30日(水) |
| 5期 | 12月28日(水) |
| 6期 | 1月31日(火) |
| 7期 | 2月28日(火) |
| 8期 | 3月31日(金) |

●愛情と責任を持ってペットを飼いましょう

## 動物愛護週間

2 TOPICS

▼環境課（89局2141番）

9月20日から26日までは「動物愛護週間」です。動物の愛護と適正な飼育についての理解を深めましょう。また、飼い主は動物の習性や感染症などを正しく理解して飼育しましょう。

**■犬を飼うときは**

犬は、常につないで飼育し、外出時にはリードを放さないでください。犬が鳴き始めたら、室内に入れるなど、近隣に迷惑が掛からないようにしましょう。

排便はできるだけ自宅で済ませ、外出時にフンをしたら、掃除をしたり、持ち帰ったりしましょう。

また、狂犬病予防法に基づく登録と狂犬病予防注射を忘れずに行いましょう。

**■猫を飼うときは**

交通事故や伝染病の予防、近隣への迷惑防止などのため、猫は室内で飼育しましょう。また、不妊・去勢手術をしましょう。

**■犬・猫共通**

鑑札や名札などを付け、飼い主が分かるようにしておきましょう。

**■愛護動物の遺棄・虐待**

犬や猫などの愛護動物の遺棄・虐待は犯罪です。最後まで責任を持って飼うようにしましょう。愛護動物を虐待している人や捨てている人を見掛けた場合は、豊川警察署（89局0110番）に連絡してください。

**■迷い犬・猫について**

愛知県動物愛護センターと愛知県警では、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。飼っていた犬や猫がいなくなってしまった場合などには、確認してください。

●自主財源の確保と地域経済の振興

# 音羽庁舎内壁面と市ホームページバナーの広告事業主を募集

3 TOPICS

次の広告事業主を募集します。申込に当たっては、各広告掲載要綱、広告掲載基準、募集要項、広告取扱要領の内容を順守してください。申込書などは、市ホームページからダウンロードできます。

■音羽庁舎内壁面

▼音羽支所（88局8000番）

**掲載期間**　1月単位で令和5年3月31日まで（最大3年間まで継続可）

**掲載場所**　音羽庁舎内1階壁面

**掲載枠数**　2枠

**規格・サイズ**　アルミフレームパネルに収納できるもので、縦103センチ×横72・8センチ（B1サイズ）以内

**費用**　月額2千円

**申込**　9月16日から10月14日の午前9時から午後5時まで、申込書に広告原稿案、会社案内、市税・国民健康保険料（税）滞納情報にかかる同意書を添えて、直接、音羽支所へ

■市ホームページバナー

▼秘書課（89局2121番）

**掲載期間**　令和5年1月1日（日）から1月単位で最大12月

**掲載場所**　市ホームページのトップページ下側

**掲載枠数**　20枠

**サイズ**　縦60ピクセル×横150ピクセル

**規格**　GIFまたはJPEG形式の静止画で100KB以内

**費用**　月額1万円

**申込**　9月22日（木）まで（必着）。申込書に広告原稿案、会社案内、市税・国民健康保険料（税）滞納情報にかかる同意書を添えて、直接、または郵送（〒442－8601 諏訪1丁目1）で秘書課（本庁舎2階）へ

●あなたの婚活を応援します

# ～出会いの場～ 結婚支援イベント

4 TOPICS

▶子育て支援課（89局2133番）

結婚を希望する方に、出会いの場を提供することを目的に婚活イベントを開催します。1対1の自己紹介タイムやフリートークなどを通して交流を深めます。

日時・対象年齢は左表のとおりです。

**会場**　やねのにっぽうホール豊川（プリオ5階）

**対象**　豊川市・豊橋市・蒲郡市・新城市・田原市に在住、または在勤の20歳から45歳の独身の男女

**定員**　各回男女各10人

**費用**　無料

**申込**　9月1日から10月7日まで、左記の二次元コード、または電話で、CRIE結婚支援サポート事務局（080－4222－2727）で受付（午前10時から午後6時まで）。応募者多数の場合は、市主催の結婚相談会、結婚支援セミナーに参加された方を優先の上、抽選

**その他**　「CQ恋愛結婚力テスト」を受けていただきます（結婚支援セミナー参加者を除く）

WEB応募はこちらから

| 期日 | 時間 | 対象年齢 |
|---|---|---|
| 10月23日(日) | 10:30～12:30 | 20～37歳 |
| | 14:00～16:00 | |
| 11月20日(日) | 10:30～12:30 | 28～45歳 |
| | 14:00～16:00 | |
| 12月11日(日) | 10:30～12:30 | 20～45歳 |
| | 14:00～16:00 | |

**CQ恋愛結婚力テストとは…**

恋愛・結婚の傾向を12項目に表す個性分析テストです。診断結果による自己分析票を基に、客観的に「自分の本当の性格」を知ることができます。

**オンライン開催になる場合があります**

新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により、オンライン開催となる場合、Zoomアプリが使用可能な端末が必要となります（日時は変わりません）。

●食事はおいしく、バランスよく

# 食生活改善普及運動月間

5 TOPICS

▼保健センター（95局4803番）

9月1日から30日は、食生活改善普及運動月間です。食事は、ごはんや肉、魚など、さまざまな食品を組み合わせて必要な栄養素をバランス良く取ることが大切です。また、決まった時間に起きて朝食を取るなど、生活リズムを保つことも健康を維持するために重要なポイントです。

■世代で異なる朝食摂取率

令和元年度に市民2千人を対象に行ったアンケートによると、「毎日朝食を食べている」と答えた人は、20代で約60％、30・40代で約80％、50代以上で約90％となっており、若い世代ほど、朝食を取る人が少ないことが分かります。

■朝食の役割

①不足しているエネルギーを補給する

寝ている間にエネルギーを消費するため、朝起きたときにはエネルギーが不足しています。朝食は、勉強や仕事など活動をするためのエネルギー源となります。

②体温を上昇させ、体や脳を活動的にさせる

寝ている間に低下した体温を上昇させ、勉強や仕事などに取り組む活力が生まれます。

③排便を促し便秘の予防になる

朝食を取ることで腸が刺激され、朝の排便のリズムが定着します。

■朝食作りのポイント

エネルギー源となる糖質、腸の働きを促進する食物繊維、体温上昇を助けるタンパク質などを意識して、バランスの良い朝食を取るように心掛けましょう。

●子どもから大人まで楽しく走ろう

# トヨカワシティマラソン大会

6 TOPICS

▶スポーツ課（88局8036番）

**日時** 11月20日（日）午前10時30分から

**会場** 陸上競技場

**参加資格** 小学生以上で、10キロは70分以内、5キロは40分以内、3キロは30分以内に完走できる方（高校生以下は保護者の同意が必要）

**定員** 10キロは1千300人／5キロは700人／3キロは1千200人（先着順）

**費用** 一般は3千円、高校生以下は1千500円

**申込** 9月28日（水）まで。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。インターネット専用サイト、郵便振替でも受付（インターネットは、10月5日（水）まで）

ゲストランナー
福士 加代子 さん

2004年アテネ五輪から、日本の女子陸上選手で初めてとなる4大会連続五輪出場。現在はワコール女子陸上競技部アドバイザーを務める。

■協力スタッフ募集

**日時** 11月20日（日）午前8時から正午まで

**会場** 陸上競技場

**内容** 選手の受付やコース整理など

**対象** 18歳以上の方（高校生を除く）

**申込** 10月5日（水）まで（消印有効）。①氏名（ふりがな）②性別③生年月日④住所⑤電話番号⑥緊急連絡先を記入の上、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（〒441－0292 赤坂町松本250）へ。FAX（88局8038番）でも受付

**その他** 11月16日（水）午後7時から勤労福祉会館で説明会を行います

## ハートサポーターを募集

大会当日、救命・救護事案が発生した際に救護活動をサポートしていただける方を募集します。

**対象**▶参加者のうち、医師・看護師・救急救命士、救命講習を修了された方

**申込**▶参加申込時、申込書の「ハートサポーター参加」欄の「有」に○を付けてください

7 TOPICS

# スポーツフェスティバル2022

▶スポーツ課（88局8036番）

10月10日(月)を中心に各種スポーツの大会や教室が開催されます。費用などの詳細は、スポーツ課へお問い合わせください（現在、申込を受け付けている大会･教室だけを掲載しています）。

| 大会名 | 日時 | 会場 | 対象 | 申込 |
|---|---|---|---|---|
| 豊川ペタンク大会 | 10月 1日(土) 8:30～ | 新道第2公園 | どなたでも | 当日、会場へ |
| クレー射撃フェスティバル | 10月 2日(日) 8:30～ | 県総合射撃場 | 市内に在住の銃保持者 | 当日、会場へ |
| フルコンタクト空手交流大会 | 10月 2日(日) 9:00～ | 農業者トレーニングセンター | 市内に在住、在勤、または在学の方 | 9月10日(土)までにフルコンタクト空手道連盟へ |
| サッカーフェスティバル | 10月 8日(土) 9:00～ | スポーツ公園 | 市内の小学1～3年生 | 9月5日(月)までに総合体育館へ |
| | 10月 9日(日) 9:00～ | 市サッカー場 | 40歳以上の方 | 当日、会場へ |
| ソフトバレーボール グランドシニア交流大会 | 10月 8日(土) 9:00～ | 南部中学校 | 市内に在住、在勤、または在学で、男性は50 歳以上、女性は45 歳以上の方 | 9月16日(金)までに総合体育館へ |
| パターゴルフ競技会 | 10月 8日(土) 9:00～ | 御幸浜パターゴルフ場 | どなたでも | 9月30日(金)までに会場へ |
| 少年柔道大会 | 10月 9日(日) 9:00～ | 武道館 | 市内の柔道教室の小学生 | 9月7日(水)までに会場へ |
| 市内少年剣道大会 | 10月 9日(日) 9:00～ | 武道館 | 市内の剣道教室の小学生 | 9月9日(金)までに市剣道連盟へ |
| 親子バスケットボール大会 | 10月 9日(日) 9:00～ | 総合体育館 | どなたでも | 9月26日(月)までに会場へ |
| シニアソフトボール大会 | 10月 9日(日) 9:00～ | 曙グラウンド | 市内に在住の60歳以上の方 | 9 月28 日(水)までに総合体育館へ |
| ソフトテニス大会 | 10月 9日(日) 9:00～ | 市庭球場 | 市内の中学生 | 当日、会場へ |
| 一万人卓球大会 | 10月10日(月) 9:00～ | 総合体育館 | 市内に在住、在勤、または在学の方 | 9月9日(金)までに会場へ |
| 豊川市民フェスタ空手道大会 | 10月10日(月) 9:00～ | 農業者トレーニングセンター | 市空手道連盟に加入の中学生以下 | 9 月9 日(金)までに市空手道連盟へ |
| 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 | 小学3年生以上 | 9 月15 日(木)までに総合体育館へ |
| 弓道錬成会 | 10月10日(月) 9:30～ | 武道館 | 市内の中学生 | 9月5日(月)までに会場へ |
| 陸上競技記録会 | 10月16日(日) 9:00～ | 陸上競技場 | 市内に在住、在勤、または在学の方 | 9 月26 日(月)までに陸上競技協会ホームページへ |

| 教室名 | 日時 | 会場 | 対象 | 申込 |
|---|---|---|---|---|
| 市民空道体験教室 | 10月 2日(日)10:00～ | 武道館 | 市内に在住の方、空道協会会員 | 当日、会場へ |
| スポーツチャンバラ 錬成会･体験会 | 10月 8日(土)13:00～ | 総合体育館 | 市内に在住、在勤、または在学の5歳以上の方 | 当日、会場へ |
| テニス教室 | 10月 9日(日) 9:00～ | 音羽運動公園 | どなたでも | 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 | 市内に在住、在勤、または在学の方 | 当日、会場へ |
| みんなでバドミントン | 10月10日(月) 9:00～ | 武道館 | どなたでも | 当日、会場へ |
| 少林寺拳法体験会･演武発表会 | 10月10日(月)10:00～ | 武道館 | 市内に在住、在勤、または在学の方 | 当日、会場へ |
| ボールルームダンス交流会 | 10月10日(月)14:00～ | やねのにっぽうホール豊川 | どなたでも | 当日、会場へ |
| 親子ボルダリング教室 | 10月16日(日) 9:00～ | 岩んちゅ豊川店（大橋町） | どなたでも | 当日、会場へ |
| 楊名時健康太極拳入門 | 10月22日(土) 9:30～ | 総合体育館 | 市内に在住、在勤、または在学の方 | 当日、会場へ |