

相 談



相談内容は秘密厳守。気軽に相談してください。

※記載のない相談費用は無料。申し込みが必要な場合は申込期間が明記してあります

相談内容（対象など）	とき／定員（申込順）／担当※敬称略	ところ	問合せ先（申込期間）
じっくり健康相談 （市内在住の方）	①10月14日(火)②10月30日(木) 午前9時～午後4時30分／①保健師、 管理栄養士②保健師、歯科衛生士	市役所健康課 健康相談室（東館3階）	健康課 ☎51・2370 （予約制。①10月10日 まで②10月29日まで） ※電話相談も可
個別栄養相談	月～金曜日午前9時～午後5時／ 管理栄養士	保健所 （富本町字国隠）	保健予防課 ☎51・3621（予約制）
思春期精神保健相談 （ひきこもりや摂食障害などの 心の問題を抱える方と家族）	10月15日(水)午後1時30分～3時30分／ 4人／精神科医	保健所 （富本町字国隠）	保健予防課☎51・3621 （予約制。10月10日まで）
家庭児童相談 （家庭生活・学習・しつけなど）	月～金曜日午前10時～午後4時 （祝・休日は除く）	市役所子育て支援課内 家庭児童相談室 （東館2階）	家庭児童相談室 ☎54・7830 ※電話相談・面接相談
心の相談（女性）	10月22日(水)午後1時30分～3時30分／ 2人／心理カウンセラー	女性会館 （神野ふ頭町ライフポ ートとよはし内）	女性会館☎33・2822 （予約制。10月8日午前 9時から）
女性のための悩みごと面接相談	10月15日(水)午前10時～午後4時／ 女性会館相談員	女性会館 （神野ふ頭町ライフポ ートとよはし内）	女性会館 ☎33・2822
人権相談	月～金曜日午前8時30分～午後5時 15分（祝・休日、12月29日～来年1 月3日を除く）	名古屋法務局豊橋支 局（豊橋地方合同庁舎 4階）	名古屋法務局豊橋支局 ☎54・9278 ※電話相談も可
農業後継者のための結婚相談	10月18日(土)午前10時～正午／豊橋 市農業後継者花嫁対策推進協議会結 婚相談員	JA豊橋本店営農相談 センター2階会議室 （野依町字西川）	農業委員会 ☎51・2950
国民年金相談	月～金曜日（祝・休日は除く） 午前9時～午後4時	市役所国保年金課 （西館1階）	国保年金課 ☎51・2290
不動産鑑定士による不動産の 無料相談会 （土地価格・地代・家賃・ 借地権・相続時の土地の分割・ 不動産の有効利用など）	10月4日(土)午前10時～午後4時／ 不動産鑑定士	カリオンビル （松葉町二丁目）	(社)愛知県不動産鑑定士 協会☎052・241・6636、 都市計画課☎51・2615

■マンション管理相談会

とき: 10月25日(土)午前10時30分～午後0時30分、午後1時30分～4時 **ところ:** カリオンビル（松葉町二丁目） **対象:** 分譲マンション管理組合役員、区分所有者など **内容:** 管理組合の運営（総会関係、管理規約など）や管理・使用（管理委託、管理費滞納など）に関すること **申し込み:** 10月20日（必着）までに住所、氏名、マンション名、電話番号、相談事項を愛知県住宅計画課（〒460-8501住所不要 ☎052・961・8145）※申込者に10月21日以降案内状を送付します **問合せ先:** 愛知県住宅計画課（☎052・954・6568）、市役所住宅課（☎51・2602）

■聞こえとことばに心配のある乳幼児の教育相談

とき: 月～金曜日午前9時～午後4時 **ところ:** 愛知県立豊橋聾学校（草間町字平東） **内容:** 聴覚障害乳幼児（0～6歳児）の聴力についての検査、ことばの育て方の指導、補聴器使用の指導、養育についてのアドバイスなど。小・中学生の聴力相談にも応じます **その他:** 電話相談も可 **問合せ先:** 愛知県立豊橋聾学校（☎45・2049 ☎47・7545）

■勤労者のための相談センター

とき: 月～金曜日、第2・4日曜日午前10時～午後4時※第2・4日曜日は予約が必要 **ところ:** 東三河勤労者福祉サービスセンター（佐藤一丁目ろうきん豊橋支店2階） **対象:** 東三河在住・在勤の勤労者 **内容:** 雇用・解雇など勤労について、冠婚葬祭など生活について、融資相談・多重債務など金融について **問合せ先:** 東三河勤労者福祉サービスセンター（☎64・7777）、工業勤労課（☎51・2437）

■10月20日～26日は秋の行政相談週間です

とき: 毎月第1～4木曜日午後1時～3時 **ところ:** 市役所安全生活課相談室（東館2階） **内容:** 行政相談員6人を配置し、国や特殊法人などの仕事に対する問題や行政サービスの改善など身近な問題について **問合せ先:** 安全生活課（☎51・2304）

高齢者インフルエンザ 予防接種のお知らせ

インフルエンザは高齢者や慢性疾患を持っている人がかかると、肺炎や気管支炎などの合併症を起こし重症化することも多くありますので注意が必要です。予防接種は流行前の12月中旬までに受けることが大切です。

対象: ①接種日に65歳以上の市内在住の方 ②接種日に60～65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害があり、身体障害者手帳1級に該当する方、または同程度の障害のある方 **実施期間:** 10月20日～12月27日 **実施場所:** インフルエンザ予防接種実施医療機関 ※詳しくはホームページ (<http://www.city.toyohashi.aichi.jp/kenkou/clinic/search.cgi>) **自己負担金:** 1,000円(市民税非課税世帯、生活保護世帯の方は無料) **問合せ先:** 健康課(☎51・2380)

暮らし情報

支援



神経系難病患者・家族のつらい

とき: 10月22日(木)午前9時～午後2時
集合・解散: 市役所 **対象:** パーキンソン病や脊髄小脳変性症などの神経系難病の方と家族 **内容:** 小旅行(のんほいパーク見学) **参加料:** 無料 **申し込み:** 10月15日までに保健予防課(☎51・3621)

精神障害者社会復帰教室

とき: 第1・3・5水曜日、第2・4火曜日 午前10時～正午 **ところ:** 保健所(富本町字国隠)ほか **対象:** こころの病を持つ方 **内容:** 料理、音楽療法、交流会、絵遊び、散歩の会など **参加料:** 無料 **申込先:** 保健予防課(☎51・3621)

あいち子ども芸術大学 自分の声で歌う「うた」ワークショップ

とき: 12月13日(土)午後2時～5時、14日(日)午前10時～午後5時(全2回) **ところ:** 市民文化会館リハーサル室(向山大池町) **対象:** 小学4年生～中学生と保護者 **内容:** それぞれの声や歌に対する想いを大切にして、「うた」で自分を表現します **講師:** 斎藤晴彦さん(俳優)ほか **定員:** 25組(抽選) **参加料:** 無料 **申し込み:** 11月8日(必着)までに返信先明記の往復はがき(1組1枚)で講座名、保護者の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号、子どもの氏名(ふりがな)・学校名・学年を(財)豊橋文化振興財団(〒440-0862 向山大池町20-1 ☎61・6145)



斎藤晴彦さん

(ふりがな)・学校名・学年を(財)豊橋文化振興財団(〒440-0862 向山大池町20-1 ☎61・6145)



10月20日～26日は精神保健福祉普及週間です
睡眠はこころとからだのバロメーターです

問合せ先 保健予防課(☎51・3621)

睡眠は心身の健康にとっても大切です。不眠は、しばしばうつ病などこのころの病気の初期症状として表れます。上記の項目に当てはまる方は要注意です。快適な睡眠を確保して、十分な休養をとるよう心がけましょう。また、生活に支障がある場合は早期の受診も大切です。

■こころの健康講座

とき 10月28日(火)午後2時～4時
ところ 市役所講堂(東館13階)

内容 「ストレスと睡眠」をテーマに、ストレスと睡眠との関係を中心に、快適な睡眠を確保し、心身ともに健康を保つためのヒントをお話いただきます **講師** 北島剛司さん(藤田保健衛生大学病院睡眠障害専門外来担当医) **定員** 100人(申込順) **参加料** 無料 **申し込み** 10月27日までに保健予防課(☎51・3621)

(例)寝つきが悪い、夜中に何度も目覚める、早朝に目覚めてしまうなど

□目覚めた時に何とも言えない憂うつな気分がある
□食欲がなく、体重が減っている
□働いている方へ、
□集中力がなくなり、仕事の能率が落ちた
□表情が暗く、ぼーっとするようになった

□「だるい」と言ったり、ため息が増えた
□新聞やテレビに関心がなくなった

〈働き盛りのみなさんへ、こんなことはありませんか?〉
□疲れているのに眠れない日が2週間以上続いている

〈ご家族の方へ、お父さんの気になるようすはありませんか?〉
□目覚めが悪く、いつまでも寝床から離れられない
□「だるい」と言ったり、ため息が増えた

□「だるい」と言ったり、ため息が増えた
□新聞やテレビに関心がなくなった