

情報ピックアップ

心の健康講座

最新版 心の養生訓

心のサインに気づいていますか？

「うつ病」はストレスが大きく関わって生じる身近な疾患です。最近の調査によると、65% (15人に1人) の人がうつ病にかかると言われています。「うちは大丈夫」「あの人に比べてそんなことは...」そう思っていますか。この講座を受講して心の健康について考えましょう。

- ▶ **とき** 11月13日(土)午後1時30分～3時30分
- ▶ **ところ** 教育会館(神野ふ頭町ライフポートとよはし内)
- ▶ **対象** 市内在住の方
- ▶ **講師** 古井景さん(精神科医)
- ▶ **定員** 80人(申込順)
- ▶ **参加料** 無料
- ▶ **申し込み** 11月10日までに保健予防課(☎51・3621)



11月のSCパソコン教室

シルバー世代(60歳以上)のためのパソコン教室

1日、29日の月曜日全5回 2万円
初めてのパソコン体験

月～金曜日 1回コース 無料

ワードピギナー

22回コース 3万5千500円

就職・進学のためのパソコン教室

15回コース 2万6千250円

仕事に役立つエクセル初・中・上級

各3回コース 1万2千円

インターネット入門

17日(水)2時間コース 3千150円

電子メール

17日(水)2時間コース 3千150円

年賀状カレンダー

8回コース 2万5千200円

XPで楽しむデジカメ

6回コース 1万5千750円

ところ 豊橋サイエンスコア(西

幸町字浜池) 定員 有(申込順)

申込先 (株)サイエンス・クリエイ

ト(☎44・1111)



学習教室
家族で行く化石採集

とき 11月23日(祝)午前8時45分～

午後4時30分 ところ 岐阜県瑞浪

市(バス使用) 対象 どなたでも

(小学生以下は保護者同伴) 内容

1600万年前のサメ・貝化石などを

掘り当てます。雨天の場合は瑞浪

市化石博物館で特別講義に参加講

師 当館学芸員 定員 35人(抽選)

受講料 千円 申し込み 11月10

日(必着)までに、返信先明記の往



普通救命講習会

とき 11月14日(日)午後1時30分～

4時30分 ところ 南消防署(曙町

字南松原) 対象 中学2年生以上

内容 救急事故現場などに居合わ

せた時、適切な応急手当ができるよ

うに知識、技能を身に付けます 定

員 30人(申込順) 受講料 無料

その他 講習修了者には修了証を

交付します。救命技能を維持向上す

るために2年を目安に反復して受講

してください。駐車場に限りがあり

ます 申し込み 11月5日までに南

消防署(☎46・0119)



昨年度の化石採集の様子



文化財保護講演会
考古学からみた徳国(東三河)

東三河には、大規模な貝塚やきら

びやかな副葬品が出土した古墳、そ

して近年調査が進みつつある三河の

国府や国分尼寺などがあります。謎

と魅力に満ちた東三河の古代史を、

「東海学」の提唱者として知られる

考古学者の森浩一さん(同志社大学

名誉教授)が独自の視点から話しま

す。



森浩一さん

とき 11月7日(日)午後2時～4時

ところ 駅前文化ホール(駅前大

通二丁目開発ビル10階) 定員 3

00人(先着順) 参加料 無料

問合せ 美術博物館☎51・2879



総合体育館トレーニング室
11月の事業案内

健康トレーニング教室

とき 5日～26日の金曜日(全4

回)「午前コース」10時～11時30分

「午後コース」1時30分～3時 内

容 体力測定から今後のトレーニン

グの進め方までやさしく指導します

ボディ&体力チェック

暮らし情報

医療



平成17年度就学児童健康診断

来年4月に小学校に入学する子ど

も(平成10年4月2日～平成11年4

月1日生まれ)を対象に、入学前の

健康診断を11月30日までにしてい

ます。転居などで入学までに通学校

区が変わる場合でも、健康診断の実

施時期に居住している校区の学校で

受診してください。

実施日は本人あてに通知しますの

で必ず受診してください。通知が届

かない場合は連絡してください。

問合せ 保健給食課(☎51・282

1)

11月の母子保健センター事業



産婦・新生児訪問指導

対象 初産で出産後おおむね1か月以内の方(経産婦で希望される方はご相談ください) **内容** 育児や授乳方法などについて助産師などが家庭訪問を行い、相談に応じます

持ち物 母子健康手帳とタオル3枚 **妊産婦・乳幼児歯科健康診査**
とき 4日(木)午前9時30分～10時30分 **対象** 妊産婦と乳幼児 **内容** 歯科健診と歯みがき指導 **定員** 20人(申込順) **持ち物** 歯ブラシ、コップ、手鏡、母子健康手帳

申し込み 母子健康手帳と同時配布の「パパとママへ」とじ込みの「新生児訪問連絡票」に必要事項を記入して、返信封筒で送付してください

モクモク教室(離乳食講習会)
とき/ところ 10日(水)/ライフポートとよはし(神野ふ頭町)、17日(水)/東陵地区市民館(牛川町字乗小路) **午前10時15分～11時30分** **対象** 5か月前後の子どもと保護者 **内容** 講話、実演、保護者による試食など **定員** 各25人(申込順) **持ち物** 母子健康手帳

「前期コース」 **とき** 11月2日(火)、12月7日(火)午後1時30分～4時 **対象** 妊娠週数約28週以前の妊婦と夫 **内容** 妊娠中の栄養と歯科の話、乳房ケアの方法、父親の妊婦疑似体験 **定員** 各30組(申込順)

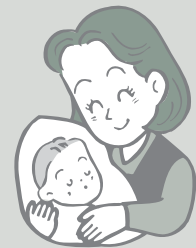
「後期コース」 **とき** 11月9日(火)午後1時30分～4時 **対象** 妊娠週数約28週以降の妊婦と夫 **内容** 出産と育児の話、赤ちゃんの抱き方、グループでの心配事相談 **定員** 30組(申込順)

母乳相談

とき 11日(木)・18日(木)・25日(木)午前9時～正午 **対象** 母乳育児を希望する産婦とその子ども **内容** 助産師による母乳に関する相談や乳児の体重測定 **定員** 各8人(申込順)

外国人母子保健相談

とき 15日(月)午後1時15分～3時 **対象** 外国人の乳幼児と保護者(ポルトガル語、英語を話す方) **内容** 乳幼児の身体測定、妊娠・出産・育児についての相談 **定員** 5人(申込順) **持ち物** 母子健康手帳



アトピー相談

とき 4日(木)午後3時～4時20分 **対象** 子どもがアトピー性皮膚炎で悩んでいる保護者 **内容** アレルギ―専門医による面接相談 **定員** 5人(申込順) **持ち物** 母子健康手帳 **申し込み** 11月1日までに母子保健センター(☎51・2375)

ところ 母子保健センター(松葉町三丁目。ただし他の会場の場合もありです)

参加料

無料
申込先 母子保健センター(☎51・2375) **定員のないものは直接会場へ**

健康診査

生活習慣病健診(校区巡回健診)

送付した健診票に記入してある方法で受診してください。健診票が届かない方で健診を希望される方は、健康課へお問い合わせください。

日程 下表 **対象** 40歳以上の市内在住の方で、豊橋市国民健康保険加入者および社会保険の被保険者(本人)以外で健診を受ける機会のない方。16歳から39歳までの方も校区巡回健診会場で結核検診と同時に受診可 **健診料** 千円(70歳以上の方、生活保護世帯・市民税非課税世帯の方は無料) **持ち物** 健診票、40歳以上の方は健康手帳(お持ちでない場合は当日発行) **その他** 受診前に水・お茶以外のものをとらないでください

肺検診(結核・肺がん検診)

校区巡回健診の会場で行います。検診票は当日会場でお渡ししますので、希望される方は直接会場へお越しください。

肝炎ウイルス検査

校区巡回健診の会場で行います。
対象 生活習慣病健診対象者のうち、来年3月31日までに40・45・50・55・60・65・70歳の節目年齢になる方 平成14・15年度に節目年齢で受診できなかった方、肝機能の異常を指摘された方、大きな手術や輸血を受けたことのある方も受けることができますので健康課まで連絡してください

校区巡回健診日程

とき	午前 (受付9時30分～10時30分)		午後 (受付1時30分～2時30分)	
	健診会場	対象校区	健診会場	対象校区
11月 2日(火)	豊城地区市民館	東田・新川		
11月 4日(木)	豊岡地区市民館	岩田	豊岡地区市民館	岩田

その他 詳しくは本紙4月15日号と同時配布の「保健衛生事業のご案内」をご覧ください
申込先 健康課(☎51・2374)