

暮らし情報

支援



禁煙ニコニコプラン

とき: 10月10日(金)①午前9時②午前10時30分③午後1時30分④午後3時 **ところ:** 市役所健康課健康相談室(東館3階) **対象:** 市内在住の方 **内容:** 約3か月間で禁煙を目指します。禁煙開始後の辛い症状を上手に乗り切るため、個人に合わせた検査や面接を行います **講師:** 保健師 **定員:** 4人程度(申込順) **参加料:** 無料 **申し込み:** 10月9日までに健康課(☎51・2370)

地域で活躍!! レクリエーションリーダー講座

とき: 10月30日～来年1月8日の木曜日(来年1月1日を除く。全10回) 午後1時30分～3時30分 **ところ:** あいトピア(前畑町) **対象:** ボランティアとして日中活動可能な方 **内容:** 高齢者のふれあいと介護予防の場作りのため、筋力維持・向上の効果があるレクリエーション技術の理論と実技を学びます **講師:** 阿部弘子さん(レクリエーションコーディネーター) **定員:** 30人(申込順) **受講料:** 無料 **その他:** 講座終了後はレクリエーションリーダー連絡会に参加し、介護予防事業に取り組んでいただきます **申し込み:** 9月18日～10月23日に豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)

セカンドキャリア支援講習

とき: 10月11日(土)・18日(土)(全2回) 午前9時30分～午後4時 **ところ:** 勤労青少年ホーム(神野ふ頭町ライフポートとよはし内) **対象:** おおむね45歳以上の在職者(パート含む) **内容:** ライフプラン・生涯経済プランの設計、公的年金制度の概要、心と体の健康、中高年齢期の職業生活設計 **講師:** (社)中高年齢者雇用福祉協会主任講師 **定員:** 20人(申込順) **参加料:** 無料(昼食は各自) **その他:** 希望者には個別カウンセリング **申し込み:** 10月3日までに(社)愛知県雇用開発協会(☎052・218・5651) **問合せ先:** (社)愛知県雇用開発協会



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(申込期間)
多重債務者相談 (債務整理の相談など)	月～金曜日午前10時～正午、午後1時～4時30分(祝・休日は除く)	市役所安全生活課(東館2階)	安全生活課☎51・2305 ※電話相談も可
	月～金曜日午前9時～午後5時15分、弁護士相談第2・4木曜日午後1時～4時(予約可)(祝・休日は除く)	愛知県東三河県民生活プラザ(愛知県東三河総合庁舎1階)	愛知県東三河県民生活プラザ☎52・7337 ※電話相談も可
消費生活相談 (消費者苦情、架空請求など)	月～金曜日午前10時～正午、午後1時～4時30分(祝・休日は除く)	市役所安全生活課(東館2階)	安全生活課☎51・2305 ※電話相談も可
	月～金曜日午前9時～午後4時30分(祝・休日は除く)	愛知県東三河県民生活プラザ(愛知県東三河総合庁舎1階)	愛知県東三河県民生活プラザ☎52・0999 ※電話相談も可
	土・日曜日午前9時～午後4時(祝・休日は除く)	愛知県中央県民生活プラザ(愛知県自治センター1階)	愛知県中央県民生活プラザ☎052・962・0999 ※電話相談も可
電話警察安全相談 (生活の安全に関わる相談)	月～金曜日午前9時～午後5時(祝・休日は除く)	—	警察本部相談コーナー プッシュホン☎#9110 ダイヤル回線☎052・953・9110
若年相談 [キャリアアップの情報提供や相談、対人関係などのカウンセリング](原則35歳未満の方)	10月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火) 午後6時～9時(1人50分程度)/産業カウンセラー・キャリアコンサルタント	勤労青少年ホーム(神野ふ頭町ライフポートとよはし内)	勤労青少年ホーム☎33・0555(予約制)

■中小企業の方を対象とした金融相談会を開催します

とき: 10月4日(土)午前10時～午後4時 **ところ:** 愛知県信用保証協会東三河支店(大橋通二丁目) **内容:** 事業資金・創業資金相談など **問合せ先:** 愛知県信用保証協会東三河支店(☎57・5611)、商業観光課(☎51・2431)
※愛知県信用保証協会は、金融機関から事業に必要な資金を借りるときにその保証人となって資金を借りやすくサポートする公的機関です。

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（申込期間）
シニア元気講座 (市内在住の60歳以上の方を対象とした、健康に関する講座と相談)	[口腔の清潔、健康相談] ①10月3日(金)②10月14日(火) ③10月28日(火) [あなたの記憶力は？、健康相談] ④10月6日(月)⑤10月20日(月) [栄養改善、健康相談] ⑥10月27日(月) [こころの健康、健康相談] ⑦10月31日(金) いずれも午前10時～正午／看護師ほか (会場によって異なります)	①仁連木老人福祉センター (仁連木町) ②高師老人福祉センター (高師町字北原) ③下地老人福祉センター (下地町字宮前) ④牟呂老人福祉センター (牟呂町字郷社) ⑤石巻老人福祉センター (石巻本町字市場) ⑥牟呂老人福祉センター (牟呂町字郷社) ⑦仁連木老人福祉センター (仁連木町)	高齢福祉課 ☎51・2337
精神保健福祉相談 (心の病で悩んでいる方と家族)	10月1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。9月29日まで)
家族相談 (統合失調症など心の病を持つ 方の家族)	10月8日(水)午後1時30分～3時30分／ 2人／同じ境遇にある家族相談員	保健所 (富本町字国隠)	保健予防課☎51・3621 (予約制。10月6日まで)
歯科健康相談	10月9日(木)午後1時30分～3時30分 8人／歯科医師	保健所 (富本町字国隠)	保健予防課☎51・3621 (予約制。10月7日まで)
子どものための心の相談 (市内小・中学生と保護者)	10月3日(金)・10日(金)・31日(金)午後1 時30分～5時30分／鎌倉利光(臨床 心理士)	カリオンビル (松葉町二丁目)	教育会館相談室 ☎33・2115
心の相談(女性)	10月8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。9月24日午前 9時から)
女性のための悩みごと 電話相談	月～土曜日午前9時～午後3時 (祝・休日と9月16日は除く)	—	女性会館相談室 ☎33・3098
女性相談 (女性特有の病気や体に関す る悩みについて)	火・金曜日午後1時～5時 (祝・休日は除く)／女性看護師	市民病院女性相談室 (青竹町字八間西)	医事課☎33・6235 (予約制。月・水・木曜 日午前8時30分～11 時30分に予約専用電話 33・6232)
農家(農事)相談	10月6日(月)・20日(月) 午後1時30分～3時30分	市役所農業委員会室 (西館3階)	農業委員会 ☎51・2956
住宅・建築相談 (建築全般、住居の不具合・ 増改築・耐震・測量・登記相 談など)	10月8日(水)・22日(水)・29日(水)午後1時 30分～4時／各3組／一級建築士相談、 10月15日(水)午後1時30分～4時／一 級建築士相談3組、土地家屋調査士相 談3組	市役所東102会議室 (東館10階)	住宅課 ☎51・2602 (予約制。前日の午後3 時まで)
弁護士による法律相談	水曜日午後1時～4時(祝・休日は除く)／ 各6組	市役所安全生活課 (東館2階)	安全生活課☎51・2304 (予約制。希望日の2週 間前の午前8時30分 から※土曜日、祝日の場 合はその前日から) ※土曜日の相談は直接、 安全生活課窓口で申し 込み(所得制限あり)
	10月4日(土)・8日(水)・15日(水)・18日(土)・ 22日(水)午後1時～4時／各6組	カリオンビル (松葉町二丁目)	
	水曜日午後1時～4時(祝・休日は除く)	愛知県東三河県民生 活プラザ(愛知県東三 河総合庁舎1階)	
市民相談 (生活上の悩み事など)	月～金曜日午前9時～午後5時 (祝・休日は除く。受け付けは 午後4時30分まで)	市役所安全生活課 (東館2階)	安全生活課 ☎51・2300 ※電話相談も可