

豊橋創造大学 公開講座

日程など: 右表 ところ: 豊橋創造大学 (牛川町字松下) 対象: 市内在住の方 定員: 各200人 (申込順) 受講料: 無料 申し込み: 各講座開催日の前日までに豊橋創造大学 (☎050・2017・2130) 問合せ先: 豊橋創造大学、健康課 (☎51・2368)

■豊橋創造大学 公開講座 時間は午後2時～3時30分

とき	内容	講師※敬称略
11月15日(土)	宇宙から学ぶ健康管理	小竹伴照(教授)
11月22日(土)	運動の効果～散歩も立派な運動です	田畑稔(専任講師)
11月29日(土)	家庭でできるリハビリテーション～腰・膝の痛みに対して	金井章(准教授)
12月6日(土)	脳の健康と可塑性 ^{かそせい} について	加藤知佳子(教授)
12月13日(土)	自分の運動能力を知ってますか?～年代別の運動能力について	後藤寛司(専任講師)

中高年齢者のためのパソコン講習会

日程など: 右表 ところ: 豊橋市シルバー人材センター 対象: 市内在住45歳以上の方 定員: 各15人 (抽選) 受講料: 各8,000円 (別途テキスト代必要) 申し込み: 11月16日(必着)までに返信先明記の往復ハガキ(1コース1枚)で講座番号とコース記号、住所、氏名(フリガナ)、性別、生年月日、電話番号を豊橋市シルバー人材センター (〒441-8087 牟呂町字東里42-2 ☎48・3301)

■中高年齢者のためのパソコン講習会

講座名	とき	コース	内容
①パソコン手始め(全4回)	12月3日～24日の水曜日	①・②	超初心者向け
②パソコン入門(全4回)	12月5日～26日の金曜日	①・②	初心者向け
③ワード入門(全4回)	12月1日～22日の月曜日	①・②	初級編
④エクセル入門(全4回)	12月4日～25日の木曜日	①	
⑤デジカメ入門(全4回)	12月4日～25日の木曜日	②	初級編(文字入力のできる方)
⑥無料体験(全1回)	12月16日(火)午前9時～11時		初めてパソコンを体験する方向け

※①～⑤の各講座は、①コース:午前9時～正午、②コース:午後1時30分～4時30分
※使用するパソコンはWindows XP

ライフアップセミナー ※開催場所は申込先と同じ

講座名	とき/ところ	対象/定員(抽選)/受講料	内容/講師※敬称略	申し込み
二人で新年準備講座(全3回)	11月29日(土)、12月7日(日)・13日(土)午前10時～午後1時	夫婦、パートナー/12組/1組7,000円	お正月のおせち料理、おもてなし料理、年越しそばづくりを夫婦などで協力して行います/浅野辰也(豊橋調理製菓専門学校調理師)ほか	11月15日までに女性会館(神野ふ頭町ライフポートとよはし内☎33・2822)

親子ふれあい教室 ※開催場所は申込先と同じ

講座名	とき	対象/定員(抽選)/受講料/その他	内容/講師※敬称略	申し込み
親子で作る簡単クリスマス料理	12月7日(日)午前10時～午後2時	小学4～6年生と保護者/18組/無料(材料費1組3,000円必要)/昼食付	身近な食材にひと工夫を加え、スピーディに素敵なクリスマス料理を作ります/高田ふみよ(料理教室講師)	11月22日までに生活家庭館(高師町字北原☎45・4014)
親子で作る裏ワザおせち料理	12月21日(日)午前10時～午後2時	小学4～6年生と保護者/18組/無料(材料費1組3,000円必要)/昼食付	子どもに伝えたい伝統料理「おせち」。基本を大切にしながら裏ワザを使い、新スタイルに仕上げます/高田ふみよ(料理教室講師)	12月7日までに生活家庭館(高師町字北原☎45・4014)

市民病院健康教室

とき: 11月15日(土)午前10時～11時30分
ところ: 市民病院講堂(青竹町字八間西)
内容: 脳梗塞の治療について(最近の話題) **講師:** 岩井克成(市民病院神経内科医師) **定員:** 120人(申込順) **参加料:** 無料 **申し込み:** 11月11日までに住所、氏名、年齢、電話番号を市民病院予防医療センター(〒441-8570住所不要 ☎33・6271)

地元農産物活用講座

日程など: 下表 **内容:** 地元農産物を食材として上手に活かす方法を学びます **定員:** 各20人(抽選) **参加料:** 無料(材料費1,000円程度必要) **申し込み:** 11月17日(必着)までに返信先明記の往復はがき(1枚につき2人まで)で講座名、希望日、参加者全員の住所・氏名・電話番号を農政課(〒440-8501住所不要 ☎51・2473)

■地元農産物活用講座 時間は午前9時30分～正午

とき	献立	ところ
11月28日(金)	手作りこんにゃく、野菜ドーナツ	あイトピア(前畑町)
12月10日(水)	金山寺味噌、焼豚	東部地区市民館飯村分館(飯村南四丁目)

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)
じっくり健康相談(市内在住の方)	①11月10日(月)②11月20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。①11月7日まで②11月19日まで) ※電話相談も可
子どものための心の相談(市内小・中学生と保護者)	11月14日(金)・28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
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)	11月19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。11月17日まで)
個別栄養相談	月～金曜日(祝・休日は除く) 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)
心の相談(女性)	11月26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。11月12日午前9時から)
法律相談(女性)	11月21日(金)午後1時30分～3時30分/4人/女性弁護士	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。11月7日午前9時から)
女性のための悩みごと面接相談	11月19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
女性の人権ホットライン強化週間 電話相談(夫などからの暴力、ストーカー行為などの人権侵害)	11月17日(月)～21日(金)午前8時30分～午後7時、11月22日(土)・23日(日)午前10時～午後5時/人権擁護委員	—	相談専用 ☎0570・070・810、名古屋法務局人権擁護部 ☎052・952・8111(内線1470)
愛知県多重債務者相談強化月間 無料相談会	11月16日(日)午前10時～午後3時/弁護士・司法書士など	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
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
家庭児童相談(家庭生活・学習・しつけなど)	月～金曜日(祝・休日は除く) 午前10時～午後4時	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
食品衛生相談(食品の取り扱い、食中毒、飲食店の設備などについて)	11月18日(火)午後1時30分～4時	ジャスコ豊橋南店(野依町字落合)	食品衛生協会豊橋支部 ☎45・3380 生活衛生課 ☎51・3631

■多重債務者無料相談会を開催

とき: 11月30日(日)午前9時～午後3時 **ところ:** 市役所入札室(東館地下1階) **内容:** 弁護士、司法書士などに相談することで借金問題の解決を図ります **その他:** 電話相談も可。面談は予約可 **問合せ:** 安全生活課(☎51・2304)