



### 東三河地域防災研究協議会 地震防災セミナー

**とき:**2月21日(土)午後1時30分 **ところ:**蒲郡市民会館(蒲郡市栄町) **テーマ:**次の東海、東南海、南海地震への備え  
**講師:**金田義行さん(独)海洋研究開発機構海洋工学センター海底地震・津波ネットワーク開発部長) **定員:**130人(申込順。参加証送付) **受講料:**無料  
**その他:**災害用トイレ袋配布。希望者には手話通訳、託児あり(2月6日までに予約必要) **申し込み:**1月5日から防災対策課(☎51・3116 ☎56・2122)

## 暮らし情報

### 支援



### 精神障害者社会復帰教室 ほのぼの倶楽部

**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)



### 防火管理者(甲種・乙種) 資格取得講習会

**■甲種**  
**とき:**1月28日(水)・29日(木)(全2回)午前9時30分～午後5時 **対象:**①遊技場・飲食店・店舗・病院などで収容人員30人以上かつ延べ面積300㎡以上の防火対象物の関係者②共同住宅・工場・事務所などで収容人員50人以上かつ延べ面積500㎡以上の防火対象物の関係者 **定員:**90人(申込順)

**■乙種**  
**とき:**1月28日(水)午前9時30分～午後5時 **対象:**甲種対象の①または②の延べ面積未満の防火対象物の関係者 **定員:**10人(申込順)

[共通事項] **ところ:**中消防署(東松山町) **受講料:**無料(テキスト代4,000円必要)  
**申し込み:**1月13日～16日に写真2枚(縦4cm×横3cm正面無背景で6か月以内に撮影した同一のもの)、テキスト代を市役所予防課(西館5階☎51・3115)、中消防署(☎52・0119)、南消防署(☎46・0119)



### 市民企画セミナー 私のハッピー夫婦ライフ

**とき:**2月10日～24日の火曜日(全3回) 午前10時～11時30分 **ところ:**女性会館(神野ふ頭町ライフポートとよはし内)  
**対象:**女性 **内容:**「女は(男も?!)つらいよ」「コレって「ウチ」だけ?」「気持ちを上手に伝えるコミュニケーション術」 **講師:**中島美幸さん(愛知淑徳大学講師)ほか **定員:**20人(抽選) **受講料:**無料  
**その他:**6か月～就学前の託児あり(予約制。1人300円必要) **申し込み:**1月4日～24日に女性会館(☎33・2822)



### 女性レクリエーション教室

**とき:**2月4日～3月18日の水曜日(2月11日除く。全6回) 午前10時～正午 **ところ:**青少年センター(牟呂町字東里) **対象:**市内在住・在学・在勤の高校生以上の女性  
**内容:**生活の中で子どもから高齢者まで幅広く活用できるレクリエーションを学びます **講師:**阿部弘子さん(レクリエーション・コーディネーター)ほか **定員:**30人(申込順) **参加料:**無料 **その他:**託児あり(予約制) **申し込み:**1月9日から青少年センター(☎46・8925)



### 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:**1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)	2月6日～27日の金曜日	①・②	超初心者向け
②パソコン入門(全4回)	2月3日～24日の火曜日	①・②	初心者向け
③ワード入門(全4回)	2月5日～26日の木曜日	①・②	初級編
④エクセル入門(全4回)	2月9日～3月2日の月曜日	①	
⑤デジカメ入門(全4回)	2月9日～3月2日の月曜日	③	初級編(文字入力のできる方)

※ 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

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
しなやかに 歳をかさねる 年齢対策講座 (全3回)	2月12日(木)午前10時～11時30分・19日(木)午後3時～4時30分・27日(金)午前10時～11時30分	女性/30人/無料/ 6か月～就学前の託児あり(予約制。1人300円必要)	更年期の女性の中からだや食事、運動、ストレス、睡眠など健康を保つ基本と健康ストレッチ体操を学びます/鈴木大次郎さん(みゆきクリニック院長)ほか	1月24日までに女性会館(☎33・2822)

## 冬期青年海外派遣参加者

**期間:**2月下旬～3月上旬 **派遣先:**アメリカ、オーストラリア、カナダなど  
**対象:**18歳以上 **内容:**ホームステイ、ボランティア、職業・学校体験など  
**参加料:**25～36万円(共通費用は別途必要) **申し込み:**1月16日までに申込用紙で(財)国際青少年研修協会(〒160-0004新宿区四谷2-11大村ビル3階 ☎03・3354・2207 [info@kskk.or.jp](mailto:info@kskk.or.jp)) ※申込用紙は市役所国際交流課(東館3階)で配布中 **問合せ:**(財)国際青少年研修協会(☎03・3359・8421)、国際交流課(☎51・2007)

## 募集

### 東陽ふれあい音楽会出演者

**とき:**4月～11月の第2・4水曜日午前10時～11時15分 **ところ:**東陽地区市民館(多米中町一丁目) **応募要件:**県内外で活躍している演奏家で歌唱や洋・和楽器を生演奏できる方 **定員:**16組程度 **申し込み:**1月31日までに東陽地区市民館(☎61・7741) ※詳細はホームページ(<http://www.tees.ne.jp/~toyofu/>)



## 神経系難病患者・家族のつらい

**とき:**1月28日(水)午前10時～11時30分  
**ところ:**あイトピア(前畑町) **対象:**パーキンソン病や<sup>せきぎずい</sup>脊髄小脳変性症などの神経系難病の方と家族 **内容:**食事による便秘対策と調理実習 **参加料:**無料 **問合せ:**保健予防課(☎51・3621)



## 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)	①1月8日(休)②1月19日(月) 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。①1月7日まで②1月16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)	1月9日(金)・16日(金)・30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
精神保健福祉相談(心の病で悩んでいる方と家族)	1月19日(月)午後1時30分～3時30分/3人/精神科医	保健所(富本町字国隠)	保健予防課☎51・3621 (予約制。1月16日まで)
個別栄養相談	月～金曜日(祝・休日、12月29日～1月3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)	1月14日・28日の水曜日午後1時30分～3時40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。1月4日午前9時から)
法律相談(女性)	1月16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。1月6日午前9時から)
女性のための悩みごと面接相談	1月21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
家庭児童相談(家庭生活・学習・しつけなど)	月～金曜日(祝・休日、12月29日～1月3日は除く)午前10時～午後4時	市役所子育て支援課 家庭児童相談室(東館2階)	家庭児童相談室 ☎54・7830
国民年金相談	月～金曜日(祝・休日、12月29日～1月3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
人権相談	月～金曜日(祝・休日、12月29日～1月3日は除く)午前8時30分～午後5時15分	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