

**9月21日(火)～30日(木)は
秋の交通安全市民運動**

秋は、行楽やスポーツなど外出に適した絶好の時期となり、人や車の動きが活発になります。また、この時期は、日没時刻が日増しに早まるので、夕暮れ時から夜間にかけての交通事故が心配されることから、運転者は早めの点灯など十分な注意が必要です。また、歩行者や自転車利用者は明るい色の服装に心掛け、特に高齢者などは交通事故にあわないよう反射材を身に付けるようにしましょう。

■運動の重点

- ・高齢者を交通事故から守ろう
- ・夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗車中の交通事故をなくそう
- ・すべての座席でシートベルトとチャイルドシートを正しく着用しよう
- ・飲酒運転を根絶しよう

問合せ先:安全生活課(☎51・2550)



**生涯学習情報紙「グラッド」
2010年後期版を配布します**

10月～来年3月までに実施予定の生涯学習関連事業を掲載した生涯学習情報紙「グラッド」2010年後期版を各公共施設で配布します。

配布場所:市役所社会教育課(東館11階)・じょうほうひろば(東館1階)、各地区市民館、各校区市民館、各窓口センターなど **問合せ先:**社会教育課(☎51・2849)

豊橋市ユース・レクリエーション・リーダーを派遣します

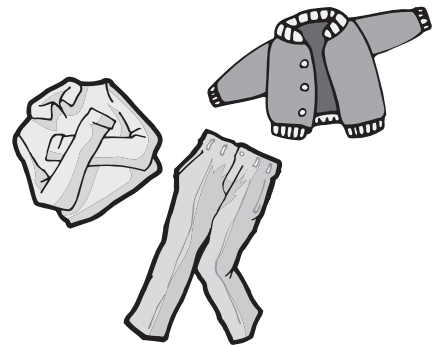
とき:随時 **対象:**市内の青少年団体、地域のグループなど **内容:**非営利目的のレクリエーション活動(クリスマス会など)の企画・運営・進行などをお手伝いします **費用:**無料 **申し込み:**事業実施の1か月前までに、派遣申請書を豊橋市ユース・レクリエーション・リーダー事務局(〒441-8087牟呂町字東里28青少年センター内☎46・8925)※派遣申請書は青少年センターで配布中

情報あれこれ

不用品販売会開催

資源を有効に活用するため、家庭で不用となった日用品、贈答品、衣類(クリーニングしたもの)など、まだ十分使用できるものを持ち寄って安価で販売します。

とき/内容:10月2日(土)午前10時～午後3時/販売物品受付、10月3日(日)午前10時～正午/販売、10月5日(火)午後1時～3時/精算 **ところ:**生活家庭館(高師町字北原) **持ち物:**買い物袋 **その他:**出品数は1人50点まで **問合せ先:**安全生活課(☎51・2306)

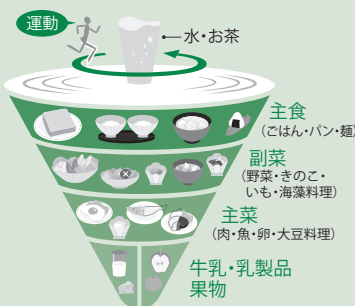


■朝食をしっかりと食べましょう!
調査では朝食欠食者の割合は、男女ともに20歳代が最も多く、男性で30%、女性で26.2%という結果でした。
1日に必要なエネルギー、たんぱく質・炭水化物・食物繊維などの栄養素をとるためには、1日3食を食べることが体に負担が少なく、とても効率の良い食べ方になります。特に脳のエネルギー源となるブドウ糖(炭水化物)は、朝食を食べないと、不足している状態になり、午前中に集中力を欠く原因となります。仕事、勉強をしっかりとするためには、朝食をしっかりと食べましょう。

**■野菜料理1日5皿を
めざしましょう!**

1日に必要なビタミンやミネラルなどの栄養を満たすため、野

食事バランスガイド



菜は1日350g(うち緑黄色野菜を120g)以上とる必要があります。調査では、1日に約60g(小鉢1皿程度)不足しているといわれています。野菜を中心とした料理を今よりも1皿増やしましょう。詳しくは、厚生労働省「食事バランスガイド」ホームページ(<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyu-syokuj.html>)参照

**健康的な生活習慣始めませんか?
9月は食生活改善普及月間です**

問合せ先 健康増進課(☎39・9139)

平成20年度国民健康・栄養調査(以下、調査)の結果、肥満者の割合は女性では減少、男性でも増加傾向が鈍化していることが分かりました。これもみなさんの意識が向上したことによる結果と考えられますが、まだ朝食の欠食や、野菜の摂取量については改善の余地があります。

情報ピックアップ

有害鳥獣駆除を実施します

とき: 10月1日～来年3月28日※狩猟期間(11月15日～来年2月15日)以外でも実施 **内容:** 農作物被害防止のため、銃器などによるカラス、ヒヨドリ、イノシシなどを駆除 **その他:** 従事者は「有害鳥獣駆除従事者(豊橋市)」と記した腕章を着用し、市長発行の「鳥獣捕獲事業指示書」を携帯しています **問合せ:** 農政課(☎51・2472)

暑さがやわらぎ、食欲が増してくる季節になります。食事量と運動量のバランスを考え、健康的な生活をするように心がけていきましょう。
(坂口)

編集集
食欲の秋を前に

花しょうぶまつり写真コンクール結果

花しょうぶまつり写真コンクールには292点の応募があり下記のみなさんが選ばれました。※敬称略

推薦: 白倉正彦(豊川市) **特選1席:** 金子育史(浜松市) **特選2席:** 坂神恵子(豊川市) **準特選:** 中村靖彦(下地町)、鈴木省吾(豊川市)、小野田博志(杉山町) **問合せ:** 商業観光課(☎51・2430)



推薦作品「今年も美しいしょうぶ園」/白倉正彦さん

全国都市交通特性調査にご協力ください

全国の都市交通の特性や経年変化を把握するため、国土交通省が主体となって豊橋市をはじめとする全国70市60町村と協力して、人の動きに関する交通実態調査を10月～11月にかけて実施します。市内から無作為抽出した家庭(約2,600世帯)に調査票を郵送します。**調査内容:** 設定した日に、「どんな目的地どこに移動したか」など **問合せ:** 国土交通省中部地方整備局広域計画課調査実施本部(☎0120・517・135)、都市計画課(☎51・2620)



情報提供

安久美神戸神社 平石雅康さん



安久美神戸神社が 国の登録有形文化財に登録されました

施設編

知ってる? 豊橋

安久美神戸神社は、みなさまに親しまれている国指定の重要無形民俗文化財「鬼祭」を行う神社です。その本殿・幣殿および拝殿・神楽殿・神庫・手水舎が、今年8月に国登録有形文化財(建造物・工作物)に登録されました。本殿・幣殿および拝殿は、明治の神社建築で有名な角南隆が設計に関わっており、材料や工法などが第一級の建造物であることなどが評価されている登録です。また、神社関係者による保存・登録への積極的な取り組みも評価されました。この度、社殿を整える造営事業がほぼ完了しましたので、多くの方にご覧いただければと思います。

■記念行事
「鬼祭」のメイン行事を2時間に凝縮するなど、楽しい催しを行います。

とき/内容 10月10日(日)午前10時～午後8時/稚児行列・餅投げ・和太鼓・空手柔道演武・鬼祭行事など、10月11日(祝)午前10時30分～午後5時/餅投げ・落語・講演会・吹奏楽・吉田文楽・和太鼓など **ところ** 安久美神戸神社(八町通三丁目) **その他** 公共交通機関でご来場ください **問合せ** 安久美神戸神社(☎52・5257)

●このコーナーに、あなたのご意見・情報をお寄せください●

見どころ、イベント、ちょっとした話など身近な話題をお寄せください。※住所・氏名・電話番号を明記してください
広報広聴課(〒440-8501住所不要☎56・5711 国 kohokocho@city.toyohashi.lg.jp)

豊橋市内の7月の交通事故(人身)

[]は前年同月、()は今年の合計

- 件数 325件 [275件] (1,894件)
- 死者 3人 [0人] (8人)
- 傷者 383人 [342人] (2,264人)

豊橋市の人口と世帯

(平成22年8月1日現在)

- 人口 382,840人(前月比24人減)
[男191,724人/女191,116人]
- 世帯 149,845世帯(前月比10世帯増)
※このうち外国人は16,998人/10,317世帯

今月の納税

国民健康保険税 第3期分
納期限 9月30日(木)

早めにお近くの金融機関、ゆうちょ銀行・郵便局(納期限までのもの)またはコンビニエンスストア(バーコード印字のある納付書のみ)で納めましょう。納税には手間のかからない口座振替の制度が便利です。

問合せ:納税課(☎51・2235)