

## 子育て支援とよはしファミリー・サポート・センター会員

子育ての援助を受けたい方(依頼会員)と援助のできる方(援助会員)を募集しています。仕事と育児の両立をめざす方、ボランティア活動に関心のある方は、ぜひ会員登録をしてください。

**対象:**依頼会員/市内在住・在学・在勤の方、援助会員/市内在住の方 **対象となる子:**小学生以下 **費用:**依頼会員は活動終了時に援助会員へ報酬を支払います **その他:**会員になるには登録申し込み後に講習を受けることが必要です

### ■会員講習会

**とき:**11月27日(土)午後1時～4時30分  
**ところ:**あイトピア(前畑町) **内容:**子どもの心身の発達や食生活、安全と事故防止、遊びなどについて学びます **その他:**託児あり(予約制。定員50人)  
**申込先:**とよはしファミリー・サポート・センター(☎56・7500)

[共通事項] **問合せ先:**とよはしファミリー・サポート・センター、子育て支援課(☎51・2325)

## 平成22年度中途・23年度新規豊橋市民病院職員

**採用予定職種/人員:**[平成22年度中途]助産師・看護師/10人程度 [平成23年度新規]薬剤師/若干名、臨床検査技師/若干名、助産師・看護師/20人程度 **給与:**給料のほか期末・勤勉手当など各種手当を支給 **募集要綱の配布:**市民病院管理課・総合案内所(青竹町字八間西)、市役所案内所・じょうほうひろば、各窓口センター、ホームページ(<http://www.municipal-hospital.toyohashi.aichi.jp>) **申し込み:**郵送の場合は11月19日(必着)までに、持参の場合は11月1日～19日(土・日曜日、祝日を除く)午前8時30分～午後5時に市民病院管理課(〒441-8570住所不要) **試験:**11月27日(土)/市民病院第二会議室/適性検査・筆記試験・小論文・面接など **その他:**詳細は募集要綱参照 **問合せ先:**市民病院管理課(☎51・2676)



豊橋市民病院

## 三遠南信地域社会起業プラン・コンペティション(第2期)

三遠南信地域連携ビジョン推進会議(SENA)では、三遠南信地域において社会的企業の創造・事業化を目指す方を支援する「社会起業インキュベーション事業」を実施しています。この事業では、「三遠南信地域社会起業プラン・コンペティション」により優秀な事業計画を選定し、その策定者に対して起業の支援を行います。また起業した場合には、「起業支援金」を提供します。

**応募資格:**三遠南信地域において、社会的企業を起業しかつ継続的に事業を展開できる個人 **申し込み:**11月30日午後5時までに、必要書類を直接または郵送で三遠南信地域社会雇用創造事業インキュベーション事務局(〒441-8113西幸町字浜池333-9(株)サイエンス・クリエイト内) **その他:**詳細はホームページ(<http://www.sena-incubation.jp/>)参照 **問合せ先:**三遠南信地域社会雇用創造事業インキュベーション事務局(☎44・1127)、広域推進課(☎51・2180)

## 募集

### 平成22年度豊橋市非常勤嘱託員

**職種:**食品衛生監視員 **採用予定人員:**1人 **勤務場所:**保健所・保健センター(中野町字中原「ほいっぷ」内) **勤務時間:**週31時間 **報酬月額:**24.36万円 **応募要件:**薬剤師免許、獣医師免許を有する方もしくは大学において農芸化学・水産学・畜産学のいずれかの課程を修めて卒業した方 **嘱託期間:**採用日から平成23年3月31日まで。勤務状況などにより1年単位で更新あり **試験日:**申し込み受け付け後、応募者に通知 **申し込み:**直接または郵送で、「食品衛生監視員申込」と朱書きした写真貼付の市販の履歴書、免許証の写しなどの提出書類を市役所人事課(東館5階〒440-8501住所不要) **問合せ先:**人事課(☎51・2040)

## 平成23年度愛知障害者職業能力開発校訓練生

**応募資格:**症状が安定している障害者で、就労意欲があり、訓練と集団生活に支障がないと認められる方 **募集科目:**下表 **訓練期間:**1年 **応募方法:**入校願書、健康診断書を豊橋公共職業安定所(大国町) **問合せ先:**愛知障害者職業能力開発校(豊川市一宮町☎0533・93・2102)

### ■愛知障害者職業能力開発校訓練生

訓練科目	募集定員	募集期間	選考日
情報システム科	20人	11月1日～12月17日	来年1月15日または1月16日
OAビジネス科	30人		
CAD設計科	各15人		
機械コース、建築コース			
デザイン科Webコース	20人		
デザイン科DTPコース	10人		
知的障害者対象訓練総合実務科	15人	11月1日～26日	12月12日

■糖尿病は、さまざまな合併症を引き起こします

糖尿病は血液の中の糖分が多い状態が続く病気で、この状態を放置しておくとう全身の血管や神経が侵され、失明、腎不全、壊疽などさまざまな合併症を引き起こし、人工透析や下肢切断などが必要な深刻な状態になります。平成19年度の国民健康・栄養調査では、40歳以上の約3人に1人が糖尿病・糖尿病予備軍といわれているので、決して他人事ではありません。

■糖尿病の分類

1型糖尿病	インスリンがほとんど分泌されないために発症するもので、子どもや若い人が多いのが特徴。生活習慣とはあまり関係ない。
2型糖尿病	日本人では90%以上がこのタイプでインスリンの量が不足したり、働きが悪いことが原因で発症するもので、生活習慣が関係していることが多い。
妊娠糖尿病	妊娠をきっかけに起こり、多くは一時的なもので出産後は正常に戻るが、なかには数年後に本格的な糖尿病になる場合もある。新生児に合併症が出ることもある。

11月14日は世界糖尿病デー、11月8日〜14日は全国糖尿病週間です  
**糖尿病を予防して健康づくりを目指そう！**

■生活習慣を改善して糖尿病を予防しましょう

日本人のほとんどが2型糖尿病といわれ、これは生活習慣が大きく関わっているため、予防が可能です。生活習慣を見直して改善することから始めましょう。

〈食事について〉

「ば・り・きを守る」

④ バランス 主食(ごはん・パン・麺など) 主菜(魚・肉・卵・大豆など) 副菜(野菜・海藻・きのこ)を毎食そろえる。

⑤ 量

腹八分目にする、脂っこい料理を食べすぎない、野菜類は1日350g以上食べる(両手3杯分程度)

⑥ 運動について

⑦ 規則的 1日3回決まった時間に食べる

日常生活の中で歩く機会を増やすエレベーターなどは使わず、階段を使用したり、歩ける距離ならできるだけ車を使用しないなど、普段の生活で身体を動かす事を心がける。またウォーキングなど簡単に続けられる運動を

無理なく行うことで、運動習慣を身につける。

〈体重管理について〉

適正体重を維持しましょう

標準体重kg = 身長(m) × 身長(m) × 22

自分で糖尿病を予防できる健康管理は体重の管理からです。食事と運動を意識しながら、定期的に体重を計りましょう。



植物園イベントのへや出展者

展示期間: 原則として6日以上1か月未満  
 対象: 平成23年4月1日〜24年3月31日に、植物に関する展示会を希望する団体  
 展示例: 寄せ植え、生け花、盆栽、フラワーアレンジメント、植木鉢、木工細工、写真など  
 出展料: 無料  
 その他: 結果は来年2月頃に通知  
 申し込み: 11月1日〜12月1日に展示会名、展示内容、団体名、展示希望期間、代表者の住所・氏名・電話番号を豊橋まどりの協会(☎41・2185 ☒41・0201)

情報あれこれ

明るい選挙啓発ポスター作品入賞者を発表します

「明るい選挙」をテーマに市内在住の小・中・高校生から作品を募集したところ、415人の応募がありました。審査の結果、特選6人、入選20人が選ばれました。※敬称略

特選: 天野愛悠(八町小3)、渡邊真子(芦原小3)、小馬瀬稔乃(磯辺小5)、平野夏海(南部中1)、鈴木樹仁(豊岡中2)、石田光範(二川中3)  
 その他: 特選・入選作品は11月9日〜18日(土・日曜日を除く)に市役所市民ギャラリー(東館1階)で展示します  
 問合せ: 選挙管理委員会(☎51・2960)

住民登録は正しく行いましょう

住民登録は、氏名、生年月日、性別、住所、世帯主との続柄などが記載され、国民健康保険、国民年金、子ども手当など各種行政サービスの基礎になっています。行政サービスを確実に受けられるようにするために、引越などにより住所を移した方は、速やかに住民登録の届出を行ってください。なお、現住所に住民登録を移していない方は前の住民登録地を削除されることがあります。

問合せ: 市民課(☎51・2279)

問合せ

健康増進課(☎39・9145)