

長寿のお祝いをお届けします

長寿と健康をお祝いして、節目の年を迎えた方々（下表）へのお祝いを9月15日(土)～21日(金)の老人週間の頃にお届けします。

問合せ先:長寿介護課(☎51・2337)

■対象者、祝金などの一覧

年齢区分／生年	豊橋市	豊橋市社会福祉協議会	愛知県
88歳(米寿)／大正13年	祝金1万円	寿飴	—
99歳(白寿)／大正2年	祝金3万円	寿飴、綿毛布	敬老祝品 ※愛知県より直接配送されます
100歳以上／大正元年以前	祝金3万円	寿飴、羽毛ひざ掛け・ポンチョセット	—

※また、市内在住の満80歳以上のひとり暮らしの方には、豊橋善意銀行から祝品が贈呈されます

**おもちゃ病院トントン
壊れたおもちゃ修理します**

とき／ところ:第2・4土曜日午後1時～4時／生活家庭館(高師町字北原)、第1・3土曜日午後2時～4時／あイトピア(前畑町)、第1土曜日午後2時～4時／北部地区市民館(大村町字仲川原) ※予告なく休院する場合あり **費用:**無料(部品の交換をした時は、実費部品代必要)
修理できるおもちゃ:テレビゲーム、エアガンを除くおもちゃ **問合せ先:**生活家庭館(☎45・4014)、あイトピア(☎57・2601)、北部地区市民館(☎53・4212)



情報ピックアップ



**9月は食生活改善普及月間です
LET'S トライ！健康的な生活習慣づくり**

問合せ先

健康増進課(☎39・9145)

■朝食を必ず食べましょう

朝食はすこやかな食生活習慣への第一歩

朝食は日中を元気に過ごすための大切なエネルギー源になります。朝食を食べないと脳や体に必要なエネルギーが行き渡らず、イライラしたり、頭がぼーっとするなど、さまざまな症状が現れます。朝食を抜きがちな方は、まずは「バナナ＋牛乳」など手軽に食べられる物からスタートし、少しずつ食事内容を充実させながら朝食を食べる習慣をつくりましょう。また、理想的な食事内容は①ごはん(パン・麺)②卵・魚・肉・大豆③野菜・果物④牛乳(ヨーグルト・チーズ)の4種類が揃ったものです。朝食を毎日食べている方は自分の食事内容と比較し、不足する食品を補うようにしましょう。

■生活習慣病予防のために

野菜は1日350g以上摂りましょう

平成22年「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)によると、1日の野菜摂取量は、成人では平均281.7gで、野菜を1番多く摂取している年代は60歳代で平均318.8gです。一方で、野菜が1番不足している年

代は20歳代で233.2gです。体に必要なビタミン、ミネラルを補給し、生活習慣病を予防するためにも1日に350g以上の野菜摂取を目指しましょう。野菜100gの目安は、加熱した野菜で小皿1皿程度です。忙しい朝は野菜ジュースを飲む、昼食で外食を利用した際には、できるだけ野菜が多いメニューを選ぶ、家庭で夕食を食べる時は野菜料理をもう一品プラスするなどし、日常に取り入れやすい方法で意識的に野菜を摂りましょう。

■外食時にも栄養バランスを

考えましょう

外食の機会が多い方も上手にメニューを選ぶことで健康的な食生活が可能です。カロリーや塩分などの栄養成分表示を参考にメニューを選んだり、外食で食べ過ぎたと感じた時は次の食事で控える、または不足を補うなど上手に調節しましょう。

「健康づくり応援団」に登録し、栄養表示や栄養情報を発信しませんか？

「健康づくり応援団」の登録店では、メニューにカロリーなどの栄養成分を表示したり、健康情報の提供を行う飲食店を募集しています。詳しくは問い合わせてください。



店頭に掲示してあるこのステッカーが目印です



10月1日(月)現在で 就業構造基本調査を行います

就業構造基本調査は、国や都道府県などの就業構造の実態を明らかにし、雇用政策、経済政策など各種行政施策の基礎資料として利用することを目的に5年毎に実施しています。

9月上旬に調査員が調査対象地域のお宅を訪問し、調査についての事前周知を行います。9月下旬に調査員が調査対象となった世帯のお宅を再度訪問し、調査票を配布しますので、10月1日現在の状況を記入してください。調査票は後日改めて調査員が回収に伺います。インターネットによる回答もできます。

対象: 総務大臣により指定された次の地域に居住する一部世帯(約690世帯)。曙町、石巻本町、磯辺下地町、岩屋町、上地町、植田町、江島町、老津町、大岩町、大清水町、王ヶ崎町、鍵田町、春日町二丁目、賀茂町、北山町、草間町、小松原町、下地町、下地町二丁目、新栄町、神野新田町、高師町、高塚町、多米中町四丁目、多米西町一丁目、天伯町、伝馬町、東郷町、花田一番町、花中町、平川本町三丁目、富士見台一丁目、馬見塚町、緑ヶ丘二丁目、南大清水町、向山町、向山東町、牟呂市場町、牟呂町、有楽町※50音順 **問合せ:** 行政課(☎51・2029)



二川宿本陣まつり「大名行列」 お姫様役がまきました

二川宿本陣まつり「大名行列」のお姫様役として47人の応募があり、審査の結果、雅姫役に犬塚絢香さん、琴姫役に縣里帆さんが選ばれました。2人は11月18日(日)の「大名行列」や来年3月の「ひなまつり」などの行事に参加する予定です。

問合せ: 二川宿本陣資料館(☎41・8580)



雅姫(右)と琴姫(左)



校区の運動会など市民活動中の事故を補償します

自治会活動やボランティア活動などの市民活動中に起こった事故を補償する市民活動総合補償制度を実施しています。これらの時期に多く開催される校区の運動会やスポーツ大会での事故も対象となります。

■制度の概要

対象団体と活動 自治会、ボランティア団体、NPO法人などの市民活動団体(市内に本拠地を置き、5人以上で構成される非営利の団体)が国内で行う社会に役立ち、無報酬で自発的に行われる活動 **補償内容** 傷害補償(偶然の事故により死亡

または、けがをしたとき)と賠償責任補償(他人の身体や持ち物などに損害を与え、法律上の賠償責任を負うとき)の2種類

その他 詳しくは市内の主な公共施設で配布している案内パンフレット、ホームページ(<http://www.city.toyohashi.aichi.jp/shrinkyodo/>)参照

■よくある質問

問 保険料はいくらですか?

答 保険料は市が負担します。加入には「ごすていネット」(<http://genki365.net/genkhn02/pub/index.php>)への登録が

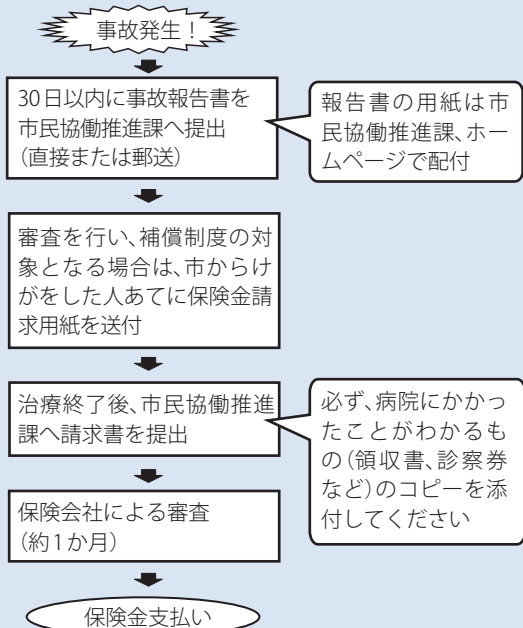
問 自治会のどんな活動が対象になりますか?

答 校区や町内主催のスポーツ大会、盆踊り、清掃活動、交通安全や防犯活動、防災訓練、青少年健全育成活動などが対象です。ただし、親睦旅行や懇親会、神社やお寺がかかわるお祭りは対象外です。

問 どんな事故が多いですか?

必要です。ただし、自治会老人クラブ、子ども会、体育委員会など、すでに市が活動を把握している団体は手続き不要です。

■傷害補償の場合の流れ



※賠償責任補償の場合は市民協働推進課へ相談してください

問合せ先

市役所市民協働推進課(西館4階) ☎51・2482