



家族介護者交流会

とき 9月6日(木)午後1時30分～3時 **ところ** グラウンドパシフィッククススポーツ倶楽部(西小鷹野四丁目) **対象** 市内在住で在宅介護をしている方 **内容** 介護者のリフレッシュのためのストレッチ実施と情報交換会 **講師** 羽佐田悟さん(パシフィッククススポーツ倶楽部ヘッドトレーナー)

日程決定次第、応募者に連絡します **申し込み** 8月31日(必着)までに写真貼付の市販の履歴書、国家資格免許証の写しを市民病院管理課(〒441-8570 青竹町字八間西50) **問合せ** 市民病院管理課 (☎51・2676)

豊橋市立小・中学校常勤講師

応募資格 次の条件を満たす方 子どもが好きで学校教育に熱心に取り組むことができる方 教員免許所持者(採用時に取得見込みの方も可) **応募期間** 随時 **申し込み** 平日の午前8時30分～午後5時15分に直接または郵送で写真貼付の履歴書を学校教育課(東館11階〒441-8501住所 不要☎51・2827)

豊橋市立小・中学校常勤講師 **応募資格** 次の条件を満たす方 子どもが好きで学校教育に熱心に取り組むことができる方 教員免許所持者(採用時に取得見込みの方も可) **応募期間** 随時 **申し込み** 平日の午前8時30分～午後5時15分に直接または郵送で写真貼付の履歴書を学校教育課(東館11階〒441-8501住所 不要☎51・2827)

募集

人材



市民病院パート職員

募集職種 作業療法士 応 **募資格** 国家資格取得者 雇 **用期間** 9月～来年11月予定 (延長の可能性あり) **面接**

一般

子育て支援ファミリー・サポーター・センター会員

子育て支援ファミリー・サポーター・センター会員 **育児の手助けがほしい方(依頼会員)と育児の援助ができる方(援助会員)を募集してい**

情報ピックアップ

“がん”のことを知って予防を始めよう 9月はがん征圧月間です

問合せ 健康課(☎51・2378)

豊橋市の死亡者の約4人に1人はがんで死亡しており、がんは私たちにとって身近な病気です。

生活習慣で予防

がんは喫煙・飲酒・食生活などの生活習慣との関わりがあるという研究結果があります(厚生労働省研究班による多目的コホート研究2006年)。特に、男女とも肺がん、大腸がん、男性では前立腺がん、女性では乳がんが現在増加の傾向にあり、これらの主な要因は喫煙、偏った食生活などといわれています。がんは毎日の生活習慣を改善していくことで、予防できます。

<がん予防のために>

タバコは吸わない。他人のタバコの煙を避ける 過度の飲酒は避ける(1日の目安は日本酒1合、ビール中瓶1本まで)

食事は偏らずバランスよく摂る(食塩の摂取は1日10g未満、野菜・果物不足にならない、熱い飲食物や保存肉・加工肉は控えめに)

適度に運動をして太り過ぎない、やせ過ぎない

国立がんセンター「科学的根拠に基づくがん予防(2006年)」より抜粋

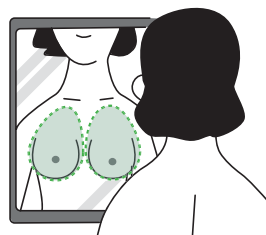
検診で早期発見

早期に発見・治療することで治るがんが増えています。豊橋市では胃・大腸・肺・子宮・乳・前立腺がん検診を行っていますので、まだ受けていない方はぜひ受けましょう。特に乳がんにかかる率は最近10年間、増加傾向です。定期検診(市の検診は2年に1度)を受けるとともに自己検診(下記参照)を行いましょう。詳細は保健衛生事業のご案内(本紙4月15日号同時配布)1~3ページをご覧ください。

<乳がんの自己検診法>

毎月1回、自分で見たり触ったりして、しこり、表面のくぼみ、ひきつれ、乳頭からの異常な分泌物など普段と変わりがないかをチェックします。少しでも気になる場所があったら受診しましょう。

指で触る範囲 乳房の突出している部分だけでなく、わきの下(リンパ節)を含む右図の範囲です **触り方** 指でつままず、指の腹を小さく動かして滑らせるように触りましょう



ます。援助会員は都合のつく日時を登録し、自宅子どもを預かることや、保育園・児童クラブなどへの送迎をします。

対象 援助会員 / 市内在住の方、依頼会員 / 市内在住・在勤の方 **対象となる子** 小学生まで **費用** 依頼会員は、活動終了時に報酬金額を援助会員に直接支払います **その他** 会員になるには講習会の受講が必要です

講習会

とき 9月8日(土)午後1時～4時30分 **ところ** あいトピア(前畑町) **申込先** とよはしファミリー・サポート・センター(☎56・7500)

530のまち環境フェスタフリーマーケット出店者

とき 9月15日(土)午前9時30分～午後4時 **ところ** 豊橋公園 **対象** 市内在住の方(業者不可。また、出店物によって断る場合もあります)

募集数 100店(抽選) **参加料** 無料 **申し込み** 8月31日(必着)までに、はがき(1人1枚)で住所、氏名、電話番号、出店予定物を530運動環境協議会事務局(環境政策

課内〒401-8501住所不要 ☎51・2414 函 ☎56・5126)

情報あれこれ



永久選挙人名簿・在外選挙人名簿を縦覧します

とき 9月3日～7日午前8時30分～午後5時 **ところ** 選挙管理委員会(市役所東館5階 ☎51・2960)

漁業調整委員会委員選挙人名簿の登録申請をしてください

選挙管理委員会では、愛知海浜区漁業調整委員会委員選挙人名簿を9月1日現在で調製します。漁業に従事している方で選挙権のある方は、必ず登録申請をしてください。

選挙権のある方 1年に90日以上漁業を営んでいる方(法人を含む)、海区漁業調整委員会の委員または漁業協同組合、漁業協同組合連合会の役員(委員・役員に就任する際、選挙権のあった方)で満20歳以上の方 **申請書の配付**

8月中旬までに関係世帯に配付します **申請書**は選挙管理委員会にもあります **登録申請** 9月5日までに申請書を選挙管理委員会(市役所東館5階 ☎51・2960)

動物愛護週間行事

動物慰霊祭を行います

とき 9月17日(祝)午後2時～2時30分(受付は午後1時30分) **ところ** 斎場動物慰霊碑前(飯村町字北池上)

雨天の場合は斎場内 **対象** 市内在住で動物の供養をする方(写真供養も行います)

問合先 豊橋市獣医師会(☎88・1000)、生活衛生課(☎51・3639)



動物慰霊祭のようす

9月のふれあい・子育て情報



新生児訪問指導

対象 初産で出産後おおよそ1か月以内の方(経産婦で希望する方はご相談ください) **内容** 育児や授乳方法などについて助産師などが家庭訪問を行い、相談に応じます **その他** 詳しくは母子健康手帳と同時配布の「パパとママへ」を見てください

大きくなあれ

とき 26日(水)午前10時～11時30分 **対象** 低出生体重児・双子・三つ子の子どもと保護者、多胎の妊婦 **内容** 親子あそびと話し合い **持ち物** 母子健康手帳

外国人母子保健相談

とき 10日(月)午後1時15分～3時45分 **対象** 外国人の乳幼児と保護者(ポルトガル語、英語を話せる方) **内容** 妊娠・出産・育児についての相談、乳幼児の身体測定 **定員** 5人

母乳相談

とき 13日(木)・27日(木)午前9時～正午 **対象** 母乳育児を希望する産婦とその子ども **内容** 助産師による母乳に関する相談や乳児の体重測定 **定員** 各8人(申込順) **持ち物** 母子健康手帳、タオル3枚

妊産婦・乳幼児歯科健康診査

とき 6日(木)午前9時30分～10時30分 **対象** 妊産婦と乳幼児 **内容** 歯科健診と歯みがき指導 **定員** 各20人(申込順)

持ち物 歯ブラシ、コップ、手鏡、母子健康手帳

ところ 明記していない場合は母子保健センター(松葉町三丁目) **こと** も未来館建設工事のため駐車場が使えない場合があります。詳しくは問い合わせください

参加料 無料 **申込先** 母子保健センター(☎51・2375)

定員 のないものは直接現地