

市民大学トラム

講座名	とき／ところ	内容／講師※敬称略	定員(抽選)／受講料／持ち物	申し込み
書で描く (全5回)	9月3日・17日、10月1日・15日・29日の木曜日午前10時～11時30分／羽根井地区市民館(羽根井本町)	文字から自分の思いやイメージを膨らませ、自分だけの作品を作ります／安藤稔(書家)	16人／1,500円(別途紙代500円必要)	8月15日までに羽根井地区市民館(☎32・5050)
アフリカを知り楽しもう (全8回)	9月5日・19日、10月3日・17日、11月7日・21日、12月5日・19日の土曜日午前10時～11時30分／東陽地区市民館(岩屋町字岩屋下)	アフリカの生活・文化・美術・音楽などを留学生や日本人派遣者・専門家から学びます	30人／1,500円(別途材料費500円必要)	8月20日までに住所、氏名、年齢、電話番号を東陽地区市民館(☎63・3810 tobu@tees.jp)
日本文学の歴史 (全5回)	9月5日・19日、10月3日・17日・31日の土曜日午前10時～11時30分／高師台地区市民館	万葉から近代まで紡がれてきた数多の文学から、不朽の名作を取り上げ、物語の世界を散策します／鈴木多香子(高校講師)	40人／1,500円	8月21日までに住所、氏名、年齢、性別、電話番号を高師台地区市民館(〒441-8113 西幸町字浜池332-2 ☎48・1321 taka-shi@tees.jp)
里山管理ボランティア養成講座 (全10回)	[座学] 9月9日・16日・30日、10月7日・28日、11月18日、12月9日の水曜日午後6時30分～8時／東陽地区市民館(多米中町一丁目) [現地調査など] 10月18日、11月8日・29日の日曜日午前9時30分～正午／岩崎町里山※現地集合	「みんなで考え、守ろう、育てよう、いかそう!身近な里山」をテーマに、自然豊かな里山について考えます／中西正(愛知県環境審議会専門調査員)	30人／無料／筆記用具など	8月20日までに郵便番号、住所、氏名、性別、年齢、電話番号を東陽地区市民館(☎61・7741 toyou@tees.jp)
ボールとタオルで、いきいきラクラク健康体操 (全8回)	9月10日～10月29日の木曜日午前10時～11時30分／豊城地区市民館(今橋町)	簡単なりズム体操や、ボールとタオルを使うヨガストレッチと筋力トレーニングを実践します／八木恵子(PFAヨガアドバンスインストラクター)	15人／1,500円	8月1日～15日に豊城地区市民館(☎53・3304)
京都冥界探訪 怨霊の世界への誘い (全4回)	9月16日・30日、10月7日・21日の水曜日午前10時～11時30分／吉田方地区市民館(高洲町字高洲)	早良親王から崇徳上皇まで、平安時代約400年の間人々に恐れあがめられた怨霊たちの跡を訪ねます／作中久雄(京都検定1級資格者)	30人／1,500円	8月16日までに吉田方地区市民館(☎32・3978)

楽しむ・学ぶ
支援・医療
相談
募集
情報あれこれ

三遠南信 お出かけ情報

脳作業ちよつと休んで農作業！
ワーキングホリデー飯田

ワーキングホリデー飯田は、農業に関する方々や農家に取り組んでみたい方々、農繁期の助けを必要としている農家を、飯田市が仲介役となり結びつける「援農」制度です。平成10～26年度現在まで、延べ約6千人の方が全国各地から参加しています。

飯田市は長野県の南端に位置し、温暖地と冷涼地の作物が両方できる、全国でも稀な地域です。長い日照時間・盆地特有の大きな気温差は、農作物に独特の「つまみ」を与えてくれます。春はリンゴの花摘みや田んぼの畦塗り、夏はキュウリなどの野菜やモモの収穫、秋は稲刈り、ナシやリンゴの収穫、市田柿の収穫から加工作業、冬は果樹の剪定など四季折々に農繁期があります。人手を必要としている農家に民泊し、家族の一員として働くことで、本物の農業や農

村での暮らしを経験することができます。農業をやってみたいと思っ

いてもきつかけが見つからなかつた方、農村での暮らしに興味のある方は「ワーキングホリデー飯田へおいでなっしょー」

■11月のワーキングホリデー飯田
開催期間 10月31日(土)～11月3日(祝)、11月20日(金)～23日(祝) 申込期間 9月1日～15日※通年でも募集しています **問い合わせ** ワーキングホリデー飯田事務局(飯田市役所農業課内 ☎0265・21・3217)





洋ナシの選果作業の様子

暮らし情報

支援・医療

内分泌系難病患者・家族のつらい

とき: 9月4日(金)午後1時30分～4時
ところ: 保健所・保健センター(中野町字中原「ほいっぷ」内) **対象:** 間脳下垂体機能障害などの内分泌系難病患者と家族 **内容:** 講演会「下垂体疾患とその治療」と交流会、個別医療相談(定員5人。8月3日から電話で申込順) **講師:** 有馬寛さん(名古屋大学大学院医学系研究科糖尿病・内分泌内科学准教授) **定員:** 50人(申込順) **参加料:** 無料 **申し込み:** 9月3日までに健康増進課(☎39・9145 ☎38・0770) kenkouzoushin@city.toyohashi.lg.jp

アクアリーナ豊橋 各種教室

ところ: アクアリーナ豊橋(神野新田町字メノ割) **持ち物:** 室内用シューズ、タオル、飲み物 **申し込み:** 8月1日からアクアリーナ豊橋(☎31・4781)

■アクアリーナ豊橋 各種教室

教室名	とき	対象/定員(申込順)/参加料	内容
スポーツ教室	8月9日(日)①午前10時～10時55分②午前11時～11時55分	①年中～年長児 ②小学1～3年生/ 各15人/各1,000円 (施設利用料を含む)	スポーツの基礎とマット運動を行います
KICK BOXING	8月9日(日)午後3時～3時30分、8月22日(土)午後8時15分～8時45分	中学生以上/各15人/各500円(当日集金。トレーニンググループは別料金必要)	キックボクシングのスキルとフォーム、筋力トレーニングを組み合わせた楽しいレッスンです
ウェーブストレッチ	8月25日(火)午後1時45分～2時15分、8月27日(木)午後6時15分～6時45分	中学生以上/各10人/各300円(当日集金。トレーニンググループは別料金必要)	腰痛、肩こりの緩和、骨盤の歪み矯正、転倒予防などの効果が期待できるストレッチ教室です

■平成27年度 愛知県・豊橋市総合防災訓練

ところ	時間	内容
豊橋総合スポーツ公園 野球場・サッカー場 (神野新田町字ユノ割)	午前9時～正午	防災関係機関などによる救出・救護訓練などのほか、防災啓発会場を設け、各関係機関による防災啓発や車両などを展示。ヘリコプターを使用した訓練や特殊車両の展示なども予定
栄小学校・南部中学校 (北山町字東浦)	午前8時～正午	各関係機関が連携した避難所開設・運営訓練・防災体験
豊橋駅周辺 (花田町字西宿ほか)	午前8時30分～10時30分	豊橋駅から帰宅困難者等支援施設であるこども未来館および穂の国とよはし芸術劇場に帰宅困難者を誘導する訓練
北部中学校 (下地町字長池)	午前9時～11時30分	トリアージ(負傷者の緊急度や重症度によって、治療や医療機関への搬送の優先順位を決定すること)、応急処置、負傷者搬送などを行う応急救護所の開設・運営訓練

災害発生時の防災関係機関の相互協力体制の確立と市民の防災意識を高めるため、南海トラフ巨大地震を想定した総合的・実践的な訓練を実施します。今年度は愛知県と合同で実施し、例年以上の規模で訓練を行います。

とき 8月30日(日) **内容など** 左表 **その他** 南栄給水所に設置された同報系防災無線で訓練のサイレンなどを鳴らします



平成27年度 愛知県・豊橋市総合防災訓練を実施します

問い合わせ 防災危機管理課(☎51・3126)

■あいちシエイクアウト訓練を実施します

市は、8月30日(日)～9月5日(土)の防災週間に、愛知県が実施する「あいちシエイクアウト訓練」に賛同しています。これは、大規模地震を想定し、サイレンなどを合図に市民のみならずその場で自ら「姿勢を低く頭を守り、じっとする」の基本行動をとるものです。ぜひ、ご参加ください。

とき 9月1日(火)正午から約1分間(独自に設定した日時で実施することも可。同報系防災無線、豊橋防災ラジオ、豊橋ほっとメールで合図します) **ところ** 市内全域(自宅など) **参加料** 無料 **申し込み** 8月31日までにホームページまたはファックスで郵便番号、氏名(ニックネームなどを推奨)または企業名参加人数を愛知県防災局災害対策課(☎052・954・6149 ☎052・954・6911) <http://aich0901.pref.aichi.jp/>



過去の総合防災訓練の様子



安全行動の1-2-3