



医学のためご遺体の提供にご協力ください

医学生・歯学生の解剖実習のために遺体を献納していただける方を探しています。献体の登録を希望する場合は(公財)不老会(☎052・203・4580)へご連絡ください。

問い合わせ: (公財) 不老会豊橋市地区村田(☎25・0138)、健康政策課(☎39・9111)



コミュニティバス東部東山線の運行ダイヤを変更します

9月1日(火)から東部東山線「やまびこ号」の運行ダイヤを変更します。午後に運行する第7便・第8便の運行時間帯を1時間程度繰り下げるとともに、その他の便についても運行時刻を数分から10分程度変更します。変更後の運行ダイヤについてはホームページ(<http://www.city.toyohashi.lg.jp/10273.htm>)でご確認ください。

問い合わせ: 都市交通課(☎51・2620)



豊橋商工会議所 無料職業紹介所のご案内

とき: 月～金曜日午前9時～正午、午後1時～5時(受け付けは午後4時30分まで) **ところ:** 豊橋商工会議所無料職業紹介所(花田町字石塚) **対象:** 自身の経験をいかす就職・転職などを考えている方 **内容:** 豊橋商工会議所会員事業所への就職を希望する方に、きめ細かな相談で速やかに就業できるよう求職の手続きを行います **問い合わせ:** 豊橋商工会議所無料職業紹介所(☎53・7211)、市役所商工業振興課(☎51・2437)



AED(自動体外式除細動器)を貸し出しています

貸出期間: 原則7日以内 **対象:** 市内で行うスポーツ大会、講演会など10人以上の市民が参加する行事で、営利を目的としないもの **条件:** 原則として医療従事者または普通救命講習を受講した方を、その会場に配置すること **費用:** 無料 **貸出台数:** 1行事1台 **問い合わせ:** 福祉政策課(☎51・2355) <http://www.city.toyohashi.lg.jp/2701.htm>



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。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、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 **登録申請:** 9月4日までに申請書を選挙管理委員会(市役所東館5階☎51・2960) ※申請書は選挙管理委員会で配布



動物慰霊祭を行います

とき: 9月13日(日)午後2時～2時30分(受け付けは午後1時30分) **ところ:** 斎場動物慰霊碑前(飯村町字北池上) ※雨天時は斎場内 **対象:** 市内在住で、動物の供養をする方 **その他:** 写真供養も行います。お花以外のお供えはご遠慮ください。車で来場の場合、時間内は車の出入りができません **問い合わせ:** 豊橋市獣医師会(☎26・5171)、保健所生活衛生課(☎39・9127)

■土砂災害警戒区域など

指定区域	土砂災害警戒区域数(うち土砂災害特別警戒区域数※)
高山町字下角庵	2(2)か所
〃 字上角庵	6(4)か所
〃 字北貝津	1(1)か所
〃 字井原	3(3)か所
〃 字山軍場	1(1)か所
〃 字桂土	5(5)か所
〃 字松田	2(1)か所
石巻町字大亀	3(3)か所
〃 字会下	1(1)か所
駒形町字丸山	3(3)か所
一色町字一色郷	3(2)か所
松井町字松井	2(1)か所
芦原町字芦原	2(2)か所
今回指定	34(29)か所
市内全域	88(77)か所(今回指定分含む)

建設事務所維持管理課(☎52・1332)、市役所河川課(☎51・2536) **資料の縦覧など** 東三河建設事務所維持管理課(今橋町)、市役所河川課(東館6階)、マップあいち・土砂災害情報マップ(<http://maps.pref.aichi.jp/>)、ちずみる豊橋・防災マップ・土砂災害情報マップ(<http://www2.wagmap.jp/toyohashi/G0303A>) **問い合わせ** 東三河建設事務所維持管理課(☎52・1332)、市役所河川課(☎51・2536)

※土砂災害警戒区域内で、特に危険な区域として指定された土砂災害特別警戒区域では、建築物の構造規制や特定の開発行為の制限などが行われます



市内34か所が土砂災害警戒区域などに指定されました

情報ピックアップ

情報あれこれ

楽しむ・学ぶ

支援・医療

相談

募集



毎日、野菜をプラス1皿

9月は食生活改善普及月間です

問い合わせ 健康増進課 ☎ 39・9145

■愛知県は野菜摂取量が全国ワースト1！

成人が1日に必要とする野菜の摂取量は350gで、これは野菜料理5皿(小鉢)に相当します。厚生労働省が行った「平成24年国民健康・栄養調査」の結果では、大半の都道府県は成人の1日の野菜摂取量が、必要量の350gに達していませんでした。そして、愛知県の野菜摂取量は、47都道府県中、最下位という大変残念な結果でした。豊橋市だけでも愛知県平均と同等の値でした。豊橋は、新鮮で美味しい野菜が手に入りやすい恵まれた場所です。旬の野菜を食卓に並べ、野菜を食べる機会を少しでも多く持ちましょう。

■実践！ベジタブル・ファースト

食事の最初に野菜を食べる「ベジタブルファースト」には、野菜に多く含まれている食物繊維によって、一緒に食べた物の消化吸収を緩やかにし、食事による血糖値の急激な上昇を抑える効果があります。また、脂肪の合成を抑える効果も期待できます。メタボ対策、糖尿病予防、スタイル維持の一環として

取り入れてみませんか。野菜を最初に食べるだけなので手軽に取り入れられます。

■バランスの良い食事とは？

食事は、主食(ごはん、パン、麺類)、主菜(魚、肉、卵、大豆製品)、副菜(野菜、きのこ、海藻類)が揃つとバランスが良いと言われています。主食は体や脳を動かすエネルギー源、主菜は血、筋肉、骨の形成に必要なたんぱく源、副菜は体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。いずれも体に必要で、欠かせないものです。毎食、なるべく主食、主菜、副菜を揃えることを意識し、加えて乳製品、果物も1日のどこかで摂るようにしましょう。



■外食でも栄養バランスを考えよう

家庭以外で食べたり買ったりする外食の機会が増えています。みなさんも飲食店で食べるほかに、スーパーやコンビニなどで弁当や惣菜を購入することはありますか？一般的に「外食」は、カロリーの脂質の過剰摂取につながりやすいと言われ、食べ方に注意が必要です。市では、市民の方の健康を考えたメニューを提供する飲食店を「健康づくり応援店」として登録しています。市ホームページ(<http://www.city.toyohashi.jp/5314.htm>)で「健康づくり応援店」について紹介していますので、ご利用ください。また、ステッカーを目印に、ぜひお店に行ってみてください。

■飲食店・お弁当販売店の方へ

「健康づくり応援店」に登録し、メニューへの栄養成分表示や栄養情報を発信しませんか。登録店には、メニューのエネルギー、塩分などの栄養成分表示を行う「栄養成分表示店」や健康情報の発信を行う「健康情報提供店」があります。あなたのお店も市民のみなさんの健康的な生活の応援団として、「健康づくり応援団」に登録してみましょう。登録店には、管理栄養士からメニューのカロリー計算などを無料提供します。詳細は、お問い合わせください。

健康への Hop Step Jump!

健康づくり応援団

健康に関する情報があります♪

健康情報提供店

豊橋市

健康への Hop Step Jump!

健康づくり応援団

ぎっちり表示！おいしい食事！

栄養成分表示店

又豊橋市

毎日野菜を

+1

プラス1皿

健康とよはしマスコットキャラクター「ベジけんとかん」

健康づくり応援団ステッカー