

2025

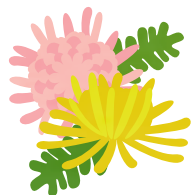
No.661

11

TOYONE

広報

とよね



- | | | | |
|---|------------------------|----|-------------------|
| 2 | とよね幸せ未来応援プロジェクト2025 | 11 | 地域サロン |
| 3 | 温浴施設方針策定に向けたワークショップを開催 | 12 | 保健師だより |
| 4 | とよねの話題 | 13 | 健康や福祉のこと・診療日カレンダー |
| 6 | 地域おこし協力隊等活動報告 | 14 | 新城市消防本部・設楽警察署 |
| 7 | 教育委員会だより・田口高校からこんにちは | 15 | ふるさと文芸・納期限・人口 |
| 8 | お知らせ | 16 | クローズアップ |

愛知のてっぺん
とよね村
ALL SEASONS TOYONE VILLAGE



温浴施設方針策定に向けた ワークショップを開催しました

本年度豊根村では、湯〜らんどパルとよねの今後について方針策定委員会を設置し、そのあり方を検討しているところです。その委員会においての判断材料として住民の皆様の見解を取り入れるために、3つのテーマでワークショップを行い、計37名の住民の方にご参加いただきました。



テーマ 1

温泉入浴

リニューアル後の温浴施設の施設名、キャッチコピー、機能等をまとめた「PR広告」を作成しながら、現在の温浴施設の課題、必要な機能について話し合いました。

話し合いの中で、温泉に「つるつるスベスベ」とキャッチコピーをつける、貸切風呂・サウナの機能を追加する等の意見が挙げられました。

テーマ 2

生活サービス

リニューアル後の温浴施設の内容、場所、使い方等をまとめた「広報とよねの施設紹介ページ」をイメージしながら、村の生活サービスの課題、必要なサービスについて話し合いました。

話し合いの中で、豊根村で暮らすための施設を一気に集約するという意見や、多世代・多機能の施設とする等の意見が挙げられました。

テーマ 3

新産業・おもてなし

村の既存の資源を活かした新事業を行う「会社案内」を作成しながら、豊根村で行える新しい取組やビジネスについて話し合いました。

話し合いの中で、6次産業の創出、自然を活かした観光ビジネス、既存資源のマッチング支援、バイオマス発電等によるゼロエミッション温泉の実現等の意見が挙げられました。

参加された住民の方におかれましては、ご多忙の中ご参加いただき、誠にありがとうございました。いただいたご意見については、今後行われる策定方針委員会で活用いたします。策定された方針については、また広報等でお伝えいたします。



とよね幸せ未来応援 プロジェクト2025

「そろそろ結婚したいけど、なかなか出会いがない…」
「婚活に興味はあるけれど、何から始めたらいいかわからない…」
そんな独身男性を応援するため、豊根村では2021年度から愛知県交流居住センターと協力し、婚活支援事業を行っています。
これまで「新しい出会いがあった」という声もありますが、まだ十分な成果にはつながっていません。
そこで今年度は、もっと一人ひとりに寄り添えるよう、
次の3つのサポート事業を実施します。

結婚相談所への登録料を半額補助

(試験的実施)
出会いのチャンスを大きく広げる第一歩として、登録料の一部を支援します(先着3名)。

無料の「婚活脳診断」と 個別カウンセリング

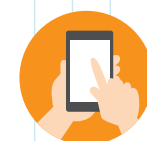
自分の考え方や魅力の伝え方を知ることで、婚活の進め方が見えてきます。

アンケートであなたの声を反映

今後の事業をよりよいものにするため、簡単なアンケートにご協力ください。

婚活は、「やってみよう」と思ったときがスタートです。村のサポートを活用して、自分に合った一歩を踏み出してみませんか？
皆様のご参加と素直なご意見(アンケート回答)を心よりお待ちしております。

次の一歩、踏み出してみませんか？



対象／豊根村在住の独身男性限定

結婚相談所へ
入会されると
登録料を
半額補助します。



婚活脳診断を無料で
お試しいただけます！
希望者には、診断結果に基づく
個別オンラインカウンセリング実施



お支払い方法の欄の
「豊根村在住の方」に
☑(チェック)を入れて
いただくと無料で
お試しいただけます。

アンケートへの
ご協力を
お願いいたします。



主催／豊根村 協力／愛知県交流居住センター・一般社団法人結婚アカデミー

9/30

杉の子保育園父母の会 お餅つき

「よいしょー、よいしょー」と大きな掛け声を出し、力いっぱい杵降り下ろし、お父さんもお母さんも一緒にみんなで力を合わせて、おやつのお餅を作りました。お餅を丸めるときには、「ねちょねちょする」と手にくっつくお餅に苦戦しながらも、形も大きさも個性あふれるお餅がたくさんできあがりました。仕上げには、きな粉や黒ゴマをまぶしたり、大福のようにあんこを包んだり、工夫を凝らして、みんなでおいしくいただきました。



10/3 茶臼山を大冒険！

杉の子保育園の園児たちが、園外保育として茶臼山高原を訪れました。子どもたちは、スキーゲレンデ約1kmの坂道を元気いっぱいに登り切り、咲き誇ったサンパチェンスを楽しみました。

その後、お父さんやお母さんが作ってくれたお弁当をみんなで味わい、ボール遊びや凧揚げ、アスレチックなどで思い切り身体を動かし、広々とした茶臼山高原を堪能しました。

帰り道には茶臼山を車で一周したときに野生のシカに遭遇し、思いがけない出会いで子どもたちは驚いている様子でした。



10/12 芋煮会 in 茶臼山

茶臼山高原で、「第13回いも煮会 in 茶臼山」が開催されました。豊根産の里芋をはじめとした秋の新鮮野菜を多くの方に味わっていただこうと、平成25年から開催されています。直径約2メートルの大鍋で作られる芋煮は毎年大好評です。今年は約2,100杯が完売しました。芋煮の他にも製作体験やマウンテンボード、ふれあい動物園、お菓子まきなど様々な催しもあり、来場者は秋の豊根村を満喫していました。村民の皆様には引き続き野菜の栽培などのご協力をよろしくお願いいたします。



9/18 おでん缶の寄贈

豊川信用金庫 理事長 真田光彦様より、災害備蓄物資としておでん缶400缶を村に寄贈頂きました。災害発生時には、避難者への非常食として活用できる心強い支援物資です。

寄贈頂いたおでん缶は、各地区の防災倉庫に順次配備する予定です。地域の安全・安心のためにご協力を賜りました豊川信用金庫様に、感謝申し上げます。



9/27・28

いただきファーム稲刈り体験

坂宇場地区の棚田で「田んぼオーナー事業 いただきファーム」の稲刈りを実施しました。2日間で約200名の方が参加され、参加者は自分で植えた苗が立派に成長し、黄金色の稲穂が実った様子に感動しながら稲刈りを体験されました。当日は天候にも恵まれ、皆さんとても楽しそうに作業をされていました。

参加者の皆さんは、「田植え」「草取り」「稲刈り」と3回の体験作業を通して、普段は出来ない貴重な体験が出来たと、大変満足されていました。



9/28

ツーリズムEXPOで魅力発信！

愛知国際展示場において、「ツーリズムEXPO2025」が開催され、奥三河観光協議会がブースを出店しました。最終日には、豊根村観光協会が「豊根村を知っているか」というアンケートを実施しながら、観光案内を行いました。豊根村のことを知らないと答えた32名の中には、「茶臼山」や「チョウザメ」のワードから「あー、あそこか！」と繋がる人も多かったです。

地域おこし協力隊 緑のふるさと協力隊 集落支援員

活 動 報 告

豊根村で活動している協力隊、集落支援員の
うち3名の活動を報告します。

地域おこし協力隊
うち なる は
内田 成葉



夏休みのある日、豊根中学校の生徒さんたちが食堂へランチに来てくれました。村の子どもたちが気軽に遊びに寄れる場所を提供したいというのも食堂の目標のひとつなので、とても嬉しかったです。徒歩もしくは自転車圏内に多くの飲食店があるわけではないので、友達どうしで外食をする経験は貴重なものだと思います。

接客しているわたしのほうが緊張してしまいました。子どもだけのご来店や小さなお子様のご来店も歓迎しているので、ちょっとお茶しにでも、外食の練習にでも、気軽に立ち寄ってください。



集落支援員
はやし てる ひと
林 映仁



10月5日に約60名が参加し『三沢敬老の集い』が三沢体育館で行われました。敬老のお祝いと感謝を込めて村民による日本舞踊・サックス演奏・バイオリン演奏・長生き音頭披露などがあり、にぎやかで楽しく、地元感のある良い敬老会でした。この日夜、昨年復活したお月見どろぼうが『お月見どろぼう&ハロウィンナイト』として現代風に行われ、約40名が参加して、大人も子供にかえって一緒に楽しみました。子供から高齢者まで、集まって楽しくすごす“集楽”も“集落”の一面として大事にしていきたいと思っています。



地域おこし協力隊
しよ さわ ゆう や
澁澤 悠哉



8月から9月にかけて、引き続き茶臼山高原山頂にてキッチンカーで出店しました。継続出店することで、豊根村を訪れる観光客の数や質の季節変化を体感したいと思っています。また、将来的にゲストハウスを開業する旨の宣伝もしています。多くのお客様から「オープンしたら泊まりに来るよ」と応援いただき、一層奮起した次第です。なお、要望として多いのは、『ペット可』。灼熱のコンクリートジャングルの街ではお散歩も火傷の危険があるとのこと。年々日本列島が熱くなっていく昨今、夏でも涼しい豊根村は都会の方はもちろんワンちゃんにとっても魅力的ようです。



教育委員会
だより

「vol.186」

問合せ・村教育委員会
☎85-1611

三遠ネオフェニックス
の地域交流について

●豊根小学校バスケット交流会

9月29日(月)、豊根小学校児童と三遠ネオフェニックス選手OBによる交流会が行われました。今年も、毎年交流を続けてくれている鹿毛誠一郎さん、岡田慎吾さんのお二人が豊根小学校に来てくれました。

1～6年生の児童たちと、準備運動やドリブル練習、上手なシュートのコツを学んだあと、最後はOBの二人対小学生チームで対戦を行い、シュートが決まると歓声が上がりました。交流会後に開かれたサイン会でも児童は大喜びで、バスケットボールの楽しさを感じられた交流会となりました。

今年度が初の参加となった1～3年生の子供たちも、時間いっぱい楽しく練習し、学年ごとに分かれた対決で低学年チームが優勝する姿も。子ども達の心に残る交流会となりました。



田口高校から
こんにちは

「vol.103」

「普通科」で学ぶ

応じて幅広い選択科目を設置し、科目によっては個別指導に近い環境で学ぶことができます。また、理系選択である「自然探究コース」には学校設定科目「環境課題研究」を開講し、探究型の研究指導も行っています。大学などへの進学を目標とした進路補習講座も柔軟に設定し、基礎力の定着から実力向上まで生徒の状況に応じてきめ細かな指導を行い、進路希望実現を図っています。



植物のCO₂吸収量の測定実験

シリーズ「地域と田口高校」その三 田口線通学

昭和43年に廃線となった豊橋鉄道田口線は、清崎以南の生徒の貴重な通学手段でした。当時を知る卒業生の方からお話を伺いました。

昭和34年卒業で滝上駅から通学していた方は、三河田口駅からは歩いて高校まで通ったので、冬は雪で転んだこともあったと聞きました。一両編成なので、お客さんが多いときは貨物車両のような「箱」がけん引され乗ったこと、清崎や鮎淵駅(臨時駅)で途中下車して川に遊びにいったこと、先生も一緒に通学していたことなどを楽しそうに話されました。

昭和42年卒業の田峯の方は、集荷された木材や製材所など沿線の風景が印象に残っているそうです。昭和40年の台風24号の被害のため、清崎からはバスになったことも教えてくれました。平日なのに先生が許可してくださり、友人の病氣見舞いに田口線で行ったことは今でも忘れられないとおっしゃっていました。



「道の駅したら」に展示保管されている田口線車両は、田口高校の歴史の一部なのだと感じました。



個人事業税二期分の納付をお忘れなく

東三河県税事務所
☎0532(35)6127

個人事業税の第二期分の納期限は12月1日(月)です。

第二期分の納付書は、8月に送付した納税通知書に同封しておりますので、次のいずれかの方法で納付してください。なお、納付書を紛失された方は管轄の県税事務所へお問い合わせください。

納付場所及び納付方法

- 金融機関、県税事務所窓口での現金払い
- コンビニエンスストア、MMK設置店での現金払い(※納付書の納付金額が三十万円以下のものに限ります。)

ターへご連絡ください。



就農林相談会

愛知東農業協同組合営農企画課
☎0536(22)2300

農林業への就業希望の方を対象とした就農林相談会を開催します。これから農業や林業を始めたい方や関心がある方、各自自治体の農林業の様子を知ることが出来る機会です。ぜひお気軽にお越しください。

日時

11月30日(日) 12時～15時

場所 J A 愛知東本店 3階ホール (愛知県新城市平井字中田6-1)

対象者

- 新規に農林業をやりたい方
- 定年を機に帰農や就農林を考えている方

※少しでも農林業に関心のある方であればどなたでもご参加いただけます。

相談方法

新城市、設楽町、東栄町、豊根村、愛知東農業協同組合、森林組合(新城市、設楽町、東栄町、豊根村)等の各ブースでの個別相談

その他

参加費無料、履歴書不要、入退場自由

- インターネット環境でのクレジットカードによる納付
- スマートフォン決済アプリによる納付

● Pay easy(ペイジー)に対応したインターネットバンキング又はATM

その他

領収証書が必要な方は、金融機関(ゆうちょ銀行を除く。)窓口、県税事務所窓口又はコンビニエンスストア、MMK設置店で納付してください。また、納付には便利で安全な口座振替の制度もあります。ご希望の方は口座を開設している金融機関の窓口で手続をしてください。

住民票の写し等の第三者交付に係る本人通知制度

住民課 ☎(85)1313

村では、個人情報不正請求を早期に見察するため、「本人通知制度」の利用登録を付けています。これは、登録者の住民票の写し、戸籍謄本などが代理人や第三者に交付された場合に、交付した事実と内容を登録者にお知らせする制度です。

通知内容

- 交付年月日
- 交付した証明書の種類及び部数

豊根村議会 ミートアップ開催

議会事務局 ☎(85)1311

豊根村議会では、今年度より新たに共通のテーマや興味がある人(同じ業界や職種、共通の趣味を持つ等)を募り、その業界や職種が抱える問題点や要望など自由に意見交換を行う場を設けました。議員が出された意見や要望を整理するとともにその解決策を村長始め役場に報告や提案をしていきます。8月からこれまで2回開催し、次回は左記の日程で開催を予定しています。

第3回

日時 12月12日(金) 19時～20時

場所 豊根村役場2階 第3会議室

対象 園児・児童・生徒の保護者の方、保育所・小中学校にお勤めの方

テーマ

村の教育の課題、村の教育に望むこと



秋の火災予防運動

新城市消防本部予防課
☎0536(22)4802

急ぐ日も足止め火を止め準備よし

- 請求した人の種別(代理人が第三者の別)

通知対象

- 本籍入りの住民票(除票含む)の写し
- 本籍入りの住民票記載事項証明書
- 戸籍謄抄本(除籍含む)
- 戸籍記載事項証明書(除籍含む)
- 戸籍附票(除附票含む)

登録対象者

本村に住民登録または本籍がある方(過去にあった方)

登録期間

登録日から3年間。更新する場合は満了日の1か月前から満了日まで更新手続きが必要。

※更新手続きを行わなかった場合、登録廃止となります。

※本制度を利用される方は、事前に登録が必要となります。登録の申請方法及び制度の詳細は、村のホームページをご覧ください。



豊根村 成年後見支援センターを 設置しました

住民課 ☎(85)1313

認知症や障がいなどによって、判断能力が十分でない方の権利擁護支

援として、成年後見制度の相談対応・後見人支援を行う「豊根村成年後見支援センター」を、10月1日に、役場住民課内に設置しました。認知症や障がいなどで、財産管理や契約に不安がある方など、お困りの方は、ご相談ください。



ハッピーエイジング教室 「ハピエジ」参加者募集

保健センター
☎(85)5055

豊根村保健センターでは、10年後も生き活きと動ける体をめざして「ヨガと健康ミニ講座」の教室を行います。ぜひご参加ください。

日時

11月20日(金)令和8年1月29日の毎週木曜日(全回)10時～11時

※内容によって終了時間が変更になることがあります。

場所 豊根村保健センター

対象 豊根村にお住いの方

内容 ヨガ、健康ミニ講座(運動、食事、シニア世代のお金の話等)

参加費

無料(調理実習のみ300円)

申し込み

11月12日(水)までに豊根村保健セン

■新城市役所1階情報カフェ
11月17日(月)から25日(火)まで
ぜひ、子どもたちの素晴らしい作品を見てください。

全国一斉 生活保護ホットライン

愛知県弁護士会貧困問題
多重債務対策本部
☎052(211)2236

愛知県弁護士会では、日本弁護士連合会及び全国の弁護士会と連携して、「全国一斉生活保護ホットライン」を開催します。

日時

11月26日(水) 10時～20時

内容

生活保護に関する電話での法律相談会費用・無料(相談料・通話料)

相談用電話

0120-158-794

※事前申し込み不要(相談者から相談用電話へ直接架電してください)



愛知県最低賃金の改正

新城市労働基準監督署
☎0536(22)1145

愛知県最低賃金は、10月18日から1,140円に改正されました。
(1,077円から63円引き上げ)
県内の事業所で働くすべての労働者(常用・臨時・派遣・パートアルバイト等)に適用されます。
使用者は、適用有れる最低賃金以上の賃金を労働者に支払わなければなりません。賃金が時間給以外で定められている場合(月給・日給等)、賃金を1時間当たりの金額に換算して時間額1,140円と比較します。

あいち防災フェスタ

県防災安全局防災危機管理課
☎052(954)6190

県では、広く県民の方々に防災協働社会の必要性を訴えるとともに、災害時のボランティア活動及び家具転倒防止対策等を紹介し、防災知識の普及、防災意識の高揚、家庭における災害対策の推進及び防災ボランティア活動への理解を促進するため、「あいち防災フェスタ」を開催し

す。通告・相談は、匿名で行うことができ、通告・相談をした人、その内容に関する秘密は守られます。なお、一部のIP電話からはつながりません。

事業主の皆さまへ

ハローワーク新城
☎0536(22)1160

労働保険の加入手続きはおすすめですか？

「労働保険」とは、労災保険と雇用保険の総称です。
労働保険は、仕事や通勤による傷害や失業等の際に、労働者とその家族を守るセーフティネットとして重要な役割を果たします。また、雇用保険については、労働者を雇用する事業は、その業種、規模等を問わず、農林水産業の一部を除き、すべて適用事業となり、その事業主は、労働保険料の納付、雇用保険法の規定による各種の届出等の義務を負うことになります。



ます。

日時 11月9日(日) 10時〜16時
場所 イオンモール豊川(豊川市)
参加費 無料
内容 ステージイベントでは、「防災×クイズ大会」やキャラクターショーなどを実施します。また、地震体験車「なまず号」による地震体験、パトカーや白バイ、通信指令車といった特殊車両の展示のほか、防災グッズなどがもらえるスタンプラリーなどを実施します。



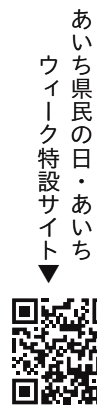
11月27日は「あいち県民の日」

県民文化局県民総務課
☎052(954)6160

県では、2022年の県政150周年を契機に、11月27日を「あいち県民の日」と決めました。また、11月21日から27日までの一週間を「あいちウィーク」として、県内各地で、イベントやキャンペーン等を実施します。

この機会に愛知の歴史や文化、産業等に触れ、愛知の魅力を再発見し

ませんか。あいち県民の日に関することや、あいちウィーク期間中のイベント等の情報は、「あいち県民の日・あいちウィーク特設サイト」をご覧ください。



11月は「子ども・若者育成支援県民運動」の強調月間です

県民文化局社会活動推進課
☎052(954)6175

子どもや若者を取り巻く環境が大きく変化する中、ひきこもりや不登校、若年無業者、貧困など、社会生活を円滑に営む上で困難となる問題が深刻化しています。また、児童虐待や闇バイトなどの事件も後を絶たず、社会全体で取り組まなければならない課題が数多くあります。

11月は、こども家庭庁が定めた「秋のこどもまんなか月間」です。県と愛知県青少年育成県民会議も、11月を「子ども・若者育成支援県民運動」の強調月間として、「はぐくもう自分らしく生きる子 愛知の子」をスローガンに、広報啓発活動や各種事業等を集中的に実施し、子どもや若

11月は「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」期間です

県福祉局児童家庭課
☎052(954)6281

こども家庭庁は、児童虐待問題に対する深い関心と理解を得ることができるよう、11月に「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」を実施します。

近年、児童虐待相談対応件数は、全国的に増加傾向です。2024年度に愛知県の児童(・障害者)相談センターが対応した件数は7289件(名古屋を除く)で、過去最多となりました。

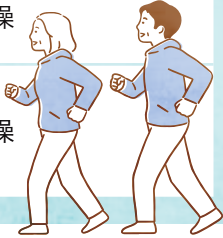
児童虐待は、どの家庭でも起こりうるものです。地域全体で子育てを応援し、児童虐待防止に努めていくことが大切です。

「虐待かも」と思ったら、市町村の児童福祉担当課又は、お住まいの地域の児童(・障害者)相談センターへご相談ください。

▼児童相談所虐待対応ダイヤル189(通話料無料)

お近くの児童相談所につながりま

者の健やかな成長や自立への支援を呼びかけます。



広報とよね12月号と一緒に送付する組長配布物がある方は

11月27日(木)

までに
役場2階の棚へ
お入れください

マイナンバーカード時間外受付日

日付 11月7日(金)・28日(金)
最終受付 19時15分
場所 役場1階 住民課窓口
※申請に必要な顔写真の撮影を無料で行います。
申請書の記入方法や、オンライン申請についてご不明な点がありましたらお問い合わせください。
住民課 ☎85-1313

地域サロン 11月の予定

問合せ | 住民課 ☎85-1313

名称	開催日時	場所	参加費用	主な内容
三沢いこいのサロン	11月21日(金) 8時〜16時	シルクミュージアム	1,700円	おでかけサロン
黒川サロン	11月14日(金) 10時〜15時	保健センター	600円	午前:切り紙 午後:牧内先生 健康教室
坂宇場地域サロン	11月20日(木) 9時〜16時	お楽しみ♡	200円	おでかけサロン
富山サロン	毎週水・金曜日 10時〜16時	茶の実	100円	物づくり教室 室内ゲーム
三沢体操	毎週水曜日 13時30分〜	牧舟公民館	無料	健康体操
間黒体操	毎週水曜日 11時〜	間黒公民館	無料	健康体操
坂宇場体操クラブ	毎週木曜日 13時30分〜	豊根グリーンポート宮嶋2階	無料	健康体操
下黒川体操	毎週水曜日 13時30分〜	ほのぼの会館	無料	健康体操
	毎週木曜日 10時〜	小田集会所		



みんなで知ってこう！
暮らしに身近な
健康や福祉のこと

今月のテーマは
自分の家に最期までいたいあなたへ
その4（家に最期までいるための3Kとは）

前回は「家で最期までいるための3K（価値、覚悟、協力）」のはじめとして価値のお話でした。今回はその続きとなります。家で最期となると、誰しも不安になると思います。多くの方はお年寄りの方と一緒に住んで家で最期まで一緒に過ごした経験がなく、もちろん自分自身が老いて病んで最期を迎えたことはないわけですから当然と言ってもよいでしょう。どんなに医者が手を尽くしても必ず最期を迎えるわけで、いくら想定しても予想を超えてくることはままあります。それでも以前と比べて自宅でも種々の手当てで穏やかな経過をたどれるようになりました。かつての病院での最期は、生活の場から切り離された環境で治療を優先してその尽きた所が終着点でした。できることが減っていき、時に会える家族とのつながりは細り、現世そのものから消えていくような日々と言えます。外の世界から赴く家族にできることは多くなく、医師からの説明で心身の変化を言葉の上では理解できても、経過を家族が実体験することのないまま死に直面することになります。一方、家で居続けることができれば、死に向いつつある本人も生活を共にする同伴者である家族も主であり続けます。医学的な優先順位から主導権を取り戻し、家という場所に残された日々を過ごすために必要な医療と一緒に選択できます。いくら覚悟を決めたつもりでも、自身で死に関わるという稀有な状況を目の当たりにしてその決心は揺らぐこともあります。あまりにも痛かったり苦しかったり、状況によっては自宅での療養が困難となる場面が来ることもあります。それでも本人、家族だけでなく、医療職、介護職、親族や知人の皆さんの協力により、その高い壁が少しずつ低くなるように思います。みんなで協力して苦労を少しずつ分かち合って「本当に大変だったけど、最期まで家に居られてよかった。」と言えた時、その家やこの地域にとって死して尚大きな力を我々に残してくれることでしょう。

（豊根村診療所 丹羽治男）

問合せ先 | 地域包括支援センター（豊根村保健センター内） ☎85-5055 または ☎080-8265-6973

〈令和7年〉11月 | 診療日カレンダー

月	火	水	木	金
3 祝日	4 豊	5 山	6 山	7 豊
10 豊	11 山	12 山	13 山	14 山
17 豊	18 山	19 山	20 山	21 山
24 振替休日	25 山	26 山	27 山	28 山

豊 豊根村診療所 ☎(85)1675

■月・水・木・金（午前）
■火（午後）

富 富山診療

■火（午前）

山 山富歯科豊根診療所 ☎(83)2010

■火・水・金（午前）

- 受診を希望される方は事前に連絡してください。
- 感染症対策のため、必ずマスクを着用して受診してください。
- 急遽休診となる場合は同報無線にて放送いたします。

皆さんの健康づくりにお役立てください／

連絡先・問合せ | 保健センター ☎85-5055

保健師だより

栄養・食生活



皆さん、季節の変わり目ですが体調は崩されていないでしょうか？

季節の変わり目は気温の寒暖差や気圧の変動によって自律神経のバランスが崩れ、気分が上がらなかったり、イライラしたり、ストレスが溜まるということがあります。今回は、ストレスに対応する食事のポイントを紹介します。

ストレスと食事の関係

①食欲の波 | 強いストレスを感じた時には交感神経が優位になり、胃腸の運動が低下するため食欲が低下します。一方で、ストレスにより脳内のセロトニンホルモン（精神の安定や食欲の調整をする）が減少し、食欲が増加してしまう場合もあります。

②食べたいと思う食品 | ストレス状態では脳がいつも以上にエネルギーを欲するので、エネルギー源となる甘いもの（糖分）が食べたくなります。一方で、辛いものが食べたくなる場合は、体が辛いものを摂取することによりアドレナリンの分泌を促しイライラや疲れを紛らわしています。

	効果	多く含まれる食品
たんぱく質	ストレスに対抗するためのホルモンや神経伝達物質の材料になる。	肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など
トリプトファン	幸せホルモンとよばれるセロトニンの材料になるアミノ酸。体内で作り出すことのできない必須アミノ酸なので、食事からの摂取が必要。	鶏肉、かつお、まぐろ、納豆、豆乳、バナナ、アボカドなど
ビタミンC	抗ストレスホルモンとよばれるコルチゾールの材料となる。ストレス状態では消費量が増加するため、積極的に摂取しなければならない。	ブロッコリー、ピーマン、ほうれん草、キウイ、イチゴ、レモンなど

たんぱく質がとれるおやつ「豆腐とかぼちゃのみたらし団子」

材料（2人分）

白玉粉 …………… 40g
絹ごし豆腐 …………… 40g
かぼちゃ …………… 20g
★しょうゆ …………… 小さじ2
★砂糖 …………… 大さじ1
★みりん …………… 小さじ1
★片栗粉 …………… 小さじ1
★水 …………… 小さじ1

※取り除いたかぼちゃの皮はきんぴらにして無駄なく使いましょう。

エネルギー243kcal、たんぱく質5.8g、脂質1.9g、炭水化物51.5g、食塩相当量1.7g

レシピ

- ①かぼちゃは適当な大きさに切り、電子レンジで加熱する。
- ②やわらかくなったら皮を取り、フォークでつぶす。
- ③ボウルに白玉粉、豆腐、かぼちゃを入れ、耳たぶくらいの固さになるまでよくこねる。
※パサついて形が作れない場合は水を少し加えて調整。
- ④6等分して丸める。
- ⑤鍋に水をいれ沸騰したら、団子を約3分茹でる。団子が浮いてきて、色が濃くなりツヤが出ていたらOK。
- ⑥別の鍋に★を入れ、中火で加熱しながら混ぜる。（焦がさないようにとろみがつくまで）
- ⑦団子を3個ずつ串に刺したらタレをかけて完成。



火災が発生しやすい気象状況をお知らせします

今年2月に全国各地で大規模な林野火災が発生しました。林野火災の多くは、空気が乾燥している時や風が強く吹く時にたき火を実施したことにより、周囲に火が燃え広がってしまったことが原因となっていました。これらを踏まえ、11月1日(土)から、乾燥や強風により火災が発生しやすい気象状況になることが見込まれる場合(概ね乾燥注意報、強風注意報の発表時)には、防災行政無線等により、火の取扱いの注意喚起の広報を行います。

■注意喚起の方法

- ①防災行政無線の放送
- ②消防車両による巡回広報
- ③新城市ホームページへ情報掲載
- ④新城市メール配信システムからメール送信
- ⑤新城市公式Xへ情報投稿
- ⑥新城市公式Facebookへ情報投稿

※防災行政無線の放送は乾燥注意報と強風注意報の両方が発表された平日のみ。

※ホームページの掲載、公式X、Facebookの投稿は平日のみ。

※新城市メール配信システムへの登録はこちら

■林野火災を防止するために

林野火災はちよつとした火の取り扱いの不注意が原因で発生しています。たき火の際は、次のことに十分注意してください。

- ◆風が強い日、空気が乾燥している日にたき火をしない。
- ◆たき火をしている間は、その場を離れない。
- ◆水バケツなど必ず消火の準備をしてから行う。
- ◆一度に大量に燃やさない。
- ◆帰宅前に必ず消火しているか周囲の確認をする。

山火事予防

山火事予防ポスター



広げよう支援の輪
あなたの思いやりと理解が
犯罪被害者等の支えになります

■11月25日から12月1日は、「犯罪被害者週間」です

「犯罪被害者週間」は、期間中の集中的な広報啓発事業等の実施を通じて、犯罪被害者等(犯罪被害者やその家族又はその遺族をいう。)が置かれている状況や犯罪被害者等の名誉又は生活の平穩への配慮の重要性等について皆様の理解を深めていただくことを目的としています。

■犯罪被害者等の現状等

犯罪被害に遭うということは、命を奪われる(家族を失う)、けがをする、物を盗まれるなどの直接的な被害だけではなく、

- 事件に遭ったことによる精神的ショックや身体の不調
- 医療費の負担や失職、転職等による経済的困窮
- 捜査や裁判の過程における精神的、時間的負担
- 周囲の人々の無責任なうわさ話やマスコミの過剰な取材、報道によるストレス・不快感

などの被害後に生じる様々な問題(二次的被害)に苦しめられます。周りの人たちは、こうした犯罪被害者等の変調を理解して接し、犯罪被害者等を責めたり、無理に励ましたりするなど避けてください。また、推測、憶測、うわさ話を慎むなど、一人一人が思いやりの心を持つことが大切です。

犯罪被害は、いつ誰の身に起こるか分かりませんが、もしも自分が被害に遭ったら、自分の大切な人が被害に遭ったらと考えて、犯罪被害に遭われた方が、少しでも早く回復し、平穩な生活を取り戻すことができるように、社会全体で支えていきましょう。

おらがのふるさと文芸

早朝に馬の草かり 背負くる
つゆにぬれいし 祖父なつかしむ

まむし酒 またたび酒の びん並ぶ
亡父の好みし 生薬なりき

村井 優子

パチパチと 薪燃ゆる音 聞きながら
しきみ束ねる 手元は温し

荒川ノブエ

なす・トマト 収穫せずに 種採りに
節約兼ねて 来春を待つ

村松三千代

一〇〇〇種のもの異名持つとう ヒガンバナ
猛暑に開花 遅れると聞く

西の端に 沈む満月 虫の音を
聞きし見ている 初秋の夜明け

佐々木秋子

歳重ね グルメ番組 見るたびに
アレも美味そう これも食いたし

佐々木範明

蛸の 声も聞こえず 秋となり
四季折々の 抒情も失せむ

静脈の 浮きたる黒き 皺の手に
誇るものなし 卒寿すざれど

青山 その

今月の納期限のお知らせ

納 期 限

12月1日(月)

国民健康保険税 住民課
後期高齢者医療保険料 住民課
住宅料 産業課
水道料金 生活課
奨学金返還金 教育委員会

世帯

(令和7年9月30日現在)
住民基本台帳人口数による

人口 世帯数

906人(+4) 447戸(+1)

男性 女性

449人(+1) 457人(+3)

戸籍の窓

9月届出分

※このコーナーは届出人の承諾を得て掲載しています。

よろこび(出生)

かなしみ(死亡)

名前	保護者	組	月・日
熊谷 衣吹	直城 未優	宇連	9月19日

名前	年齢	組	月日
清川 強平	76歳	上ノ平	9月6日

運転免許更新のご案内

ご不明な点は下記まで
設楽警察署交通課
☎0536(62)0110

■運転免許証の更新をされる方は予約が必要です
■対象者は、更新時の講習区分が優良、一般、違反者、初回の方です
※高齢者の方は、高齢者講習が修了していれば、予約なしで更新できます。
■詳しくは愛知県警HPでご確認ください(警察署では予約できません)
※警察署での更新受付は、すべて平日の正午から午後4時までの間です。

豊根村の犯罪発生状況

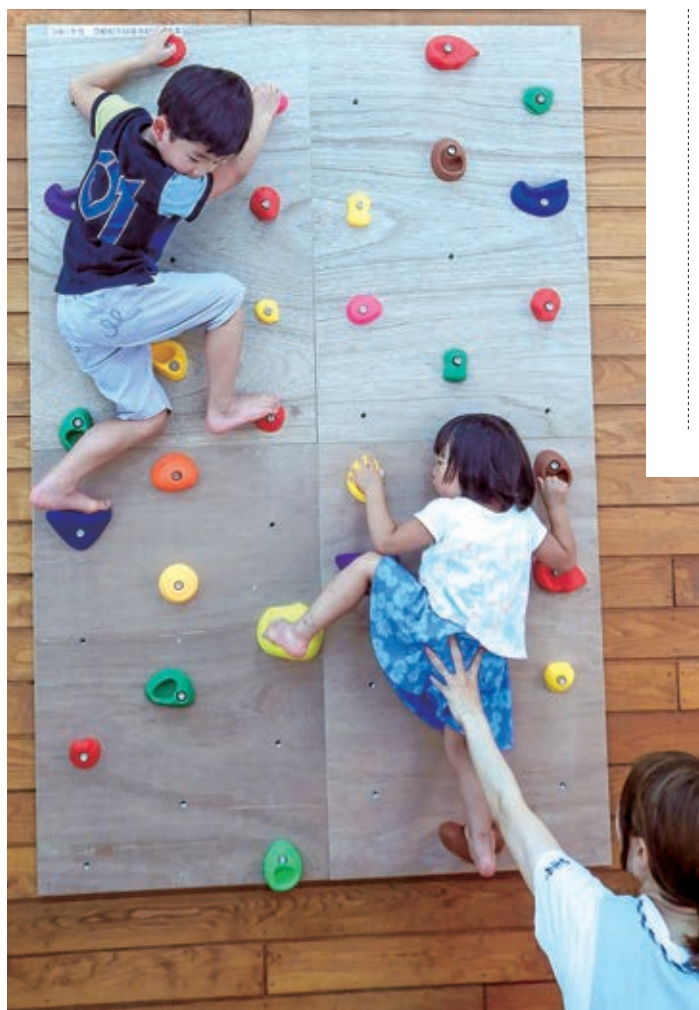
8月分

刑法犯	0件(2件)
窃盗犯	0件(1件)
自動車関連窃盗	0件(0件)
特殊詐欺	0件(0件)

※()内は今年の累計
※自動車関連窃盗/自動車盗・車上ねらい・部品ねらい



共同募金活用事業の紹介



杉の子保育園の遊戯室に「ボルダリング遊具」が新しく設置されました。近年、子どもたちの体力や腕の力が低下している状況を懸念し、楽しみながら自然に腕力を鍛えることが出来る遊具として導入されたものです。カラフルな壁を上る姿はとてもしきいとしており、子どもたちも新しい遊具で夢中に取り組んでいます。今回の遊具設置は、共同募金配分事業を活用しました。皆様から寄せられた温かいご支援は、子どもたちの健やかな成長を支える力となっています。募金は地域の福祉事業に生かされており、どの取組も未来を担う子どもたちや地域のくらしをよりよくする大切な一歩となっています。皆様のご理解とご協力に心より感謝申し上げます。



休日・夜間診療所情報

かかりつけの診療所・病院が開いていないときには、右記の窓口にご相談ください。

新城休日診療所 ☎0536-23-3665

受付時間 ◆ 日曜・祝日・振替休日 / 9:30~11:30、13:00~16:00

新城市夜間診療所 ☎0536-24-1161 受付時間 ◆ 平日 / 19:30~22:30

愛知県救急医療情報センター ☎0536-62-1133 (24時間)

広報 **とよね**

2025.11

No.661

発行

豊根村役場総務課

ユニバーサルフォントを使用しています。

豊根村公式LINE
友だち募集中!



ID: @toyone



〒449-0403 愛知県北設楽郡豊根村下黒川字蕨平2 TEL.0536-85-1311

<https://www.vill.toyone.aichi.jp/> E-mail info@vill.toyone.lg.jp