

元気に健やかに

# 健康

健康づくりのためのイベントや、  
健康管理に役立つ情報などを紹介します。



健康的に  
痩せよう！



PICK UP

## ダイエットサポートプログラム

減量を目的とした有酸素運動や筋力トレーニングができます。

**とき** 4/4～5/30の火・木曜日(全16回。5/4(祝)を除く) 12:30～13:30

**ところ** アクアリーナ豊橋

**対象** 18歳以上

**料金** 22,000円

**申込み** 随時、アクアリーナ豊橋(☎31・4781)

**HP** 100997

## 腰痛改善 & 美姿勢 トレーニング教室

**とき** 4/11(火)、4/18(火)、4/25(火)(全3回)  
13:20～14:10 **ところ** 牛川地区体育館  
**定員**:各20人 **料金**:1,980円 **持ち物**:  
室内用運動靴 **その他**:優しい体力アッ  
プ教室も開催。日程など詳細はホーム  
ページ参照 **申込み**:随時、総合体育館  
(☎32・9611) **HP** 101000

## どきどき挑戦講座 やさしいヨガ

**とき** 5/26～6/30の金曜日(全6回)  
13:30～15:00 **ところ** 青少年センター  
**対象**:18歳以上 **定員**:15人(抽選) **料**  
**金**:1,200円 **持ち物**:ヨガマットまたはバ  
スタオル **申込み**:4/26(水)～5/10(水)に  
青少年センター(☎46・8925)※青少年  
センターホームページからも申し込み可

## 健康づくりのためのスポーツ教室 らくらくフィットネス

**とき** 5/2、5/9、5/16、5/23の火曜日  
(全4回) 10:00～11:00 **ところ**:牛  
川地区体育館 **対象**:18歳以上の女性  
**定員**:20人(申込順) **料金**:2,000円  
**申込み**:4/5(水)から豊橋市スポーツ協会  
ホームページで必要事項を入力 **問合**  
**せ**:豊橋市スポーツ協会(☎63・3031)

## 星空ヨガ

屋外の天然芝の上でヨガができます。  
**とき** 4/4、4/11、5/23、5/30の火曜  
日、4/6、4/13、5/18、5/25の木曜日  
19:30～20:30 **ところ**:市民球場 **対**  
**象**:高校生以上 **定員**:各50人(申込順)  
**料金**:各1,000円 **申込み**:随時、豊橋市ス  
ポーツ協会ホームページで必要事項を  
入力 **問合せ**:豊橋スポーツパートナーズ  
(豊橋市スポーツ協会内☎63・3031)

## 市民大学 ترام

スポーツ吹矢で筋力・血流アップ!

**とき**:6/2、6/16、6/30、7/7、7/21の金  
曜日(全5回) 13:30～15:00 **ところ**:本  
郷地区市民館 **料金**:1,500円 **申込み**:  
5/16(火)までに本郷地区市民館(☎46・  
8487) **HP** 23387

## 帯状疱疹ワクチンの 接種費用の一部を助成します

帯状疱疹は、加齢などによる免疫力の  
低下が発症の原因で、特に50歳以上か  
ら発症率が高くなります。発症・重症化  
予防のためにワクチン接種を検討しま  
しょう。

**期間**:4/1(土)から **対象**:接種日に豊橋  
市に住民登録がある50歳以上の方  
**助成額**:ビケン(1回接種)は4,000円、  
シングリックス(2回接種)は1回につき  
10,000円 **持ち物**:市内在住であるこ  
とを確認できる本人確認書類 **その他**:  
接種場所など詳細はホームページ参照  
**問合せ**:健康政策課(☎39・9109) **HP**  
100876



PICK UP

### 家具転倒防止器具などの 購入・設置費用を補助します

地震災害に備え、家具転倒を防止する器具などの購入・設置にかかる費用の一部を補助します。

- 対象** 市内在住で一定の条件を満たす方(条件など詳細はホームページ参照)
  - 補助額** 上限5,000円
  - その他** 4/1(土)以降に購入・設置したものに限り
  - 申請** 来年3/31日(消印有効)までに申請書などを防災危機管理課(〒440-8501住所不要 ☎51・3127) ※申請書は防災危機管理課、ホームページで配布
- ☎ 93197

### 自転車用ヘルメットの購入費用を 補助します

**対象:**市内在住で平成31(令和元)年度以降、一度も補助を受けていない方 **補助額:**購入費用の2分の1(上限2,000円)

**申請:**購入前に申請書を安全生活課(〒441-8501住所不要 ☎51・2550) ※申請書は安全生活課、窓口センターで配布。ホームページからも申し込み可 ☎ 38989



### 令和5年度豊橋市消防団役員が 決まりました

消防団を統括し、消防団員を指揮監督します。

**団長:**武田真次 **副団長(隊長):**近田昂之(第一方面隊)、森田貴文(第二方面隊)、松本敬一(第三方面隊)、坪井久泰(第四方面隊)、松井孝裕(第五方面隊)、藤井裕也(第六方面隊)、酒井倫太郎(第七方面隊)、林和矢(第八方面隊) ※敬称略 **問合せ:**消防本部総務課(☎51・3111) ☎ 101017



# 防災 安全



暮らしの安全・安心に関する講座や、防災・防犯、消防に役立つ情報を紹介します。

### 災害による通報や問い合わせ先

豊橋市では、地震や台風、大雨などにより、災害が発生した場合や発生のおそれがある場合には、災害対策本部を設置します。災害による通報や問い合わせは、災害対策本部(☎51・2055)へご連絡ください。

**問合せ:**防災危機管理課(☎51・3116) ☎ 72916



### もしもに備えて身につけよう 普通救命講習

心肺蘇生法やAEDの使い方を学びます。

**とき:**5/21(日)9:00~12:00 **ところ:**中消防署 **対象:**中学生以上 **定員:**15人(申込順) **その他:**修了証を交付

**申込み:**4/3(月)~4/14(金) 8:30~17:15に消防救急課(☎51・3101) ※土・日曜日、祝日を除く ☎ 15401



### 電話に装着する特殊詐欺対策装置の 購入費用を補助します

多発するオレオレ詐欺などの特殊詐欺対策として、通話録音や着信拒否などができる装置の購入費用の一部を補助します。

**対象:**市内在住の65歳以上で一定の条件を満たす方 **補助額:**購入金額の2分の1(上限7,000円。1世帯1回限り)

**申請:**随時、申請書などを安全生活課(〒441-8501住所不要 ☎51・2303) ※申請書は安全生活課、ホームページで配布 ☎ 94218







高齢者向けの健康教室や、介護・医療などに関する情報を紹介します。

# シニア



## PICK UP

### ふれあい料理講習会

料理を通して参加者同士で交流します。

とき:5/26(金)10:00~13:00 ところ:あイトピア 対象:市内在住で60歳以上の一人暮らしまたは高齢者のみの世帯の方 定員:15人程度(抽選) 料金:400円 申込み:4/1(土)~5/9(火)に豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)

### 後期高齢者医療保険料の軽減判定所得基準額改定と所得申告のお願い

消費者物価の高騰などを考慮し、令和5年度の後期高齢者医療保険料の均等割の軽減割合のうち、5割・2割軽減の基準となる軽減判定所得基準額を改定します。なお、令和5年度の後期高齢者医療保険料は令和4年中の所得を基に算定します。令和4年中の所得申告がお済みでない方は、至急申告してください。

問合せ:国保年金課(☎51・3132) ☎ 8034



### 体操ボランティアになって地域で活躍! への国体操リーダー養成講座

高齢者に体操を指導する技術を学びます。

とき:5/15(月)、5/29(月)、6/5(月)、6/12(月)、7/14(金)(全5回) 10:00~15:15 ところ:保健所・保健センター 対象:市内在住で高齢者向け体操ボランティアの活動を希望する方 講師:理学療法士ほか 定員:25人(申込順) その他:別日程で実習への参加が1回必要。認定証を交付 申込み:4/3(月)~4/28(金)に長寿介護課(☎51・2339) ☎ 79393



### 市民税非課税世帯の高齢者向け交通助成券などを配布します

市民税非課税世帯の70歳以上の方へ、交通助成券(電車・バス・コミュニティバス共通)・タクシー券・元気パス購入助成の引換用紙を4月下旬に郵送し、4月25日(火)から引き換えを開始します。交通助成券とタクシー券は、4月25日(火)から長寿介護課で引き換えができ、5月10日(水)以降は各窓口センターでも引き換えできます。元気パス購入助成は4月25日(火)以降に、豊橋駅バスセンターまたは新豊橋駅に用紙をお持ちください。なお、障害者手帳をお持ちの方は、今号29ページの案内をご覧ください。引換用紙が5月中旬までに届かない方は、お問い合わせください。

問合せ:長寿介護課(☎51・3134) ☎ 56765

### 後期高齢者医療制度 脳ドック等診査料を助成します

脳・心臓・肺ドックのいずれか1つの診査料の7割を助成します。

対象:4/1(土)現在、市内在住の愛知県後期高齢者医療被保険者で、前年度以前の保険料を完納した方(前年度助成を受けた方を除く) 定員:150人(抽選) その他:受診できる医療機関など詳細はホームページ参照 申込み:4/14(金)(消印有効)までに、はがきで被保険者番号(8桁)、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を国保年金課(〒440-8501住所不要 ☎51・2298) ※ホームページからも申し込み可 ☎ 8047