

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。



PICK UP

りすば豊橋 大人スタジオ教室

免疫UP健康教室

【とき】 11/1(水)~12/20(水)13:30~14:30(全8回)

ボディバランス

【とき】 11/7(火)~12/26(火)10:30~11:30(全8回)

【共通事項】

【対象】 16歳以上の方 【定員】 各13人(申込順) 【料金】 各6,600円

【その他】 ZUMBAや太極拳教室なども別日程で開催。日程など詳細はホームページ参照

【申込み】 随時、りすば豊橋(☎38・5151) ☎ 34316

合併症が恐ろしい 糖尿病を知ろう

ブルーライトアップ

各施設を、世界糖尿病デーのシンボルカラーの青色に点灯します。

【とき】11/13(月)~11/17(金)【豊橋市薬剤師会】17:00~21:00【市民病院】17:00~20:00【保健所・保健センター】17:00~21:00、【成田記念病院】11/1(水)~11/14(火) 【その他】糖尿病予防講座などが受けられる世界糖尿病デーイベントを市内の一部病院で開催。開催場所など詳細はホームページ参照

世界糖尿病デー啓発街頭キャンペーン

【とき】11/14(火)18:00 【ところ】豊橋駅東口ペDESTリアンデッキ

【共通事項】

問合せ:健康増進課(☎39・9141) ☎ 106175

食改さんのヘルシーフッキング 野菜たっぷりメニューを作ろう!

【とき】①12/22(金)②来年1/29(月)10:00~12:30

【ところ】保健所・保健センター

【対象】市内在住の方(未就学児の同伴不可) 【講師】食生活改善推進員 【定員】各16人(抽選) 【料金】各500円 【申込み】

①は11/27(月)②は12/25(月)までに講座名、希望日、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、この講座の参加回数を健康増進課(☎39・9141)☎ kenko-info@city.toyohashi.lg.jp)

☎ ①102076②102075



運動して
基礎代謝を
上げよう!



市民病院 健康教室

乳がんの診断や治療に関する話が聞けます。

【とき】12/2(土)10:00~11:30 【講師】藤井正宏(乳腺外科部長) 【定員】100人(申込順) 【申込み】11/27(月)までに、はがき、または電話で住所、氏名、電話番号を予防医療センター(〒441-8570住所不要☎33・6271)※市民病院ホームページからも申し込み可

足腰楽々トレーニング教室

下半身を使った動作を学び、運動習慣を身につけます。

【とき】11/7(火)、11/14(火)、11/21(火)10:25~11:15(全3回) 【ところ】浜道地区体育館 【対象】18歳以上の女性 【定員】25人(申込順) 【料金】1,980円 【持ち物】室内用運動靴 【その他】1回500円で体験可 【申込み】随時、総合体育館(☎32・9611) ☎ 106529





PICK UP

寝る前に火の元の確認を徹底しましょう

冬は暖房器具を使う機会が多くなり、空気が乾燥しているため、火災が発生しやすくなります。就寝中に火災が起きると発見・避難が遅れ、死に至ることもあります。逃げ遅れを防ぐため、住宅用火災警報器を設置しましょう。また、ストーブやこたつの電源を切る、ガスコンロの元栓を閉めるなど、就寝前に火の元を確認しましょう。火災予防の注意喚起のため、11月9日(木)～11月15日(水)20:00から1分間サイレンを鳴らします。

問合せ 予防課(☎51・3115)
☎ 88269

地域力向上講座

災害時にできるスマホ活用策 アプリを活用して迅速に!

とき:12/9(土)10:00～11:30 ところ:豊岡地区市民館 申込み:
11/26(日)までに豊岡地区市民館(☎61・5632) ☎ 23387

もしもに備えて身につけよう 上級救命講習

心肺蘇生法や外傷の手当、搬送法などを学びます。
とき:12/10(日)、来年1/21(日)9:00～17:00 ところ:中消防署
対象:中学生以上 定員:各15人(抽選) その他:修了証を交付
申込み:各実施日の前月1～15日(必着)に返信先明記の往復はがきで講習名、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を消防救急課(〒440-0874東松山23)※ホームページからも申し込み可 問合せ:消防救急課(☎51・3101) ☎ 76031

自転車などを放置しないでください

歩道や車道に放置された自転車などは、歩行者だけでなく、救急車や消防車など緊急車両の通行の妨げになります。市では、豊橋・二川駅周辺を自転車や原動機付自転車の放置規制区域に指定し、路上に放置された自転車などへ警告し、撤去を行っています。なお、撤去した自転車などの返還には手数料が必要です。自転車等駐車場を利用し、歩道や車道に放置しないようにしましょう。放置規制区域など詳細はホームページをご覧ください。

問合せ:土木管理課(☎51・2507) ☎ 9524



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。

令和5年度 家具固定インストラクター講座

地震に備えるための家具固定の指導方法を学びます。
とき:12/9(土)9:30、14:00 ところ:豊小学校 定員:各30人(申込順) 申込み:12/1(金)までにホームページで必要事項を入力 問合せ:防災危機管理課(☎51・3126) ☎ 106830

自主防犯活動を支援します

防犯パトロール物品の配布

帽子、反射材付きタスキ、サインライトを配布します。
対象:10人以上の団体

青色回転灯の貸し出し

対象:警察から証明を受けた団体 その他:青色回転灯を使用するパトロールは豊橋警察署に申請が必要

安全物品の配布

反射材付きタスキまたはリストバンドを配布します。
対象:市内在住の方

[共通事項]

申込み:随時、申込書を安全生活課※申込書は安全生活課で配布 問合せ:安全生活課(☎51・2303) ☎ 7256

家庭に消火器を備えましょう

万が一火災が発生した場合、小さな火のうちに消し止める初期消火が大切です。火災による被害を小さくするために、家庭に消火器を備えましょう。また、古くなり腐食している・容器に傷がある消火器は破裂したり、いざというときに使用できないおそれがあります。定期的に点検・確認し、異常があれば交換しましょう。

廃棄消火器の回収

とき:11/1(水)～11/21(火) ところ:各消防署、予防課 対象:個人所有の粉末消火器で10型以下のもの 料金:1本1,000円(期限切れでないリサイクルシールが貼付してあるものは1本500円) その他:消火器の型番など詳細はホームページ参照

[共通事項]

問合せ:予防課(☎51・3115) ☎ 88264