

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

正しい呼吸法で代謝を促進!



スポーツ吹矢教室

- とき** 2/21~3/20の水曜日10:00~12:00(全5回)
- ところ** 総合体育館
- 対象** 18歳以上の方
- 定員** 15人(申込順)
- 料金** 3,000円
- 申込み** 1/5(金)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)

りすば豊橋 プロキングイベント

ジョギングをしながらゴミ拾いをします。
とき:1/21(日)13:00~15:00 **ところ**:りすば豊橋周辺 **その他**:集合・解散は、りすば豊橋。コースなど詳細はホームページ参照 **申込み**:1/4(木)10:00から氏名、電話番号、居住の校区を、りすば豊橋(☎38・5151) ☎ 34316

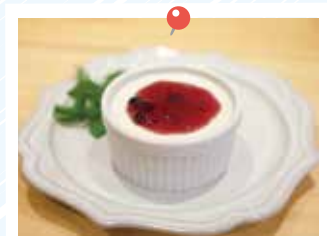
食改さんのヘルシーフッキング 野菜たっぷりメニューを作ろう!

とき:①2/27(火)②3/28(木)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1/22(月)②は2/26(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 ☎ ①102078②102077

健康レシピ

発酵食品は、腸内環境を整える効果が期待できます。今回は甘酒を使ったレシピを紹介します。

甘酒レアチーズケーキ



- 材料(4人分)
- ・粉ゼラチン 5g
 - ・水 大さじ2
 - ・クリームチーズ 40g
 - ・ヨーグルト(無糖) 80g
 - ・甘酒 120g
 - ・ブルーベリージャム 20g

作り方

- ① 粉ゼラチンを水に入れてふやかす。
- ② クリームチーズは600wのレンジで20秒ほど加熱し、ヨーグルトを加えて混ぜる。
- ③ 小鍋に甘酒を入れ、沸騰しない程度に温め、①を入れて混ぜる。
- ④ ②に③を少しずつ加え、なめらかになるまで混ぜ、器に入れて冷蔵庫で2~3時間冷やし固める。
- ⑤ ブルーベリージャムを乗せて完成。

レシピ提供：豊橋市食生活改善協議会





PICK UP

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** 2/17(土)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** 1/4(木)~1/15(月)8:30~17:15に消防救急課(☎51・3101)※土・日曜日、祝日を除く
- HP** 15401

交通安全推進市民大会

交通安全功労団体の表彰や交通安全に関する講演などを行います。

- とき** 2/2(金)13:30~15:00
- ところ** 公会堂
- 問合せ** 安全生活課(☎51・2550) **HP** 53566

暮らしの **安全安心** ひとことメモ

文化財を火災から守りましょう

文化財を火災から守るため、以下のチェックリストを活用して建物内や周囲の火の元の確認、電気配線の確認や消防用設備の点検を定期的に行いましょう。また、文化財の周辺でたき火などを行うときは、火の取り扱いに十分注意しましょう。

文化財の火災防止チェックリスト

- 電気配線が断線・タコ足配線になっていない
- 火元の近くに燃えやすいものがない
- 消火器などの消火設備が備わっている
- 発見・通報・初期消火の段取りを定期的を確認している
- 文化財付近の整理清掃がされている

文化財消防訓練

- とき** 1/19(金)10:00
- ところ** 普門寺
- 【共通事項】**
- 問合せ** 予防課(☎51・3115)
- HP** 89235



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。

①甲種防火管理再講習②防火・防災管理再講習

- とき** 1/25(木)①9:30~11:50②13:30~16:50
- ところ** 男女共同参画センター「パルモ」
- 対象** 一定規模以上の建物を管理している①甲種防火管理者②防災管理者
- 定員** ①70人②30人(各申込順)
- 料金** ①2,550円②3,300円
- 申込み** 1/9(火)~1/15(月)に予防課(☎51・3115)、中消防署(☎52・0119)、南消防署(☎46・0119)
- 問合せ** 予防課(☎51・3115) **HP** 64282

国際電話による特殊詐欺に注意しましょう

市内では、昨年19件(令和5年11月時点)の特殊詐欺が発生しており、特に国際電話番号を使った手口が急増しています。海外との電話が不要な方は、固定電話やひかり電話を対象に、国際電話番号からの発信・着信を休止できる無料のサービスがありますので、ご活用ください。サービス内容など詳細は国際電話不取扱受付センター(☎0120・210・364)にお問い合わせください。

- 問合せ** 安全生活課(☎51・2550) **HP** 7424



災害時の避難に支援が必要な方の登録を受け付けています

避難支援や日常の見守りのため、災害時の避難に支援が必要な方を台帳に登録します。

- 対象** 災害時の避難で、家族などの協力が得られない次のいずれかに該当する方①要支援または要介護認定者②身体障害者・療育・精神障害者保健福祉手帳所持者③障害支援区分認定者④障害者総合支援法における難病患者など⑤①~④には該当しないが、類似した状況にある方
- その他** 登録された個人情報、民生委員、自主防災会へ提供
- 申込み** 随時、福祉政策課(☎51・2363) **HP** 6519