

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

美しい姿勢を身につけよう!



腰痛改善&美姿勢トレーニング教室

- とき** 2/2(金)、2/9(金)、2/16(金)9:20~10:10(全3回)
- ところ** 飯村地区体育館
- 定員** 20人(申込順)
- 料金** 1,980円
- その他** 1回のみ500円で体験可
- 申込み** 随時、総合体育館(☎32・9611)
- HP** 107599

市民病院 健康教室

骨粗しょう症の予防や治療に関する話が聞けます。

とき3/9(土)10:00~11:30 **講師**山内健一(整形外科第一部長) **定員**:70人(申込順) **申込み**:3/4(月)(必着)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

個人輸入された医薬品等に注意しましょう

海外からインターネットを利用して個人輸入した医薬品や健康食品などにより、健康被害が発生した事例が数多く報告されています。個人輸入する医薬品などの中には、粗悪品や偽物が数多く存在し、期待される効果が得られないだけでなく、有害な物質が含まれていることがあります。また、日本では危険ドラッグに指定され、購入や所持、使用が法律で規制されているものもありますので、安易な購入は控えましょう。

問合せ:健康政策課(☎39・9101) **HP** 8273



ドコモショップ×あいち健康プラス コラボウォーキングイベント

ノルディックポールを使い、初心者向けのコースを歩きます。

とき:2/26(月)10:00~12:00 **ところ**:岩屋緑地ほか **対象**:18歳以上の方 **定員**:20人(申込順) **その他**:集合・解散はドコモショップ豊橋三川店。健康ミニ講座やスマホ相談会あり。開催時間など詳細はホームページ参照 **申込み**:2/16(金)までにホームページで必要事項を入力 **問合せ**:健康政策課(☎39・9116) **HP** 107548



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:3/5~3/26の火曜日9:30~10:30、11:00~12:00(各全4回) **ところ**:牛川地区体育館 **対象**:18歳以上の女性 **定員**:各25人(申込順) **料金**:各2,000円 **申込み**:2/7(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)





PICK UP

女性同士で気軽に学ぼう 普通救命講習

心肺蘇生法やAEDの使い方を学びます。

- とき** 3/3(日)9:00~12:00
- ところ** 中消防署
- 対象** 中学生以上の女性
- 講師** 消防救急課女性職員
- 定員** 15人(抽選)
- その他** 修了証を交付
- 申込み** 2/1(木)~2/15(木)(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東松山町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)
HP 32127

火災注意喚起のためのサイレンを鳴らします

とき:3/1(金)~3/7(木)20:00から1分間 問合せ:予防課(☎51・3115) HP 88264

廃棄消火器を回収します

とき:2/19(月)~3/11(月)※消防署は土・日曜日、祝日も可 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(期限切れでないり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 問合せ:予防課(☎51・3115) HP 88264



自転車保険に加入していますか?

昨年、市内では200件(令和5年11月末時点)の自転車の交通事故が発生し、県内で5番目に多い件数でした。また、県内では、過去に自転車が歩行者に衝突し、事故の賠償額が4,000万円を超えた事例があります。自転車を利用する方は、被害者の命や身体の損害を補償する自転車損害賠償保険への加入が条例で義務付けられています。保険に加入していない場合は、必ず加入しましょう。

問合せ:安全生活課(☎51・2550) HP 64049

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。

東三河地域防災協議会 防災セミナー

大地震の被害を最小限にし、生き延びるための方法を学びます。

とき:3/2(土)13:30~15:00 ところ:公会堂 対象:東三河地域に在住・在勤の方 定員:350人(申込順) その他:YouTubeで視聴可(ライブ配信のみ) 申込み:2/23(祝)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・2068) HP 107520

掘削工事・作業を行うときはガス会社に相談しましょう

駐車場の整備工事や防草シートの設置作業などで、地中に埋められたガス管を損傷させてしまう事故が増えています。ガスが漏れると火災や爆発などの事故につながるおそれがありますので、作業前には必ず自分でご利用のガス会社に相談しましょう。

問合せ:予防課(☎51・3115) HP 100496

令和6年度 防災訓練の受け付けを開始します

企業などが実施する防災訓練に職員を派遣するほか、水消火器や煙体験装置を貸し出します。

対象:①町防災訓練②企業・団体の防災訓練 申込み:2/5(月)9:00から訓練日程を①は中消防署(☎52・0119)、南消防署(☎46・0119)、②は防災危機管理課(☎51・3126) HP 46936

自動車や自転車の車上ねらいに注意しましょう

昨年の市内における車上ねらい発生件数は64件(令和5年11月末時点)でした。また、被害にあった車両の無施錠率は約78%と高いことがわかっています。車の中にある財布やかばんが盗まれる事例が増えているため、車両を離れるときは鍵をかけましょう。また、自転車の前かごに置いた荷物をそのままにしないなど、車上ねらいへの対策をしましょう。

問合せ:安全生活課(☎51・2550) HP 7255