

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

## スマホ写真撮影講座&ノルディックウォーキング

スマートフォンでの写真の撮り方を学び、実際に紅葉を撮影します。

**とき** 12/6(金)12:30~15:45

**ところ** ドコモショップ豊橋二川店、岩屋緑地

**対象** 18歳以上の方 **定員** 20人(申込順)

**その他** ノルディックポールの貸し出しあり。集合・解散はドコモショップ豊橋二川店

**申込み** 11/24(日)までにホームページで必要事項を入力

**問合せ** 健康増進課(☎39・9117) **HP** 113626

紅葉の撮影に出かけよう!



## 夜間・休日にエイズ・梅毒の血液検査が受けられます

**とき**①12/3(火)18:00~20:00②12/8(日)9:00~11:00 **ところ**:保健所・保健センター **定員**:各30人(申込順) **その他**:検査は匿名。結果は1時間程度で受け取り可。注意事項など詳細はホームページ参照 **申込み**:①は12/2(月)②は12/6(金)までに保健医療企画課(☎39・9104) **HP** 76468

## 足腰楽々トレーニング教室

下半身を使った動作や筋力トレーニングなどを学びます。

**とき**:①11/12(火)、11/19(火)、11/26(火)②11/8(金)、11/15(金)、11/29(金)10:25~11:15(各全3回) **ところ**:①浜道地区②飯村地区体育館 **定員**:①25人②20人(各申込順) **料金**:各1,980円 **持ち物**:室内用運動靴 **その他**:初回のみ500円で体験可 **申込み**:随時、総合体育館(☎32・9611) **HP** 113826

## 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**:①12/23(月)②来年1/29(水)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20人(抽選) **料金**:各600円 **申込み**:①は11/25(月)②は12/23(月)までに講座名、希望日、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号、この講座の参加回数を健康増進課(☎39・9171) **HP** kenko-info@city.toyohashi.lg.jp **HP** ①108684②108683



## みんなで正しく 糖尿病を理解しよう

各施設を世界糖尿病デーシンボルカラーの青色に点灯します。

**とき**:11/11(月)~11/17(日) **ところ**:公会堂、吉田城鉄橋、保健所・保健センター、豊橋市薬剤師会、市民病院、成田記念病院 **その他**:血糖測定体験など糖尿病に関するイベントを開催。日程など詳細はホームページ参照 **問合せ**:健康増進課(☎39・9141) **HP** 114416

## りすば豊橋 大人のいきいき運動教室 夜の部 太極拳

**とき**:11/4(振休)、11/12~12/24の火曜日19:15~20:15(全8回) **定員**:12人(申込順) **料金**:6,600円 **その他**:ピラティスやZUNBA教室も別日程で開催。日程など詳細は、りすば豊橋ホームページ参照 **申込み**:随時、りすば豊橋(☎38・5151)





PICK UP

## 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必要性や指導方法などを学びます。

- とき** 11/23(祝)9:30、14:00
- ところ** 南稜生涯学習センター
- 定員** 各40人(申込順)
- 申込み** 11/18(月)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)
- HP** 114685

## 自主防犯活動を支援しています

自主的に防犯活動をされている団体や個人に対して、反射材付きのタスキや帽子などの物品を配布しています。希望する方は直接、安全生活課へお越しください。

**問合せ:**安全生活課(☎51・2303) **HP** 7256

## 自転車保険に加入しましょう

昨年、市内で起きた自転車の交通事故は223件で、そのうち自転車側が原因となった交通事故は63件でした。県内では、過去に高校生が運転する自転車が歩行者に衝突し、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、被害者の生命や身体の損害を補償できる自転車損害賠償保険への加入が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

## 路上に自転車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は、歩行者だけでなく救急車や消防車などの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ており、路上に放置された自転車などは、警告した上で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、路上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) **HP** 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。

## 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:**①12/8(日)②来年1/26(日)9:00~17:00 **ところ:**中消防署 **対象:**中学生以上 **定員:**各20人(申込順) **その他:**修了証を交付 **申込み:**①は11/1(金)②は12/2(月)8:30~17:15に消防救急課(☎51・3101) ※土・日曜日、祝日を除く **HP** 15401

## 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、空気が乾燥す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、寝る前に火の元を確認する習慣をつけましょう。なお、火災予防の注意喚起のため11月9(土)~11月15(金)20:00に1分間サイレンを鳴らします。

**問合せ:**予防課(☎51・3115) **HP** 88269

## 家庭に消火器を備えましょう

大きな火災も小さな火から始まります。小さな火のうちに消し止めることができるよう、家庭に消火器を備えましょう。また、容器に傷や腐食部分がある消火器は破裂事故を起こすなど、いざというときに使用できなくなるおそれがあります。家庭に備えてある消火器を確認し、期限切れや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(金)~11/22(金)※予防課は土・日曜日、祝日を除く **ところ:**各消防署、予防課 **対象:**個人所有の消火器で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) **問合せ:**予防課(☎51・3115) **HP** 88264