

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

食改さんのヘルシークッキング 野菜たっぷりメニューを作ろう!

- とき** ①2/15(土)②3/17(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20人(抽選) **料金** 各600円
- 申込み** ①は1/27(月)②は2/21(金)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 ☖kenko-info@city.toyohashi.lg.jp)
- HP** ①108682②108681

楽しく
作ろう!



りすば豊橋 已年生まれ・ 20歳の方の利用料無料デー

- とき** ①1/4(土)②1/13(祝) **対象** ①已年生まれの方②令和6年4月1日から令和7年3月31日に20歳になる方 **その他** 運転免許証などの本人確認書類が必要
- 問合せ** りすば豊橋(☎38・5151) **HP** 34316

アイプラザ豊橋カルチャークラブ

- バレトンでシェイプアップ**
とき 1/10、1/24、2/14、2/28、3/14、3/28の金曜日19:30~20:30(全6回)
講師 柿木敏恵さん(バレトンインストラクター) **料金** 9,900円
- バレエ・エクササイズ**
とき 1/16、1/30、2/6、2/20、3/6、3/20の木曜日13:30~14:40(全6回)
講師 浅野純子さん(ASANOインターナショナル・バレエ) **料金** 6,600円
- [共通事項]**
定員 20人(申込順) **申込み** 随時、アイプラザ豊橋(☎46・7181)

健康レシピ

良質なたんぱく質やビタミン、ミネラルを含んだうずら卵を使用した「簡単! 地産地消レシピ」を紹介します。

うずらのポテトサラダ



- 材料(2人分)
- ・じゃがいも(男爵) …… 3個
 - ・ベーコン …… 30g
 - ・うずら卵の水煮 …… 10個
 - ・マヨネーズ …… 大さじ4(お好みでキュウリやタマネギ)

作り方

- ① じゃがいもを竹串が通るまで中火で20分ほど茹でる。
- ② ベーコンを好きなサイズに切って炒める。
- ③ ①と②、うずら卵の水煮とマヨネーズをボウルに入れ、フォークで潰しながら混ぜる。
- ④ 塩こしょうを振って完成。





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** 2/15(土)9:00~12:00
- ところ** 中消防署
- 対象** 中学生以上
- 定員** 30人(申込順)
- その他** 修了証を交付
- 申込み** 1/6(月)~1/17(金)8:30~17:15に消防救急課(☎51・3101)※土・日曜日、祝日を除く
- HP** 15401

家庭教育セミナー

親子で参加!防災ゲームで疑似体験

- とき** 2/22(土)10:00~11:30 **ところ** 石巻生涯学習センター
- 対象** 中学生以下と保護者
- 申込み** 2/6(木)までに石巻生涯学習センター(☎88・1317) **HP** 23387



防火管理講習(①甲種②乙種)

- とき** ①2/1(出)9:30~16:00、2/2(日)9:30~15:00(全2回)②2/1(出)9:30~16:30 **ところ** ライフポートとよはし **対象** 東三河地域に在住または在勤の方 **定員** ①②あわせて100人(申込順) **料金** ①6,000円②5,500円 **申込み** 1/15(水)~1/17(金)に予防課(☎51・3115)、中消防署(☎52・0119)、南消防署(☎46・0119) **HP** 64282

①甲種防火管理再講習 ②防火・防災管理再講習

- とき** 1/28(火)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** ①2,600円②3,300円 **申込み** 1/7(火)~1/10(金)に予防課(☎51・3115)、中消防署(☎52・0119)、南消防署(☎46・0119) **HP** 64282

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。

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に、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を点検しましょう。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。

文化財消防訓練

訓練のようすを見学できます。 **とき** 1/17(金)9:00 **ところ** 安久美神戸神明社

【共通事項】

問合せ 予防課(☎51・3115) **HP** 89235



歩行中・運転中の「ながらスマホ」は絶対にやめましょう

近年、「ながらスマホ」による交通事故が増えています。歩行中や自転車・自動車の運転中に、スマートフォンや携帯電話を使用すると、画面に意識が集中するため、周囲の状況を把握しきれず、重大な交通事故を引き起こす可能性があります。また、道路交通法の一部改正により令和6年11月1日から、運転中のながらスマホと酒気帯び運転に対する罰則が、自転車にも適用されるようになりました。改めてルールを確認し、安全運転を心がけましょう。

問合せ 安全生活課(☎51・2550) **HP** 114803

