

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**

## 睡眠の謎に挑む 基礎研究から睡眠ウェルネスへ

睡眠のメカニズムや良質な睡眠習慣を得る方法を学びます。

- とき** 3/15(土)14:00~16:00 **ところ** 公会堂
  - 講師** 柳沢正史さん(筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構 機構長)
  - 定員** 300人(申込順)
  - 申込み** 2/19(水)~3/12(水)にホームページで必要事項を入力
  - 問合せ** 健康増進課(☎39・9116)
- HP** 115982

睡眠は  
大切!



## とよはし睡眠ウィーク 春の睡眠セミナー

**睡眠とハーブティー・睡眠とナイトウェア**  
とき:3/10(月)14:00~15:00 対象:市内  
在住・在学・在勤の方 講師:昭和製薬(株)、  
(株)TENTIAL 定員:20人(申込順)

**睡眠と免疫**  
とき:3/16(日)14:00~15:00 対象:市内  
在住の中学生以下と保護者 講師:アサ  
ヒ飲料(株) 定員:10組(2人1組。申込順)

**[共通事項]**  
ところ:まちなか図書館 申込み:2/19(水)  
から電話で健康増進課(☎39・9116)  
**HP** 113490



## 市民病院健康教室 高血圧と心臓病のおはなし

とき:2/22(土)10:00~11:30 ところ:  
市民病院 講師:深谷兼次(循環器内  
科副部長) 定員:70人(申込順) 申  
込み:2/19(水)までに住所、氏名、電話番  
号を電話で予防医療センター(☎33・  
6271)※市民病院ホームページからも  
申し込み可

## ヨガ教室

とき:毎月指定する金曜日【初級クラス】  
10:00~10:45【フロークラス】11:15~  
12:00 ところ:武道館 対象:20歳以上  
の方 定員:各20人(申込順) 料金:各月  
額6,000円(別途、初回のみ手数料500  
円が必要) その他:教室は月3回開催。  
クラスの詳細は武道館(☎56・6023)  
申込み:随時、武道館 **HP** 115233



問合せ 健康増進課(☎39・  
9145) **HP** 156692

ストレスが解消できないと  
感じる時や心がつらい時は、  
ホームページに相談先が掲載  
されていますので、ご利用くだ  
さい。

- 睡眠をしっかりとる
- 適度な運動をする
- 親しい人に話を聞いてもらう
- ゆつくりと湯船につかる
- 楽しいこと、好きなことを  
する

適度なストレスは作業効率  
を上げ、心地よい興奮や緊張を  
与えてくれることがあります  
が、過度なストレスは、抑うつ  
や不安、睡眠不足、ミスの増加  
など生活に支障をきたします。  
ストレスを溜めすぎないた  
めに、次のことを生活に取り入  
れてみましょう。



ストレスとの  
付き合い方



PICK UP

## とよはし防災フェスティバル in イオン豊橋南店

起震車などの防災体験のほか、消防車に乗ることができます。

**とき** 3/1(土)10:00~15:00

**その他** スタンプラリーでスタンプを集めた方にプレゼント(防災グッズ)あり

**問合せ** 防災危機管理課(☎51・3182)

**HP** 115164

## 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話などを行います。

**とき**:2/14(金)14:30~16:00 **ところ**:公会堂 **問合せ**:安全生活課(☎51・2550) **HP** 98051

## 火災注意喚起のためサイレンを鳴らします

**とき**:3/1(土)~3/7(金)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**:2/21(金)~3/14(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

## 掘削工事や作業を行うときはガス会社に相談しましょう

家屋解体工事、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、工事発注時または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

# 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。

## 市民大学トラム 技科大連携講座 子どもの安全と安心

子どもの行動を知り、事故や犯罪から子どもを守る方法を学びます。

**とき**:3/1(土)、3/8(土)10:00~11:30(全2回) **ところ**:豊橋技術科学大学 **定員**:100人(申込順) **申込み**:2/28(金)までにホームページで必要事項を入力 **問合せ**:生涯学習課(☎51・2850) **HP** 23387

## 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**:3/2(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**:30人(申込順) **その他**:修了証を交付 **申込み**:2/3(月)~2/17(月)8:30~17:15に消防救急課(☎51・3101)※土・日曜日、祝日を除く **HP** 32127



## 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69件(令和6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52%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必ず鍵をかけましょう。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、自転車の車上ねらいの対策もしましょう。

**問合せ**:安全生活課(☎51・2550) **HP** 7255





# パパママ

主に未就学児のパパママ向けのイベントや、子育て支援などに関する情報を紹介します。



**PICK UP**



音楽で遊ぼう！



## 幼児ふれあい教室

### 保健師さんによるベビーマッサージ

とき:3/5~3/26の水曜日(全4回) ところ:北部生涯学習センター 対象:6か月~1歳未満の未就園児と保護者 定員:10組(抽選) 料金:500円

### 親子リトミック教室

とき:3/7~3/28の金曜日(全4回) ところ:石巻生涯学習センター 対象:2歳以上の未就園児と保護者 定員:15組(抽選)

### 【共通事項】

申込み:2/15(土)までにホームページで必要事項を入力 問合せ:子育て支援課(☎51・2233) ㊟ 93322

## アイプラザ豊橋カルチャークラブ 産後ピラティス講座

骨盤回りを鍛え、尿漏れや腰痛、姿勢の歪みを改善します。

とき:3/11(火)、3/25(火)、4/8(火)、4/22(火)、5/6(振休)、5/20(火)13:00~14:00(全6回) 講師:柿木敏恵さん(フィットネスインストラクター) 定員:6人(申込順) 料金:9,000円 申込み:アイプラザ豊橋ホームページで参加条件を確認のうえ、随時、アイプラザ豊橋(☎46・7181)

## パパママレポーターブログ・ インスタをご活用ください

パパママレポーターブログとインスタグラムでは、子育てをしているパパやママが、実際に子育てで役立った情報や参加したイベントの感想などを発信しています。パパママレポーターによる親しみやすい文章と、たくさんの写真を使って紹介していますので、ぜひご活用ください。

問合せ:子育て支援課(☎51・2233) ㊟ 72088



ブログ



インスタグラム

## パパママ子育て講座 出張ちくわ焼き体験教室

とき:2/23(祝)10:00、12:30、14:30 ところ:道の駅とよはし 対象:年少~年長児と保護者 定員:各10組(抽選) 料金:各300円 申込み:2/15(土)までにホームページで必要事項を入力 問合せ:子育て支援課(☎51・2233) ㊟ 115983

## あかちゃん集まれー! リズム体操教室

とき:2/6(木)、2/13(木)、2/20(木)9:30~10:15 ところ:牛川地区体育館 対象:腰座り・ずり這い~よちよち歩きの子と保護者 定員:各10組(申込順) 料金:各1,100円 その他:1~3歳児、親子クラスも開催。日程など詳細はホームページ参照 申込み:随時、総合体育館(☎32・9611) ㊟ 115230

## こども未来館 子育て講座

問合せ:こども未来館(☎21・5528) 申込み:②~④は2/15(土)までに、こども未来館ホームページで必要事項を入力

### ①フーさんのわくわくシアター

とき:2/22(土)11:00~11:30 対象:3歳児以下と保護者 講師:上手富美子さん(ここにごボランティア)

### ②ふたごのくまさん 交流会

とき:3/6(木)10:00~11:00 対象:3歳児以下の双子・三つ子と保護者、多胎を妊娠中の方 定員:8組(抽選)

### ③手作りおもちゃで遊ぼう

とき:3/7(金)10:30~11:30 対象:1~3歳児と保護者 講師:志村貴子さん(おもちゃコンサルタントマスター) 定員:20組(抽選)

### ④ねんねのお話

とき:3/25(火)10:30~11:30 対象:1歳6か月以下と保護者 講師:黒柳あやかさん(睡眠コンサルタント) 定員:20組(抽選)