

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

530プロギング2025 in 豊橋公園

ゴミを拾いながらジョギングします。

- とき** 5/18(日)9:00~11:00(雨天中止)
- 対象** どなたでも(小学生以下は保護者同伴)
- 定員** 30人(申込順)
- その他** 集合は総合運動場管理事務所前
- 申込み** 4/2(水)~5/10(土)に豊橋公園スポーツ施設ホームページで必要事項を入力
- 問合せ** 陸上競技場(☎53・8811)

一緒に楽しもう!



りすば豊橋 新入園・新入学・新社会人応援キャンペーン

プールや浴場、トレーニングルームを100円引きで利用できます。

とき:4/1(火)~4/27(日) **対象**:新入園・新入学・新社会人の方 **その他**:複数施設利用の場合は合計から100円引き※3施設セット券を利用の方は、割引対象外 **問合せ**:りすば豊橋(☎38・5151) ☎ 34316

どきどき挑戦講座 やさしいヨガ(春)

とき:5/9~6/13の金曜日13:30~15:00(全6回) **ところ**:青少年センター **対象**:18歳以上の方 **定員**:15人(抽選) **料金**:1,800円 **持ち物**:ヨガマットまたはバスタオル **申込み**:4/9(水)~4/23(水)に青少年センター(☎46・8925)※青少年センターホームページからも申し込み可



クアオルトとは、ドイツ語のクア(治療・療養)とオルト(場所・地域)を組み合わせた「保養地・療養地」を指す言葉です。ドイツでは、このクアオルトで個人の体力に合わせたウォーキングを行っており、心筋梗塞や狭心症のリハビリ、高血圧、骨粗しょう症などの治療に活用されています。ドイツのクアオルトを参考にしたクアオルト健康ウォーキングは、日本の自然環境や気候に合わせて整備された認定コースを歩きます。専門ガイド(実践指導者)とともに心拍数や血圧などを測定し



クアオルト健康ウォーキングを始めましょう

とよはしクアオルト健康ウォーキング

とき:①4/24(木)②5/27(火)③6/27(金) 9:30~12:00 **ところ**:①高師緑地②③岩屋緑地 **定員**:各20人程度(申込順) **申込み**:①は4/17(木)②は5/20(火)③は6/20(金)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・9116) ☎ 114966



ながら体力に応じて行いますので、ぜひご参加ください。



PICK UP

災害による被害の通報や 問い合わせ先

市では、地震や台風、大雨などにより災害が発生した場合や発生のおそれがある場合に災害対策本部を設置します。災害による通報や問い合わせは災害対策本部(☎51・2055)へお願いします。

問合せ 防災危機管理課(☎51・3116)
HP 72916

令和7年度豊橋市消防団役員が決まりました

消防団を統括し、消防団員を指揮監督します。

団長 松本 敬一 **副団長(隊長)** 田中 健太郎(第一方面隊)、及部 昌光(第二方面隊)、成瀬 和仁(第三方面隊)、伊藤 彰英(第四方面隊)、野川 恭永(第五方面隊)、鈴木 陽介(第六方面隊)、小林 芳幸(第七方面隊)、青山 誠(第八方面隊) ※敬称略

問合せ 消防本部総務課(☎51・3111) **HP** 116169

土砂災害ハザードマップを公表しました

愛知県により、令和6年4月5日に市内で新たに65か所のがけなどが土砂災害警戒区域等に指定、1か所が解除されたことを受け、土砂災害ハザードマップの更新と新規作成を行いました。土砂災害ハザードマップは河川課で配布しているほか、ホームページで閲覧することができます。

問合せ 河川課(☎51・2541) **HP** 4558

大雨による浸水想定区域と避難に役立つ情報を 公表しています

下水道で雨水整備の対象としている区域において、想定し得る最大規模の降雨により内水氾濫が発生した場合に浸水が想定される区域を、4月1日(火)に雨水出水浸水想定区域に指定しました。雨水出水浸水想定区域図と水防法に基づく内水ハザードマップをホームページに公表していますので、適切な避難行動のためにご確認ください。

問合せ 下水道整備課(☎51・2781)

HP [雨水出水浸水想定区域] 113692 [内水ハザードマップ] 75527

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。

地域力向上講座 防災(地震)・防犯の対策は大丈夫?

とき 6/10(火)、6/17(火)、6/24(火) 13:30~15:00 (全3回)

ところ 南稜生涯学習センター **申込み** 5/31(土)までに南稜生涯学習センター(☎26・0010) **HP** 23387

自転車用ヘルメットの購入費用を補助します

対象 市内在住で、令和元(平成31)年度以降、一度も補助を受けていない方 **補助額** 購入費用の2分の1(上限2,000円) **申請** 購入前に申請書を安全生活課(〒440-8501住所不要) ※申請書は安全生活課、各窓口センターで配布。ホームページからも申し込み可 **問合せ** 安全生活課(☎51・2550) **HP** 38989

令和7年度 防火・防災管理講習のお知らせ

今年度から、防火・防災管理講習の主催を日本防火・防災協会に変更します。これに伴い、広報とよはしでの案内は行われませんのでご注意ください。今後の申込方法など詳細は日本防火・防災協会ホームページをご確認ください。

問合せ 予防課(☎51・3115)

家具転倒防止器具などの購入・設置費用を補助 します

地震災害に備え、家具転倒を防止する器具などの購入・設置にかかる費用の一部を補助します。

対象 市内在住で一定の条件を満たす方 **補助額** 費用の2分の1(上限5,000円) **その他** 補助条件など詳細はホームページ参照 **申請** 12/26(金)(消印有効)までに申請書などを防災危機管理課(〒440-8501住所不要) ※申請書は防災危機管理課、ホームページで配布 **問合せ** 防災危機管理課(☎51・3182) **HP** 93197