

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

親子で歩こう! カブトムシと出会う 夏のクアオルト体験会

- とき** 8/3(日)8:30~11:00 **ところ** 岩屋緑地
対象 小学3~6年生と家族(1組5人まで※大人1人につき子ども2人、子ども1人につき大人2人まで)
定員 15人(抽選) **その他** プレゼント(カブトムシ)あり
持ち物 蓋つきの飼育ケース
申込み 7/11(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)
HP 114966

腰痛改善&美姿勢 トレーニング教室

とき 7/8(火)、7/15(火)、7/29(火)9:20~10:10(全3回) **ところ** 浜道地区体育館
定員 25人(申込順) **料金** 1,980円 **持ち物** 室内用運動靴 **その他** 1人1回のみ500円で体験可 **申込み** 随時、総合体育館(☎32・9611) HP 117850

健康づくりのためのスポーツ教室 ロコモ解消!簡単トレーニング

とき 8/5~9/2の火曜日9:30~10:30、10:45~11:45(8/12を除く。各全4回) **ところ** 牛川地区体育館 **対象** 18歳以上の方 **定員** 各20人(申込順) **料金** 各2,000円 **申込み** 7/4(金)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) HP 117842

危険な薬物について 正しく理解しよう!

違法な薬物や市販薬の過剰摂取の危険性が学べます。

とき 7/9(水)~7/23(水)9:00~16:00 **ところ** 保健所・保健センター **問合せ** 保健医療企画課(☎39・9101) HP 8272

市民大学トラム 健康エクササイズ

とき 8/26、9/9、9/23、10/14、10/28の火曜日13:30~14:45(全5回) **ところ** 南陽生涯学習センター **講師** 古橋紀子さん(フラメンコ舞踊家) **定員** 15人(抽選) **料金** 1,500円 **申込み** 8/5(火)までに南陽生涯学習センター(☎48・6576) HP 23387



リすば豊橋 大人のいきいき運動教室 リフレッシュエアロ

とき 7/11~8/1の金曜日11:45~12:45(全4回) **対象** 16歳以上の方
定員 13人(申込順) **料金** 3,300円 **申込み** 随時、リすば豊橋(☎38・5151)
HP 34316

無料クーポン券による子宮頸がん・ 乳がん検診を行います

子宮頸がんは20~30歳代、乳がんは40~50歳代で発病する方が増えていきます。がんは、早期発見・治療により、完治する可能性が高くなりますので定期的に検診を受けましょう。6月下旬に、今年度21歳(子宮頸がん検診)、41歳(乳がん検診)になる女性へ無料クーポン券を発送しました。予約方法など詳細は同封の案内文をご確認ください。クーポン券が届いてない方は、お問い合わせください。

問合せ 健康増進課(☎39・9136) HP 94986

肝炎ウイルス検査を受けましょう

肝炎は、肝臓の細胞に炎症が起こり肝臓の働きが悪くなる病気です。B型・C型肝炎は、ウイルスに感染しても自覚症状がほとんどないまま肝硬変や肝がんに移行してしまうことがあるため、検査で早期に発見し、適切な治療を受けることが重要です。40歳以上で過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方は無料で受けられますので健康増進課へお申し込みください。また、これに該当しない方で、検査を希望する方は、保健医療企画課へお問い合わせください。

問合せ 健康増進課(☎39・9136)、保健医療企画課(☎39・9104) HP 8686



PICK UP

災害ボランティアコーディネーター養成講座

被災者の要望を把握し、ボランティアを送り出す方法を学びます。

- とき** 8/31(日)9:30～16:30
 - ところ** 総合福祉センター「あいトピア」
 - 対象** 高校生以上
 - 定員** 40人(申込順)
 - 申込み** 7/31(木)までに市民協働推進課(☎51・3201)
※ホームページからも申し込み可
- HP 116860

ため池の周りは危険です

ため池周辺は滑りやすい場所が多く、池に落ちる恐れがあり大変危険です。水辺には近づかないようにしましょう。

問合せ:河川課(☎51・2543)
HP 7444



自転車保険に加入していますか？

昨年、市内で起きた交通事故の死傷者数は1,352人で、そのうち自転車に関わる事故による死傷者数は241人でした。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7,000万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

キャンプ・BBQでの事故や火災を防ぎましょう！

アウトドアでガストーチなどのガス製品を誤って使用したことによる破裂事故や、火の不始末が原因の火災が発生しています。楽しく安全にキャンプやバーベキューをするために、ガスボンベなどを火の近くに置かない、ガス漏れなど異常がある場合は使用しないなど、ガス製品は必ず説明書通りに使用しましょう。

問合せ:予防課(☎51・3115)
HP 75894



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。

木造住宅解体補助金を交付します

対象:耐震診断で判定値が1.0未満の住宅、または容易な耐震診断で倒壊の危険性があると判断された住宅 **補助額:**上限30万円 **その他:**補助額の算定方法など詳細はホームページ参照 **申請:**随時、直接、建築物安全推進課(☎51・2579) HP 37446

家族で学ぼう 学防災

起震車に乗れるほか、防災グッズの作り方などが学べます。
とき:8/23(土)14:00～15:30 **ところ:**青少年センター **対象:**小学生と保護者 **定員:**20組(抽選) **申込み:**7/23(水)～8/6(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

個人情報の発信に注意しましょう

ドロボウは、個人情報を詳細に調べて侵入することが多いため、SNSなどで住所や行動が特定されそうな投稿はせず、個人が特定できる写真などの投稿にも注意しましょう。何気ない情報発信に注意し、自分の情報は自分で守る意識を持ちましょう。

問合せ:安全生活課(☎51・2303) HP 7253

切れた電線に触らないでください

雷や台風が多くなるこれからの時期は、落雷や強風による飛来物により電線が切れて垂れ下がることがあります。切れた電線を見つけた場合は、感電する危険があるため、触らずに中部電力パワーグリッド(株)豊橋支社(☎0120・988・328)へご連絡ください。

問合せ:防災危機管理課(☎51・3116)
HP 51218

