

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**

バレトン

## 健康づくりのためのスポーツ教室

### バレトン

とき:9/7~9/28の金曜日(全4回)10:00~10:50 申込み:8/8(水)10:00から直接、豊橋市体育協会、浜道地区体育館

### メタボ予防のための健康増進教室

とき:9/27(木)、10/11(木)、10/25(木)、11/8(木)(全4回)13:30~15:00 申込み:8/23(木)10:00から直接、豊橋市体育協会、各体育施設

**【共通事項】**とこ:浜道地区体育館 定員:各20人(申込順) 料金:各2,000円 問合せ:豊橋市体育協会(☎63・3031) HP 57755



## 豊橋市国民健康保険 脳ドック等 診査7割助成(追加募集)

対象:本紙5月号32ページ参照(本年度当選した方を除く) 医療機関:①市民病院(脳)②成田記念病院(脳)③弥生病院(脳)④権田脳神経外科(脳)⑤福祉村病院(脳)⑥光生会病院(脳)⑦市民病院(肺がん)⑧成田記念病院(心臓) 定員:①102人②87人③61人④43人⑤18人⑥16人⑦6人⑧11人(抽選) 申込み:8/15(水)(消印有効)までに、はがきで被保険者証記号番号、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号、医療機関名を国保年金課(〒440-8501住所不要 ☎51・2298) HP 8058

昨年、国内で有毒植物のイヌサフランを食べた方が1人亡くなりました。ギョウジャニンニクとイヌサフラン、ニラとスイセン(有毒)などは、似ているため見分けが困難です。食用であることが確実でなければ、「採らない!食べない!人にあげない!」を徹底しましょう。

■自然毒(毒キノコ、有毒植物など)  
昨年、家庭での食事が原因の食中毒が全国で100件発生しました。命にかかわる場合もありますので、次のことにご注意ください。



### 家庭での食中毒にご用心!

■アニサキス(サバ、カツオなどに寄生)  
アニサキスは魚介類の内臓に寄生し、魚介類が死ぬと身の部分に移動します。刺身用の魚は新鮮なものを選び、丸ごと1匹購入した際は速やかに内臓を取り除きましょう。また、調理の際はアニサキスがいないかよく見て確認しましょう。

■カンピロバクター、腸管出血性大腸菌  
夏は焼肉やバーベキューをする機会が増えます。肉類にはカンピロバクターや腸管出血性大腸菌などが付いている可能性があるため、中心部までしっかり加熱して食べましょう。また、生肉専用のトンダや箸を用意し、食べる箸と使い分けましょう。

問合せ 生活衛生課(☎39・9124) HP 8072

## 食改さんのヘルシークッキング 豆ってめっちゃおいしいね!

豆腐のミルフィーユバーガー、キムチ豆腐チゲなどを作ります。  
とき:9/20(木)9:40~12:30 とこ:あいとピア 対象:市内在住の方(初回優先。未就学児の同伴不可) 講師:食生活改善推進員 定員:20人(抽選) 料金:500円 申込み:8/23(木)までに講座名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を健康増進課(☎39・9140 kenko-info@city.toyohashi.lg.jp) HP 57623





# 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。

**PICK UP**

## いつものモノでイノチをマarmor キミが防災ヒーローだ!

耐震構造模型などの展示、防災グッズ作りを行います。

とき:9/1(土)~9/9(日)9:30~17:00

<関連イベント ここに防災宿泊体験>

調理器具を使わない料理や、防災ゲームなどを行います。

とき:9/8(土)17:00~9/9(日)9:30※1泊2日 対象:年少児~小学生と

保護者 定員:10組(保護者1人につき子ども2人まで。申込順)

料金:500円 申込み:8/2(木)から、こども未来館(☎21・5527)

[共通事項]とこ:こども未来館「ここにこ」 問合せ:こども未来館

## さくらピア避難所体験 備える防災、育てる防災

①伝達訓練、②災害時に役立つ薬の話をします。

とき:9/29(土)①10:00~12:00②13:00~15:00 講師:②

中神由香さん(豊橋市薬剤師会) 定員:各100人(申込

順) 申込み:8/1(水)9:00から、さくらピア(☎53・3153

53・3200) HP 32402

## 防災講座

みんなで考えよう 災害への備え 災害への対応

とき:9/8(土)、9/22(土)、9/29(土)(全3回)13:30~15:00 と

こ:石巻地区市民館 申込み:石巻地区市民館(☎88・1317) HP 23387

## 暮らしの **安全安心** ひとことメモ

### 夏の安全なまちづくり市民運動 侵入盗を防ぐため、カギ掛けを徹底しましょう

8月は帰省や旅行など自宅を長期間空ける機会が増えるため、防犯対策を強化する必要があります。住宅への侵入盗を防止するため、玄関や窓には確実にカギを掛け、センサーライトや防犯砂利などを活用しましょう。なお、市では8月1日(水)~10日(金)の運動期間に合わせ、街頭啓発などを実施します。

問合せ:安全生活課(☎51・2550) HP 60356

## 豊橋市総合防災訓練

南海トラフ地震を想定した人命救助などの訓練を実施します。

とき:9/2(日)9:00 ところ:豊橋総合スポーツ公園、吉田方

小学校、小松原海岸 問合せ:防災危機管理課(☎51・

3127) HP 57573

## 自宅のブロック塀の安全確認をしましょう

ブロック塀が倒壊すると災害時の避難や救助活動の妨げになります。以下の項目を確認し、1つでも当てはまる場合は建築士・専門工事業者などに相談し対策をとりましょう。

- ・高さが2.2mを超える
- ・壁の厚さが15cm未満(高さが2m以下の場合は10cm未満)
- ・高さが1.2mを超える場合、長さ3.4mごとに控え壁がない
- ・ひび割れや傾き、ぐらつきがある
- ・コンクリートの基礎がない

問合せ:建築指導課(☎51・2581) HP 59870

## 木造住宅無料耐震診断をご利用ください

対象:昭和56年5月31日以前に着工した木造住宅 その

他:結果に応じ、耐震工事費の一部助成あり。補助の条件

など詳細はホームページ参照 申込み:建築物安全推進室

(☎51・2579) HP 37441

## 自転車ヘルメット補助対象 自転車交通安全教室

交通ルールを講義形式で学びます。

とき:8/26(日)10:00~11:00 ところ:交通児童館 定員:

30人(抽選) その他:受講者全員に自転車ヘルメット購

入割引券(購入金額の2分の1。上限2,000円。市内35店

舗で利用可)を贈呈 申込み:8/17(金)までに郵便番号、

住所、参加者全員の氏名(ふりがな)、電話番号を安全

生活課(☎51・2550)56・0123 apply-anzen@city.

toyohashi.lg.jp) HP 38989