

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楽しく作ろう!

- とき** ①6/21(金)②7/23(火)9:40~12:30
- ところ** ①大清水まなび交流館「ミナクル」②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500円
- 申込み** ①は5/23(木)、②は6/20(木)までに講座名、希望番号、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) 📞①64216②64221

休日・夜間エイズ検査を 受けましょう

- とき** 6/1(土)9:00~11:00、6/5(水)18:00~20:00 **ところ** 保健所・保健センター
- その他** 検査結果は採血終了から約1時間後(確認検査が必要な場合は約10日後)に手渡し。検査は匿名で実施 **問合せ** 健康政策課(☎39・9104) 📞49945

豊橋いきいき健康マップ (ウォーキングマップ)作成者を募集します

ウォーキングコースの選定・マップの作成・活用方法の検討などを行います。
対象 自治会、地域の団体 **定員** 2グループ(抽選) **申込み** 6/28(金)までに代表者の住所・氏名・電話番号を健康増進課(☎39・9140) 📞64038

歯の健康フェスティバル 2019 健康家族で輝く笑顔

歯周病検診、矯正歯科相談、フッ素塗布などを行います。
とき 6/9(日)9:00~12:30(受け付けは12:00まで) **ところ** 保健所・保健センター **問合せ** 豊橋市歯科医師会(☎26・8300)、健康増進課(☎39・9143) 📞65742

健康づくりのためのスポーツ教室 らくらくフィットネス

とき 6/4~6/25の火曜日(全4回) 10:00~11:00 **ところ** 牛川地区体育館 **対象** 20歳以上の女性 **定員** 20人(申込順) **料金** 2,000円 **その他** バレトン、ぽっこりお腹解消教室も開催 **申込み** 5/8(水)から豊橋市体育協会(☎63・3031) 📞65750

豊橋いきいき健康マップの展示

自治会などが作成した15地区のウォーキングマップを展示します。
とき 5/13(月)~5/24(金)(最終日は13:00まで) **ところ** 市役所市民ギャラリー **その他** 先着100人にマップの配布あり **問合せ** 健康増進課(☎39・9140) 📞64038

東三河ふれあい看護フォーラム

講演会のほか、骨密度などの健康チェックや健康相談ができます。
とき 5/11(土)10:00~15:00 **ところ** 穂の国とよはし芸術劇場「プラット」 **問合せ** 市民病院看護局(☎33・6223)

CKD市民公開講座

CKD(慢性腎臓病)の原因と予防について学びます。
とき 6/9(日)14:00~16:15 **ところ** 公会堂 **講師** 山川大志(市民病院腎臓内科部長)ほか **定員** 300人(先着順) **問合せ** 市民病院腎臓内科(☎33・6111)



PICK UP

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。

応急手当ベビーコース

乳幼児への心肺蘇生法や事故の予防法などを学びます。

とき 6/8(土)9:30~11:30

ところ 中消防署

定員 20人(抽選)

その他 子どもの同伴可

申込み 5/15(水)までに、はがき、またはEメールで講習名、住所、氏名、年齢、電話番号、同伴する子どもの人数・年齢を消防救急課(〒440-0874東松山町23☎51・3101 teate99@city.toyohashi.lg.jp)

HP 63216

とよはし防災リーダー養成講座

防災講話やHUG(避難所運営ゲーム)などを行います。

とき:6/15(土)、6/22(土)、7/6(土)、7/20(土)(全4回)9:00~16:00※7/20は12:40まで **ところ**:アイプラザ豊橋 **対象**:市内在住で地域での防災活動に参加できる高校生以上 **定員**:30人(申込順) **申込み**:5/24(金)までに防災危機管理課(☎51・3127) **HP** 65800

自主防災活動推進大会

防災関係感謝状贈呈式、活動成果の報告、講演会などを行います。

とき:6/8(土)9:00~12:00 **ところ**:ライフポートとよはし **講師**:石井布紀子さん(NPO法人さくらネット代表理事) **定員**:1,000人(先着順) **その他**:手話通訳あり **問合せ**:防災危機管理課(☎51・3182) **HP** 65801

水防訓練

集中豪雨などによる洪水・河川の氾濫を想定した訓練を行います。

とき:5/25(土)9:30 **ところ**:豊川河川敷(豊橋創造大学対岸) **問合せ**:防災危機管理課(☎51・3127) **HP** 65786



防火管理者(①甲種・②乙種)資格取得講習会

とき:①5/28(火)9:30~16:00、5/29(水)9:30~15:00(全2回)②5/28(火)9:30~16:30 **ところ**:ライフポートとよはし **対象**:防火管理者の選任が必要な対象物の関係者(東三河地域に在住・在勤の方優先) **定員**:①②あわせて140人(申込順) **料金**:①5,500円②5,000円 **申込み**:5/7(火)~5/9(木)に料金を予防課(☎51・3115)、中消防署(☎52・0119)、南消防署(☎46・0119) **HP** 64282

暮らしの安全安心ひとことメモ

ブロック塀の安全対策を取りましょう

昨年6月、大阪北部地震で小学校のブロック塀が崩れ、登校中の児童が亡くなる事故が起きました。

ブロック塀は、プライバシーを保護でき、手入れが容易な反面、数十年経過し劣化すると、地震の際に倒壊する危険性が高まります。定期的に自宅のブロック塀を点検し、以下の項目に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て対策を取りましょう。

ブロック塀の安全チェックリスト

- ・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



ブロック塀などの撤去費を補助します

対象:道路に面する高さ1m以上の塀を所有・管理する個人 **補助額**:上限10万円 **その他**:補助額の算定方法など詳細はホームページ参照 **申込み**:随時、直接、建築物安全推進室 **[共通事項]** **問合せ**:建築物安全推進室(☎51・2579) **HP** 61274