

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

働き世代のためのカラダ喜ぶ健康講座

肩こり・腰痛対策について、ストレッチなどを交えて学びます。

とき 7/30(火)18:30~20:00 **ところ** 豊橋創造大学

講師 後藤勝正さん(豊橋創造大学理学療法学科教授) **定員** 60人(申込順)

申込み 7/29(月)までに申込書を豊橋創造大学(☎050・2017・2112)chiren@sozo.ac.jp)※申込書は健康政策課、市役所じょうほうひろば、ホームページほかで配布

問合せ 豊橋創造大学(☎050・2017・2130)、健康政策課(☎39・9117) HP 64572

とよはし健康マイレージでポイントを貯めた方に「まいか」をプレゼント

とよはし健康マイレージで100ポイント以上貯めた方に、市内の飲食店など約1,200店舗で割引などを受けられる、まいか(優待カード)を進呈します。応募は7月1日(月)からです。また、9月30日(月)までに応募した方の中から、抽選で50人に商品券2,000円分が当たります。応募方法など詳細はホームページまたは健康政策課、市役所じょうほうひろばほかで配布のチャレンジシートをご覧ください。

問合せ 健康政策課(☎39・9116) HP 24730



健康づくりのためのスポーツ教室 ピラティス

とき 9/4~10/16の水曜日(全7回) 10:00~11:30 **ところ** 飯村地区体育館 **対象** 20歳以上の女性 **定員** 20人(申込順) **料金** 3,000円 **その他** らくらくフィットネス・バレトン教室も開催 **申込み** 7/11(木)10:00から豊橋市体育協会(☎63・3031) HP 66289

室内での熱中症にご注意ください

昨年、市内の熱中症による救急搬送者数は、前年に比べて約1.5倍に増加しました。中でも、室内での発症者が約4割を占めており、屋外だけでなく、室内でも熱中症にかかる危険性があります。エアコンなどで適度な温度設定を保つほか、睡眠前の水分補給や、通気性に優れた服装で過ごすなど、室内でも熱中症の対策を取りましょう。

問合せ 健康政策課(☎39・9111) HP 57733

糖尿病専門医が考える健康になる生活

とき 8/3(土)13:30~15:00 **ところ** 保健所・保健センター **講師** 大杉満さん(国立国際医療研究センター病院 糖尿病情報センター長) **定員** 100人程度(先着順) **問合せ** 健康増進課(☎39・9141) HP 67272

朝の歩行運動と いっせいらジオ体操のつどい

とき 8/4(日)、9/1(日)、10/6(日)(雨天順延 8/11(祝)、9/8(日)、10/13(日)) 7:00 **ところ** 岩田運動公園、武道館、高師緑地ほか **問合せ** 豊橋市体育協会(☎63・3031) HP 66293

家庭での食中毒にご注意ください

気温や湿度が上昇する夏場は、食中毒の原因となる細菌の活動が活発になり、増殖しやすくなります。細菌の増殖を抑えるために、購入した食材は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫で保管しましょう。また、肉類はカンピロバクターや腸管出血性大腸菌などで汚染されている危険性がありますので、中心部までしっかり加熱するほか、バーベキューや焼き肉をする際は、生肉専用の箸と食べる箸を使い分けましょう。

問合せ 生活衛生課(☎39・9124) HP 8072



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

自転車保険に加入しましょう

10月1日(火)から、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となります。加害者になり、損害賠償請求を負った場合でも、保険に加入していることで被害者への救済や、自身の経済的負担の軽減につながります。まずは、保険に加入しているか確認しましょう。

問合せ 安全生活課(☎51・2550)

HP 62643

言葉の壁を越えた119番 外国語で119番通報ができるようになりました

東三河地域から119番通報をすると、英語、中国語、ポルトガル語などで消防・救急のサービスを受けられます。

問合せ: 通信指令課(☎51・2075) **HP** 66336

自主防犯活動を支援します

防犯パトロール物品の配布

帽子、反射材付きタスキ、サインライトを配布します。

対象: 10人以上の団体

青色回転灯の貸し出し

対象: 警察から証明を受けた団体 **その他**: 青色回転灯を使用するパトロールは豊橋警察署に申請が必要

安全物品の配布

反射材付きタスキまたはリストバンドを配布します。

対象: 市内在住で、夜間にウォーキングなどをする方

[共通事項] **申込み**: 随時、申込書を安全生活課※申込書は安全生活課で配布 **問合せ**: 安全生活課(☎51・2550)

HP 7256

応急手当親子コース

とき: 7/29(月)、8/10(土)、8/25(日)10:00~11:30 **ところ**: 中消防署 **対象**: 小学生と保護者 **定員**: 各40人(抽選) **申込み**: 7/15(祝)までに、はがき、またはEメールで講習名、第1~3希望日、保護者の住所・氏名・電話番号、子どもの氏名・年齢を消防救急課(〒440-0874東松山町23☎51・3101 teate99@city.toyohashi.lg.jp) **HP** 63213

防災管理新規講習会

とき: 8/1(木)9:30~16:00 **ところ**: 中消防署 **対象**: 東三河地域に在住・在勤で、防災管理の必要な防火対象物の関係者 **定員**: 50人(申込順) **料金**: 3,600円 **申込み**: 7/8(月)~7/19(金)に予約課(☎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

プレミアム付商品券事業に関する詐欺にご注意ください

9月下旬以降に販売を予定しているプレミアム付商品券の事業に関する詐欺が全国で発生しています。国や県、市の職員が、商品券を購入させるために世帯情報などの個人情報を出したり、商品券の利用店舗として登録させるために手数料の振り込みを要求したりすることは絶対にありません。自宅や職場に電話がかかってきたり、郵便物が届いたりしたら、迷わずプレミアム付商品券コールセンター(☎51・3065)または豊橋警察署(☎54・0110)、警察相談専用電話(☎#9110)へご連絡ください。

問合せ: 商工業振興課(☎51・2432) **HP** 66204

平成31年1~5月の住宅を狙った侵入盗被害の状況(暫定値)

発生総数(前年比)	131件(53件増)
・日中、留守中の民家に侵入	39件(4件増)
・営業終了後の店舗に侵入	28件(17件増)
・夜間、就寝中の家屋に侵入	14件(4件増)

カメラの設置などで、
防犯対策を
取りましょう!

6月号 お詫びと訂正

29ページの「切れた電線に触らないでください」の中で、「☎ 0120・985・633」とあるのは、正しくは(☎ 0120・988・328)でした。お詫びして訂正します。