

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

働く女性 × 健康経営セミナー

働く女性の健康課題と生き生きと働く秘訣を学びます。

とき 2/22(火)14:00～15:30

ところ まちなか図書館

対象 市内在住・在勤の方

定員 50人(申込順)

その他 オンライン会議システム「Teams」での受講可。受講方法など詳細はホームページ参照

申込み 2/18(金)までにホームページで必要事項を入力

問合せ 健康政策課(☎39・9116)

HP 90496

学んで仕事に活かそう!



足腰楽々トレーニング 誰でも簡単筋トレで体力UP!

とき:2/8(火)、2/15(火)、2/22(火)(全3回)

10:25～11:15 **ところ**:浜道地区体育館

定員:20人 **料金**:1,980円 **持ち物**:室内用運動靴

申込み:2/6(日)までに総合体育館(☎32・9611) **HP** 89943



お薬手帳を活用しましょう

お薬手帳は、薬の服用履歴や既往歴、アレルギーの有無など、患者の情報を記しておくもので、患者と医師・薬剤師をつなぐ連絡帳の役割を果たしています。薬の重複処方を防ぐだけでなく、市販薬やサプリメントとの相性が分かるほか、災害時などでも服用している薬の名前・用量がすぐに確認でき、処方までの時間を短縮できるなどのメリットがあります。医療機関の受診時や、市販薬・サプリメントなどの健康食品の購入の際は、お薬手帳を提示しましょう。

問合せ:健康政策課(☎39・9101) **HP** 8271



豊橋No.1グループは誰だ! グループ対抗歩数チャレンジマッチ

スマートフォンアプリを使って、平均歩数を競います。

とき:2/19(土)～3/21(月) **対象**:市内在住・在学・在勤の方(1グループ5人以上)

その他:ランキング上位のグループに賞品(特産品)などあり。アプリの操作方法など詳細はホームページ参照

申込み:2/14(月)までに、とよはし健康マイレージアプリで5人以上のグループを作成 **問合せ**:健康政策課(☎39・9116) **HP** 90704



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:3/1～3/29の火曜日(3/22(火)を除く)(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

申込み:2/8(火)10:00から料金を豊橋市体育協会(☎63・3031) **HP** 89942





PICK UP

東田電停に乗降者がいるときは、停止しましょう!

路面電車の東田電停には安全地帯がなく、乗客は車道を横断して乗降しています。道路交通法では、乗客が乗降のため停車している路面電車に車両が追いついた場合、乗客の乗降と車道の横断が終わるまでは、後方で停止しなければならないと定められています。乗降時は、路面電車の車体後方に「乗降中」のランプが点灯しますので、乗降者に注意してください。乗客が安全に乗降できるよう、ドライバーは必ず電車の後方で停止しましょう。

問合せ 都市交通課 (☎51・2620) ☎ 91026

地域のお困り解決講座 災害時に備えて知っておきたい食品衛生

とき:2/26(土)10:00~11:00 ところ:吉田方地区市民館 申込み:
2/17(木)までに吉田方地区市民館 (☎32・3978) ☎ 23387

女性同士で気軽に学ぼう 普通救命講習

心肺蘇生法やAEDの使い方を学びます。

とき:3/3(木)9:00~12:00 ところ:中消防署 対象:中学生以上の女性 講師:女性消防職員 定員:15人(抽選) その他:修了証を交付 申込み:2/1(火)~2/15(火)(必着)までに、はがき、またはメールで講習名、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号、職業を消防救急課(〒440-0874東松山町23 ☎51・3101 ☎ teate99@city.toyohashi.lg.jp) ☎ 32127



令和3年中の犯罪発生状況(令和3年11月末時点)

*犯罪件数は刑法犯認知件数。

発生総数	463件
・自転車盗	208件
・侵入盗	104件
・車上ねらい	72件
・その他	79件

二重鍵や
防犯グッズなどを
活用しましょう!

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。

火災注意喚起のためサイレンを吹鳴します

とき:3/1(火)~3/7(月)20:00から1分間 問合せ:予防課
(☎51・3115) ☎ 88264

3.11を忘れない集い

とき:3/11(金)10:00~12:00 ところ:さくらピア 講師:
防災危機管理課職員 定員:30人(申込順) その他:手話通訳・要約筆記などあり 申込み:2/1(火)9:00から、さくらピア ☎ 32402

廃棄消火器を回収します

とき:2/21(月)~3/14(月)※消防署は土・日曜日、祝日も可 ところ:各消防署、予防課 対象:個人所有で10型以下の粉末消火器 料金:1本1,000円(リサイクルシールが貼ってあるものは1本500円) 問合せ:予防課 (☎51・3115) ☎ 88264



令和4年度防災訓練の受け付けを開始します

自主防災会などが実施する防災訓練に職員を派遣するほか、水消火器などの訓練用資機材を貸し出します。

対象:①校区防災訓練②町防災訓練③各種団体防災訓練 申込み:2/1(火)9:00から 訓練実施届を①③は防災危機管理課(☎51・3127)、②は中消防署(☎52・0119)、南消防署(☎46・0119) ☎ 46936

