

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**

## 新型コロナワクチン集団接種(令和5年春開始接種)のお知らせ

オミクロン株対応モデルナ社ワクチン(BA.4-5対応型)の接種が受けられます。

**とき** 6/11(日)、6/25(日)9:00~15:30

**ところ** 保健所・保健センター

**対象** 市が送付する「R5春開始接種」と記載のある接種券をお持ちの12歳以上の方※15歳以下の方は、保護者の同意と立ち会いが必要

**定員** 各750人(申込順)

**申込み** 随時、豊橋市新型コロナワクチンコールセンター(☎0570・09・5670)※ホームページからも申し込み可

☎ 94724

ワクチン接種で重症化を防ごう!



## 足腰楽々トレーニング 誰でも簡単筋トレで体力UP!

運動習慣が身につくように下半身を使った動作を学びます。

**とき**:6/9(金)、6/16(金)、6/23(金)(全3回)

10:25~11:15 **ところ**:飯村地区体育館

**定員**:20人(申込順) **料金**:1,980円

**持ち物**:室内用運動靴 **申込み**:随時、総合

体育館(☎32-9611) ☎ 101762

## 禁煙について 考えてみませんか

喫煙は「健康への最大の危険因子」と言われており、がんの発症率を上げるほか、多くの病気の原因となります。喫煙による健康への影響や禁煙治療の解説などを、パネル展示で紹介しますので、健康とたばこの関係について考えてみましょう。

**とき**:5/31(水)~6/6(火)8:30~17:15

**ところ**:市役所市民ギャラリー、保健所・保健センター

**問合せ**:健康増進課(☎39・9136) ☎ 9373



## 歯の健康フェスティバル 2023 健康家族で輝く笑顔

歯科の相談ができるほか、災害時の口腔ケアなどをクイズで学びます。

**とき**:6/4(日)9:00~12:00(受付は11:30

まで) **ところ**:保健所・保健センター

**その他**:イベント内容など詳細はホームページ参照

**問合せ**:豊橋市歯科医師会(☎26・8300)、健康増進課(☎39・

9133) ☎ 83299



## 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**:7/4、7/11、7/25、8/1の火曜日

(全4回) 10:00~11:00 **ところ**:牛

川地区体育館 **対象**:18歳以上の女性

**定員**:25人(申込順) **料金**:2,000円

**申込み**:6/7(水)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)





PICK UP

### 横断歩道は歩行者優先 歩行者は横断歩道を渡りましょう

昨年、豊橋市で発生した交通事故における歩行者の死傷者のうち、横断歩道を横断中が約35%を占めています。ドライバーは、歩行者が横断歩道を横断しようとしている場合にも、必ず一旦停止し歩行者に道を譲らなければなりません。横断歩道に近づいたときは、横断者がいないか確認しましょう。また、歩行者は、道路を横断するときは横断歩道を渡り、ドライバーに対し手を挙げて目で合図しましょう。

**問合せ** 安全生活課(☎51・2550)  
HP 7237

### 木造住宅解体補助金を交付します

**対象:**耐震診断で倒壊する可能性があるとして令和4年度までに判定された住宅 **補助金:**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 **申込み:**随時、直接、建築物安全推進課(☎51・2579) HP 37446

### 水防訓練

集中豪雨による河川の氾濫<sup>はんらん</sup>などを想定した訓練を実施します。  
**とき:**6/2(金)9:30 **ところ:**豊川河川敷<sup>とよがわ</sup>(豊橋創造大学対岸) **問合せ:**防災危機管理課(☎51・3182) HP 102323

### 防火管理講習(①甲種②乙種)

**とき:**①7/5(水)9:30~16:00、7/6(木)9:30~15:00(全2回)②7/5(水)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(市内在住・在勤の方優先) **定員:**①②あわせて100人(申込順) **料金:**①5,850円②5,350円 **申込み:**6/14(水)~6/16(金)に予防課(☎51・3115)、中消防署(☎52・0119)、南消防署(☎46・0119) HP 64282

### 豊橋ほっとメールに登録しましょう

豊橋ほっとメールに登録すると、市内での防災や不審者、特殊詐欺などに関する情報を受信できます。安全安心に役立つ情報ツールとして登録しましょう。登録用メールアドレス(tou@anzen-ansin.net)に空メールを送信する、または二次元コードを読み込んで登録してください。

**問合せ:**防災危機管理課(☎51・3116)、安全生活課(☎51・2550) HP 7263



豊橋ほっとメール

# 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。

### 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:**7/22(土)9:30~16:30 **ところ:**あイトピア **対象:**高校生以上 **定員:**40人(申込順) **申込み:**6/30(金)までに市民協働推進課(☎51・3201) HP 101686

### 夏休み親子防災教室

車いす生活の話や釣りゲームなどを通して、防災を学びます。

**とき:**7/22(土)10:00~12:00 **ところ:**さくらピア **対象:**市内在住・在学の小学生以上と付添者 **講師:**近藤憲美さん(車いすユーザー) **定員:**30人(申込順) **料金:**200円 **その他:**手話通訳・要約筆記などあり **申込み:**6/1(木)9:00から、さくらピア(☎53・3153) HP 32402

### もしもに備えて身につけよう 普通救命講習

心肺蘇生法やAEDの使い方を学びます。

**とき:**①7/24(月)②8/26(土)9:00~12:00 **ところ:**中消防署 **対象:**中学生以上 **定員:**各15人(申込順) **その他:**修了証を交付 **申込み:**①は6/1(木)~6/15(木)②は7/1(土)~7/15(土)8:30~17:15に消防救急課(☎51・3101) ※土・日曜日、祝日を除く HP 15401

### 地域力向上講座

地域が主役! 避難所の運営について理解を深めよう

**とき:**6/24(土)10:00~11:30 **申込み:**6/15(木)までに高豊地区市民館(☎21・2824)

元レスキュー隊員からのメッセージ 地域防災のいろは

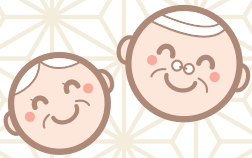
**とき:**7/8(土)10:00~11:30 **申込み:**6/24(土)までに北部地区市民館(☎53・4212)

火災・救急事故を予防しよう 意識と知識があなたの命を守る

**とき:**8/5(土)10:00~11:30 **申込み:**6/30(金)までに羽根井地区市民館(☎32・5050)

**[共通事項]**

**ところ:**各申込先 HP 23387



高齢者向けの健康教室や、  
介護・医療などに関する情報を  
紹介します。

# シニア



## PICK UP

### 東三河広域連合 介護入門講座

介護の基礎知識や技術などを学びます。

とき:6/30～7/28の金曜日(全5回) 10:00～15:00

ところ:田原福祉グローバル専門学校(田原市田原町)

対象:東三河在住・在勤で、おおむね60歳以上の

介護職に就いていない方 定員:50人(申込順) 申込み:

6/23(金)までに田原福祉グローバル専門学校(☎

0531・22・3939) 問合せ:東三河広域連合介護保険課

(☎26・8473)

### ふれあい料理講習会

料理を通して参加者同士で交流します。

とき:7/21(金)10:00～13:00 ところ:つつじが丘地域福祉センター

対象:市内在住で60歳以上の一人暮らしの方、高齢者のみの世帯の方

定員:15人程度(抽選) 料金:400円 申込み:

7/7(金)までに豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)



### 市民大学トラム

#### シニアのための簡単スマホ活用講座

とき:7/20～8/10の木曜日(全4回) 10:00～11:30

ところ:二川地区市民館 対象:おおむね60歳以上の方

料金:1,500円 申込み:6/25(日)までに二川地区市民館(☎

41・0551) ☎ 23387



### 知って安心、食とお口の健康講座 認知症予防のために

認知症予防につながる、栄養とお口の健康を学びます。

講師:管理栄養士ほか 申込み:各2日前までに住所、氏名、電話番号を各申込先 ☎ 5499

とき	ところ	対象	定員 (申込順)	申込先 (地域包括支援センター)
6/22(木)10:00～11:30	芦原校区市民館	—	30人	福祉村(☎45・5130)
6/29(木)10:00～11:30	東陵地区市民館	65歳以上の方	10人	赤岩荘(☎66・1262)
7/6(木)13:30～15:00	つつじが丘地域福祉センター	—	30人	東部(☎64・6666)
7/13(木)13:30～15:00	青陵地区市民館	65歳以上の方	15人	さわらび(☎54・3521)