

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

どきどき挑戦講座 やさしいヨガ

- とき** 1/12～2/16の金曜日13:30～15:00(全6回)
- ところ** 青少年センター
- 対象** 18歳以上の方
- 定員** 15人(抽選)
- 料金** 1,200円
- 持ち物** ヨガマットまたはバスタオル
- 申込み** 12/12(火)～12/26(火)に青少年センター(☎46・8925)※青少年センターホームページからも申し込み可

鶏肉の生食は危険です

近年、全国的にカンピロバクターによる食中毒が多発しています。カンピロバクターは、ニワトリやウシが保有している細菌で、カンピロバクター食中毒の原因の多くは、生や加熱不十分な鶏肉を食べたことによるものです。鳥刺しや鳥たたきは、炙りや湯引きをしても内部の菌が死滅せず危険なため、鶏肉は中心部まで十分に加熱されたものを食べましょう。

問合せ:生活衛生課(☎39・9124)  91081



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** 1/16～2/6の火曜日9:30～10:30、11:00～12:00(各全4回)
- ところ** 牛川地区体育館 **対象** 18歳以上の女性 **定員** 各25人(申込順) **料金** 各2,000円 **申込み** 12/6(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)



代謝を上げて
身体を温めよう!



ユースウィーク


身体や心の悩みを産婦人科医に相談できます。

- とき** 12/6(水)、12/7(木)、12/8(金)15:00～18:00、12/9(土)、12/10(日)13:00～18:00
- ところ** まちなか図書館 **対象** 小学4年生～大学生 **協力** 宮本由記さん(総合青山病院産婦人科医) **問合せ** まちなか図書館(☎21・5518)



自転車 利用促進キャンペーン

自転車でお越しの方は、浴場が100円引きで利用できます。

- とき** 12/1(金)～12/28(木) **ところ** りすば豊橋 **その他** 受付で、自転車で来たことの申し出とヘルメットの持参が必要 **問合せ** りすば豊橋(☎38・5151)  34316





PICK UP

空き巣・事務所荒らしにご注意ください

市内では、今年に入ってから住宅や事務所を狙った侵入盗が101件(令和5年9月末現在)発生しており、被害に遭った住宅の多くが無施錠でした。空き巣や事務所荒らしの被害に遭わないために、短時間の外出でも必ず施錠しましょう。また、窓やドアの鍵を二重にかける、センサーライトや防犯カメラを取り付けるほか、長期間不在になる場合は、新聞が溜まらないよう配達を停止するなどの対策も有効です。普段から、在宅中でも施錠する習慣をつけて侵入盗を防ぎましょう。

問合せ 安全生活課(☎51・2550)

HP 7253

新成人、だまされちゃ188!キャンペーンイベント

消費者トラブルの防止方法を学べるほか、マルシェを楽しめます。
とき:1/7(日)10:00~16:00 **ところ:**こども未来館「ここにこ」
その他:消費者トラブル防止動画コンテストの表彰式あり **問合せ:**安全生活課(☎51・2304) **HP** 107152

消防本部と消防団が連携して 年末特別警戒を実施します

地域住民に年末を安心して過ごしてもらうため、12月26日(火)~12月29日(金)に消防車による市内各所の巡回パトロールや広報活動を行います。

問合せ:消防本部総務課(☎51・3111)

HP 106838



飲酒運転しない・させないを徹底しましょう

市内では、今年に入ってから飲酒運転による人身事故が5件(9月末暫定値)発生しています。飲酒は、注意力や判断力を大幅に低下させ、交通事故を起こす危険性を高めます。自動車で飲食店などへ行くときは、あらかじめお酒を飲まない人(ハンドルキーパー)を決めておき、「運転するなら酒を飲まない」「酒を飲んだら運転しない」「運転する人に酒を勧めない」「酒を飲んだ人に運転させない」を徹底しましょう。

問合せ:安全生活課(☎51・2550)

HP 7237



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。

防火管理講習(①甲種②乙種)

とき:①2/3(土)9:30~16:00、2/4(日)9:30~15:00②2/3(土)9:30~16:30 **ところ:**ライフポートとよはし **対象:**東三河地域に在住または在勤の方 **定員:**①②合わせて100人(申込順) **料金:**①5,850円②5,350円 **申込み:**1/17(水)~1/19(金)に予防課(☎51・3115)、中消防署(☎52・0119)、南消防署(☎46・0119) **HP** 64282



家具転倒防止器具などの購入・設置費用を補助します

対象:市内在住で、今までに一度も補助を受けていない方 **補助額:**費用の2分の1(上限5,000円) **その他:**事前に申請が必要。申請条件など詳細はホームページ参照 **申請:**3/31(日)(消印有効)までに申請書などを防災危機管理課(〒440-8501住所不要)※申請書は防災危機管理課、ホームページで配布 **問合せ:**防災危機管理課(☎51・3126) **HP** 93197



ストーブ火災に注意しましょう!

ストーブが原因となる火災は、出火原因の中でも高い割合を占めています。ストーブの近くに布団や座布団、洗濯物など燃えやすいものを置かないようにするほか、カーテンが接触しないよう置き場所に注意しましょう。

問合せ:予防課(☎51・3115) **HP**

88743



パピママ

主に未就学児のパピママ向けのイベントや、子育て支援などに関する情報を紹介します。



親子で
楽しもう！



PICK UP



すくすく広場

リズム遊びや読み聞かせをしながら発達に関する知識を学びます。

とき:12/6(水)、1/10(水)10:30~11:15 ところ:交通児童館 対象:3歳児以下と保護者 問合せ:交通児童館 (☎61・5818)

パピママ子育て講座

ふっくら新食感!アメリカンドッグ作り

とき:1/21(日)10:00~11:30 ところ:東陵地区市民館 対象:年少~年長児と保護者 定員:8組(抽選) 料金:500円 申込み:12/15(金)までにホームページで必要事項を入力 問合せ:子育て支援課(☎51・2233) ☎106996



こども未来館 子育て講座

申込み:12/15(金)までに、こども未来館ホームページで必要事項を入力 問合せ:こども未来館(☎21・5528)

親子で楽しく体育あそび

とき:1/14(日)10:30~11:30 対象:年少児と保護者 講師:石川義晴さん(体育インストラクター) 定員:15組(抽選)

味覚を育むおだし講座 離乳食から幼児食まで

とき:1/19(金)10:00~11:30 対象:2歳児以下と保護者 講師:高沢敦子さん(離乳食おだしインストラクター) 定員:10組(抽選) 料金:500円



子育てサロン・物品交換会

楽な抱っこの方法を学ぶほか、持ち寄ったおもちゃなどを交換します。

とき:12/21(木)10:30~11:00 ところ:交通児童館 対象:妊娠中の方、3歳児以下と保護者 講師:子育てシェアママサポーター@東三河チーム 問合せ:交通児童館(☎61・5818)



幼児ふれあい教室

バランスボールdeリフレッシュ

とき:1/18~2/8の木曜日10:00~11:00(全4回) ところ:豊城地区市民館 対象:2か月以上の未就園児と保護者 定員:15組(抽選) 料金:500円

おそとであそぼ

とき:1/18(木)、2/15(木)10:00~12:00 ところ:岩屋緑地 対象:未就園児と保護者 定員:各10組(抽選)

産後の体をヨガでリセットしよう

とき:1/23~2/13の火曜日10:00~11:30(全4回) ところ:豊岡地区体育館 対象:3か月~1歳未満の未就園児と保護者 定員:各20組(抽選)

[共通事項]

申込み:12/15(金)までにホームページで必要事項を入力 問合せ:子育て支援課(☎51・2233) ☎93322

