

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フッキング

①カルシウム②地産地消③フレイル予防をテーマに調理します。

**とき** ①10/23(木)②11/21(金)③12/24(水)10:00~12:30

**ところ** 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600円

**申込み** ①は10/14(火)②は10/24(金)③は11/21(金)までに講座名、希望日、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号、この講座の参加回数を健康増進課(☎39-9171) kenko-info@city.toyohashi.lg.jp

**HP** ①116504②116505③116506

テーマに沿って作ってみよう!



## 市民公開講座 なぜ糖尿病は怖いのか・CKD(慢性腎臓病)とは

**とき**12/6(土)14:00~15:45 **ところ**保健所・保健センター **講師**濱野邦久さん、大林孝彰さん(成田記念病院医師)  
**定員**100人(申込順) **申込み**10/15(水)~11/28(金)にホームページで必要事項を入力※健康増進課(☎39-9141)でも申し込み可 **HP** 119407

## 足腰楽々トレーニング

下半身を使った動作を学び、運動習慣を身に付けます。

**とき**①10/3(金)、10/17(金)、10/24(金)②10/7(火)、10/21(火)、10/28(火)10:25~11:15(各全3回) **ところ**①飯村②浜道地区体育館 **定員**各20人(申込順) **料金**各1,980円(1人1回のみ500円で体験可) **持ち物**室内用運動靴 **申込み**随時、総合体育館(☎32-9611) **HP** 119625



## インフルエンザ予防接種に関する情報が確認できます

インフルエンザの予防接種が受けられる市内の医療機関や予約方法などをホームページで確認できます。  
**問合せ**豊橋市医師会(☎45-4911)、保健医療企画課(☎39-9109) **HP** 54425

## 健康教室 腎臓の健康を守るために

慢性腎臓病の早期発見の大切さと治療方法などを学びます。

**とき**11/8(土)10:00~11:30 **ところ**市民病院 **講師**渡邊智治(市民病院腎臓内科部長) **定員**70人(申込順) **申込み**10/31(金)までに市民病院ホームページで必要事項を入力※住所、氏名、電話番号を予防医療センター(☎33-6271)でも申し込み可

## 気にしない力 他人を気にしない自分になる

**とき**11/15(土)13:30~15:00 **ところ**保健所・保健センター **講師**精神科医 Tomyさん **定員**100人(申込順) **申込み**11/7(金)までにホームページで必要事項を入力※イベント名、申込者の氏名・電話番号、参加人数、講師への質問を健康増進課(☎39-9145)38-0770)、豊橋市保健所こころ【公式】Instagram(toyohashi\_kokoro)へのダイレクトメッセージでも申し込み可 **問合せ**健康増進課(☎39-9145) **HP** 119330



## 知っトク!豊橋ゼミナール 心と体の冬じたく

とき:11/22(土)、11/29(土)、12/6(土)13:30~15:00(全3回)  
ところ:吉田方生涯学習センター 定員:20人(抽選) 申込み:  
11/7(金)までに吉田方生涯学習センター(☎32・3978) ☎  
23387

## りすば豊橋 ノルディックウォーキング

とき:10/12(日)11:00~12:00 対象:小学生以上 定員:10人  
(申込順) その他:ノルディックポールの貸し出しあり 申込  
み:随時、りすば豊橋(☎38・5151) ☎ 34316



PICK UP

### とよはしボウサイマンズキャンプ

災害時や災害後に役に立つ知識を楽しみながら身に付けます。

- とき 11/21(金)10:00~15:00
- ところ 少年自然の家
- 対象 市内在学の小学1~3年生と保護者
- 定員 40組(2人1組。抽選)
- 申込み 10/17(金)までにホームページで必要事項を入力
- 問合せ 防災危機管理課(☎51・3182) ☎ 87972

### もしもに備えて身につけよう 普通救命講習Ⅲ

小児や乳幼児に対する心肺蘇生法や異物除去法などを学びます。  
とき:11/15(土)9:00~12:00 ところ:中消防署 対象:中学生以上  
定員:30人(申込順) その他:修了証を交付 申込み:10/1(水)  
から消防救急課(☎51・3101) ※土・日曜日、祝日を除く8:30~  
17:15 ☎ 15401

### 非木造住宅耐震診断費補助金を交付します

鉄骨造や鉄筋コンクリート造の住宅に対し、耐震診断費を補助します。

対象:昭和56年5月31日以前の旧耐震基準で建てられた非木造住宅  
その他:要事前相談。診断結果に応じて耐震改修工事費の補助あり。補助額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 問合せ:建築物安全推進課(☎  
51・2579) ☎ 37443

# 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。

### 暴力団と関わらないようにしましょう

県内には、準構成員などを含み約800人もの暴力団員がおり、市内でも薬物事件や脅迫事件の犯人として検挙されています。暴力団員は身分を隠して社会に進出し、みかじめ料の徴収などの違法行為を行っています。危害を受けないためにも、暴力団とは関わりを持たず、不当な要求を受けた場合は、ためらわずに豊橋警察署(☎54・0110)へ相談しましょう。

問合せ:安全生活課(☎51・2550) ☎ 6879

### 山地災害にご注意を!

近年、豪雨などによる山地災害が全国的に多発しています。山地災害から身を守るため、土砂崩れなどの可能性がある危険箇所を知るとともに、落石や斜面の亀裂、川の濁りなど、山の危険信号に気づいたらすぐに避難しましょう。なお、危険箇所は愛知県東三河農林水産事務所林務課、豊橋市役所農業支援課、ホームページで山地災害危険地マップをご確認ください。

問合せ:愛知県東三河農林水産事務所林務課(☎35・6176)、農業支援課(☎51・2494) ☎ 56777