

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

## とよはし健康ごはん応援プロジェクト 野菜・減塩キャンペーン

1/24(土)～2/15(日)に野菜の摂取や減塩をすすめるキャンペーンを対象店舗を拡大して実施します。店舗に設置された測定器で自分の野菜の摂取量をチェックできるほか、冬野菜をたっぷり使ったおすすめのレシピを紹介します。対象店舗など詳細はホームページをご確認ください。

問合せ 健康増進課(☎39・9116)

HP 120605



野菜を  
食べよう！



## りすば豊橋 午年生まれの方の 利用料無料デー

とき:1/4(日) 対象:午年生まれの方 その他:運転免許証などの本人確認書類が必要 問合せ:りすば豊橋(☎38・5151)



## 健康教室 泌尿器科で診る 病気と治療について

健康診断や自覚症状をきっかけとした受診の重要性を学びます。

とき:2/7(土)10:00～11:30 ところ:市民病院 講師:寺島康浩(市民病院泌尿器科部長) 定員:70人(申込順) 申込み:1/30(金)までに市民病院ホームページで必要事項を入力※予防医療センター(☎33・6271)でも申し込み可



## ヘルシーフッキング

①発酵食品②地産地消③食物繊維

とき:①1/25(日)②2/25(水)③3/18(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1/13(火)②は1/23(金)③は2/20(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 73304



冬は寒さに耐えるために、無意識に肩をすくめることで、猫背や前傾姿勢になりやすく背中に入ります。この状態が続くと、背中の筋肉の血流が悪くなり、張りや痛みが発生しやすくなるため、自覚症状が出る前に早めのセルフケアが重要です。

問合せ 健康増進課(☎39・9116)

①②を10回繰り返す  
呼吸を止めずに、痛みのない範囲で行いましょう。



②肘を体の横に開き、息を吸いながら肩甲骨を寄せ、胸を広げる。



①両肘を体の前で合わせるようにし、息を吐きながら背中を丸める。

背中をほぐすストレッチ

お風呂上がりに  
ストレッチを  
しましょう!

健康  
コラム



PICK UP

## 文化財を火災から守りましょう

文化財を火災から守るために、建物内や周囲の火の元の確認、電気配線の確認や消防用設備を点検しましょう。また、文化財の周辺でたき火などを行うときは、火の取り扱いに十分注意しましょう。

### 文化財消防訓練

訓練のようすを見学できます。

**とき** 1/23(金)9:30 **ところ** 満光寺(瓜郷町)

#### [共通事項]

**問合せ** 予防課(☎51・3115)

**HP** 89235



## 地域力向上講座 避難所の運営について考えよう

シミュレーションゲームを通して避難所運営を体験できます。

**とき** 2/14(土)10:00~11:30 **ところ** 牟呂生涯学習センター **定員** 20人(抽選) **申込み** 1/30(金)までに牟呂生涯学習センター(☎32・4615) **HP** 23387



## 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** 2/14(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** 1/5(月)から消防救急課(☎51・3101)※土・日曜日、祝日を除く8:30~17:15 **HP** 15401



## 自主防犯活動を支援しています

自主的に防犯活動をしている個人に対して、反射材付きのタスキやリストバンドなどの防犯グッズを配布しています。また、犬の散歩や家のまわりの掃除などを子どもの登下校時間に合わせて行う「ながら防犯」の際に着用できるTシャツやウィンドブレーカーも配布していますので、希望する方は直接、安全生活課へお越しください。

**問合せ** 安全生活課(☎51・2303) **HP** 7256



# 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。

## 交通安全推進市民大会

交通安全功労団体の表彰のほか、愛知県警察音楽隊の演奏が聴けます。

**とき** 2/3(火)13:30~15:00 **ところ** 公会堂 **問合せ** 安全生活課(☎51・2550) **HP** 53566



## シートベルト・チャイルドシートを着用しましょう

令和6年の愛知県の一般道路での後部座席のシートベルト着用率は41.4%でした。後部座席でシートベルトを着用せず事故にあった場合の致死率は、着用した場合の約3倍です。また、子どもにチャイルドシートを使用しなかった場合の致死率は約5倍にも上ります。大切な命を守るために、すべての座席でシートベルトを正しく着用し、6歳児未満の子どもには必ずチャイルドシートを使用しましょう。

**問合せ** 安全生活課(☎51・2550) **HP** 71351



## 災害時の避難に不安がある方の登録を受け付けています

避難支援や日常の見守りのため、災害時の避難に支援が必要な方を台帳に登録します。

**対象** 災害時の避難で、家族などの協力が得られない次のいずれかに該当する方①要支援または要介護認定者②身体障害者・療育・精神障害者保健福祉手帳所持者③障害支援区分認定者④障害者総合支援法における難病患者など⑤①~④と類似した状況にある方 **その他** 登録した個人情報、自主防災組織、民生委員、自治会へ提供 **申込み** 随時、福祉政策課(☎51・2363) **HP** 6519



# パパママ

PICK UP

主に未就学児のパパ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！



## 幼児ふれあい教室

### 親子でヨガ遊び

とき:2/4、2/18、3/4、3/18の水曜日(全4回) ところ:本郷生涯学習センター

### 親子で楽しくすまいるリトミック

とき:2/4、2/25、3/11、3/25の水曜日(全4回) ところ:南稜生涯学習センター 料金:500円

### 親子で楽しむ無制限あそび

とき:2/20(金)、3/2(月)、3/9(月) ところ:アイプラザ豊橋 料金:各100円

### 【共通事項】

申込み:1/15(木)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



## 子育てサロン・物品交換会 トリカエッコ

発達を促す抱っこの方法を学ぶほか、おもちゃなどを交換します。

とき:1/22(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:白川美緒さん(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)



## モグモグ教室

離乳食作りを見学し、離乳食の進め方を学びます。

とき:2/6(金)、2/19(木)、3/13(金)、3/26(木)10:15~

11:30 ところ:保健所・保健センター 対象:5・6か月児の保護者 定員:各15組(申込順) 持ち物:母子健康手帳 申込み:随時、ホームページで必要事項を入力 問合せ:コープあい豊橋センター(☎43・5020)、こども保健課(☎39・9160) ☎ 45212



## カミカミ教室

離乳食の食べさせ方や歯みがきの仕方などを学びます。

とき:2/5(木)、2/18(水)、3/12(木)、3/25(水)9:30~

11:30 ところ:保健所・保健センター 対象:9~11か月児の保護者 定員:各10組(申込順) 持ち物:母子健康手帳 申込み:随時、ホームページで必要事項を入力 問合せ:こども保健課(☎39・9160) ☎ 45213



## パパママ子育て講座

### 親子で焼き芋づくりを体験しよう

とき:2/7(土)10:00~14:00 ところ:少年自然の家 対象:年中~年長児と保護者 定員:10組(抽選) 料金:子ども1人500円

### 親子でアイシングクッキー

とき:2/8(日)10:00~11:30 ところ:東陵生涯学習センター 対象:年少~年長児と保護者 定員:12組(抽選) 料金:1組600円(体験者1人追加ごとに600円)

### 【共通事項】

申込み:1/15(木)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) ☎ 71615



## 出張こここ子育て講座

### ①みんなあつまれ ぶちこここ

とき:2/7(土)、2/21(土)10:00~11:00 ところ:南稜生涯学習センター 対象:3歳児以下と保護者

### ②断乳・卒乳のおはなし会

とき:2/10(火)10:30~11:30 ところ:南稜生涯学習センター 対象:3歳児以下と保護者 講師:鈴木佐和子さん(助産師) 定員:15組(抽選)

### ③歯の話

とき:2/16(月)10:30~11:30 ところ:保健所・保健センター 対象:2歳児以下と保護者 講師:大塚由佳子さん(歯科衛生士) 定員:15組(抽選)

### ④プレママ・パパ交流会

とき:2/21(土)14:00~15:30 ところ:南稜生涯学習センター 対象:妊娠24~36週の方と夫・パートナー※妊娠中の方のみの参加可 講師:鈴木佐和子さん(助産師) 定員:10組(抽選)

### 【共通事項】

申込み:②~④は1/15(木)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)

