

PICK UP

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。

消防出初式（でぞめ）

市内の消防関係者が集まり、一年の無火災・無災害を祈念します。

とき　1/9㈯10:00

ところ　まちなか広場

その他　消防音楽隊の演奏や消防飯・消防関連グッズの販売のほか、消防車・警察車両の展示などを同時開催。スケジュールなど詳細はホームページ参照

問合せ　消防本部総務課（☎51・3106）

HP　125888

飲酒運転しない・させないを徹底しましょう!

年末は忘年会などにより飲酒の機会が増えることから、飲酒運転をしない・させないという一人ひとりの意識が、より重要になる時期です。飲酒は、注意力や判断力を大幅に低下させ、交通事故につながる危険性を高めます。自動車や自転車の運転をするなら酒を飲まない、酒を飲んだら運転しない、運転する人に酒をすすめない、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

空き巣・事務所荒らしにご注意ください

今年に入り、市内では、住宅や事務所を狙った侵入盗が9月末時点で85件発生しています。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、窓やドアの鍵を二重にかけましょう。また、ドロボウは光や音を嫌うため、夜間は門灯を点灯して家の周りを明るくする、警報器や防犯ジャリを設置するなどの対策も有効です。日頃から防犯対策をして侵入盗を防ぎましょう。

問合せ:安全生活課（☎51・2550）　HP 7254



R8年度とよはし防災リーダー養成講座

講話や救命講習で防災の知識を身に付けます。

とき:①2/21㈯8:40～16:50②2/28㈯8:50～16:20③3/7㈯9:20～17:00（全3回）　ところ:市役所①③東85・86会議室②講堂ほか　定員:120人程度（抽選）　その他:修了者のうち希望者は、3/7㈯15:30～17:00に防災士試験の受験可。対象など詳細はホームページ参照　申込み:12/16㈬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・3116）　HP 126205

林野火災注意報・警報発令時は屋外での火の使用を控えましょう

林野火災注意報・警報は1月から5月の火災が発生しやすい日に発令されます。警報発令時、対象区域の屋外では原則、火を使用してはいけません。また注意報発令時は、屋外での火の使用を控えるよう努めましょう。対象区域など詳細はホームページをご確認ください。

問合せ:予防課（☎51・3115）　HP 122076

消防団が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、12/26㈯～12/29㈫に消防車による市内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・3106）　HP 125889



東三河地域防災協議会 防災セミナー

東日本大震災の経験から、命を守るための備えと教訓を学びます。

とき:12/13㈰15:00～16:30　**ところ:**公会堂　**対象:**東三河地域に在住・在勤の方　**講師:**佐藤仁さん(元南三陸町長)　**定員:**600人(先着順)　**問合せ:**防災危機管理課(☎51・3116)　HP 126146

とよはし道路通報システムをご利用ください

道路に空いた穴や側溝の破損などの異常が起きている箇所を、LINEアカウント(とよはし道路通報システム)から通報できます。異常項目や状況写真、位置情報を送信して、情報提供にご協力ください。利用方法など詳細はホームページをご確認ください。

問合せ:道路維持課(☎51・2635)　HP 108425

シニア

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。





PICK UP

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:1/15㈮、2/19㈮10:00～13:00(全2回)　**ところ:**大清水地域福祉センター　**対象:**市内在住で60歳以上の一人暮らし、または高齢者のみの世帯の方　**定員:**15人程度(抽選)　**料金:**1,500円　**申込み:**12/24㈭までに豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)

暮らしに役立つ情報コーナー

おくちのフレイル予防をしましょう

「フレイル」とは、加齢とともに心身の活力が低下し、介護が必要となる手前の状態です。噛む、飲み込む、話すといった口の機能が衰えるフレイルは、放置すると全身の衰えや要介護状態、死亡のリスクを大幅に高める可能性があります。

口のフレイルを予防するため、

①口の中を清潔に保つ(食べたら磨く・こまめにうがい)
②3～6か月に1回以上、歯科医院を受診する
③毎日の口腔体操で口の筋肉を動かす
④よく噛んで食べる

①～④を組み合わせ、継続しましょう。

やってみよう フレイル予防《パタカラ体操》

パタカラ体操は、「パ」「タ」「カ」「ラ」の4文字を発音することで口・舌の筋肉を使い、食べたり飲み込んだりする機能を鍛える代表的な体操の一つです。



問合せ　長寿介護課(☎51・2338)　HP 1235334