

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

がんセット検診(前期分)を受けましょう

肺・胃・大腸・子宮頸部・乳がん検診を半日で受けられます。

とき 5/29(金)～5/31(日)、6/1(月)、6/18(木)～6/20(土)、7/8(水)、7/9(木)

ところ 保健所・保健センター

対象 市内在住の40歳以上で、職場などで検診を受ける機会のない方(胃がん検診は偶数年齢の方のみ。子宮頸部・乳がん検診は昨年度市の検診を受診した方を除く)

定員 各70人(申込順) **その他** 3種類以上の受診が必要

申込み 5/18(月)9:00から健康増進課(☎39・9136) HP 6749

脳・肺・心臓ドックの 診査料を7割助成します

脳ドック

定員 市民病院・成田記念病院各80人、弥生病院30人、権田脳神経外科40人、福祉村病院・光生会病院各10人、佐藤脳神経外科20人(各抽選)

肺ドック 市民病院

定員 5人(抽選)

心臓ドック 成田記念病院

定員 25人(抽選)

[共通事項] **対象** 4/1(水)現在、満25歳以上の豊橋市国民健康保険被保険者で、前年度以前の保険料を完納した方(前年度に同種の助成を受けた方を除く) **申込み** 5/15(金)(消印有効)までに、はがきで希望のドック・医療機関、保険証記号・番号、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を国保年金課(〒440-8501住所不要 ☎51・2298) HP 8058

食改さんのヘルシークッキング 野菜たっぷりメニューを楽しく作ろう!

とき ①6/23(火)②7/22(水)9:40～12:30

ところ ①大清水まなび交流館「ミナクル」②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500円 **その他** 献立など詳細はホームページ参照 **申込み** ①は5/22(金)、②は6/23(火)までに講座名、希望日、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を健康増進課(☎39・9141 E kenko-info@city.toyohashi.lg.jp) HP ①72926②72921



はじめてのヨガ 初心者でも大丈夫 みんなでリフレッシュしよう!

とき 5/26～6/23の火曜日(全5回) 10:00～11:30 **ところ** 南部地区市民館 **料金** 1,500円 **対象** 20歳以上の女性 **申込み** 5/16(土)までに南部地区市民館(☎47・0974) HP 23387

ピラティスで健康的に 美しいスタイルづくり

とき 6/6～7/4の土曜日(全5回) 10:00～11:30 **ところ** 五並地区市民館 **料金** 1,500円 **申込み** 5/20(水)までに五並地区市民館(☎21・2729) HP 23387

健康づくりのための スポーツ教室

健康体操

とき 6/9～6/30の火曜日(全4回) 10:00～11:00 **ところ** 牛川地区体育館 **料金** 2,000円 **申込み** 5/8(金)10:00から料金を豊橋市体育協会(☎63・3031)、各体育施設

ピラティス

とき 6/10～7/22の水曜日(全7回) 10:00～11:30 **ところ** 飯村地区体育館 **料金** 3,000円 **申込み** 5/14(木)10:00から料金を豊橋市体育協会(☎63・3031) **[共通事項]** **対象** 20歳以上の女性 **定員** 各20人(申込順) HP 75103



PICK UP

とよはし防災リーダー養成講座

防災講話や避難所運営ゲームなどを行います。

と き 6/6(土)、6/20(土)・6/21(日)の1日、7/11(土)、7/18(土)(全4回)9:00～16:00(最終日は12:30まで)

と ころ アイプラザ豊橋

対 象 市内在住の高校生以上 **定 員** 30人(申込順)

申込み 5/22(金)までに防災危機管理課(☎51・3126)

HP 75087

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 ①6/13(土)②7/13(月)9:00～12:00 **と ころ** 中消防署 **対 象** 中学生以上 **定 員** 各30人(申込順) **その他** 修了証を交付 **申込み** ①は5/1(金)、②は6/1(月)から中消防署(☎52・0119) **HP** ①71000②71002

自転車用ヘルメットの購入を補助します

対 象 市内在住、在学の方 **補助額** 自転車用ヘルメット購入費用の2分の1(上限2,000円) **申込み** 随時、ホームページで必要事項を入力 **その他** 利用は1人1回まで **問合せ** 安全生活課(☎51・2550) **HP** 38989

自主防犯活動を支援します

防犯パトロール物品の配布

帽子、反射材付きタスキ、サインライトを配布します。

定 員 10人以上の団体

青色回転灯の貸し出し

対 象 警察から証明を受けた団体 **その他** 青色回転灯を使用するパトロールは豊橋警察署に申請が必要

安全物品の配付

反射材付きタスキまたはリストバンドを配布します。

対 象 市内在住で夜間にウォーキングなどをする方
[共通事項] **申込み** 申込書を安全生活課
 ※申込書は安全生活課で配布 **問合せ** 安全生活課(☎51・2550) **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。



木造住宅無料耐震診断をご利用ください

対 象 昭和56年5月31日以前の旧耐震基準で建てられた木造住宅 **その他** 診断結果に応じて耐震工事費の補助あり。補助額など詳細はホームページ参照 **申込み** 随時、建築物安全推進課(☎51・2579) **HP** 37441

さくらピア さくらカフェ ウまい話にご用心

悪質商法や特殊詐欺などの事例と対処法を学びます。

と き 6/25(木)10:30～12:00 **講師** 東三河広域連合消費生活課職員 **定 員** 30人(申込順) **料金** 300円 **その他** 手話通訳・要約筆記などあり **申込み** 5/1(金)9:00から、さくらピア(☎53・3153 ☎53・3200) **HP** 32402

水防訓練

集中豪雨による洪水・河川の氾濫などを想定した訓練を行います。

と き 5/22(金)9:30 **と ころ** 豊川河川敷(豊橋創造大学対岸)
問合せ 防災危機管理課(☎51・3126) **HP** 73452

意図しない契約は早めの解約手続きを!

長期連休中は、消費生活相談窓口が休みになることを狙い、業者からの訪問販売や電話勧誘などが増加する傾向にあります。さらに、クーリングオフ期間の8日間が経過すると、契約の解除が難しくなってしまいます。意図した契約ではない場合、はがきなどに契約内容と契約を解除する旨、郵便を出す日付を書いて複写し、簡易書留で相手先に解約の意思を伝えましょう。なお、長期連休中の相談は、消費者ホットライン(☎188)をご利用ください。

問合せ 東三河消費生活総合センター(安全生活課内☎51・2305) **HP** 75270