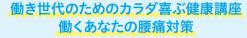
# 健康

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。







とき 9/1火/18:30~19:30 ところ 豊橋創造大学

講師 後藤勝正さん(豊橋創造大学理学療法学科教授) 定員 30人(申込順)

**申込み** 8/28 金までに申込書を豊橋創造大学 (四050・2017・2112 **国**chiren @ sozo.ac.jp) ※申込書は健康政策課、市役所じょうほうひろば、ホームページほかで配布

**問合せ** 豊橋創造大学(☎050·2017·2130)、健康政策課(☎39·9116)

**EP** 69261

# 家庭での食中毒にご注意ください

気温や湿度が上昇する夏季は、食中毒の原因となる細菌の活動が活発になり、増殖しやすくなります。増殖を抑えるために、購入した食材はすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管しましょう。また、肉類はカンピロバクターや腸管出血性大腸菌などで汚染されている恐れがありますので、中心部まで加熱するほか、焼き肉をする際は、生肉専用の箸と食べる箸とを使い分けましょう。間合せ:生活衛生課(☎39・9124) ■8072

# 健康づくりのためのスポーツ教室 バレトン

とき:①9/4~9/25②10/2~10/23 ③11/6~11/27の金曜日(全4回) 10:00~10:50 ところ:浜道地区体育館 対象:20歳以上の女性 定員:各20 人(申込順) 料金:各2,000円 申込み: ①は、8/6休②は、9/8(火)③は、10/6(火) 10:00から料金を豊橋市体育協会(☎ 63・3031) ■ 76626



# とよはし野菜 de ヘルシー料理教室 大葉ときゅうりで素敵なランチ

豚しゃぶの青じそ添えを作ります。 とき:9/30(水)9:40~13:00 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 活改善推進員ほか 定員:20人(抽選) 料金:500円 申込み:8/27(水)までに講 座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電 話番号を健康増進課(☎39・9141 国 kenko-info@city.toyohashi.lg.jp)

**P** 76452

# 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: ①9/25 (金②10/21 (水)9:40~12:30 ところ: ①保健所・保健センター②あいトピア 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8/24(月)、②は9/17(休までに講座名、希望日、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を健康増進課(公39・9141 国 kenko-info@city.toyohashi.lg.jp) 即 ①76370②76371



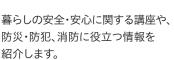
どが渇いていなくても、こまや運動をすることは避け、のに大きな負荷のかかる作業また、マスクを着用して体 で、屋外で人との距離を2m熱中症の原因の一つとなるの熱の環境でのマスク着用は、 以上確保できる場合には、 など、身体に負担がかかる恐 スクを外しましょう。 に有効ですが、 えクは あります。また、高温多 ると、心拍 分補給しましょう。 、体感温度が上昇する 康政策 5 7 7 3 沫の拡 長時間着用 数や 課 **A** 散 吸 予



マスク着用時の 熱中症に注意!



# 安饰





# 防火管理講習(①甲種・②乙種)

(全2 回) ②9/16(水)9:30~16:00、9/17(木)9:30~15:00(全2 回) ②9/16(水)9:30~16:30

ところ 総合体育館

対象 市内在住・在勤で、防火管理の必要な防火対象物の 関係者

定員 ①②あわせて90人(申込順)

料 金 ①5,600円②5,100円

**申込み** 8/18(火)~8/20(木)に料金を予防課(☎51·3115)、中 消防署(☎52·0119)、南消防署(☎46·0119)

**EP** 64282

# 自転車の施錠を徹底しましょう

1~6月に市内で自転車盗が168件発生し、無施錠による被害が約7割を占めています。駐輪する際は、自宅の敷地内でも油断せず、必ず鍵を掛けましょう。外出先では、管理人がいる施設や、防犯カメラなどの設備が整った駐輪場を選ぶよう心掛け、鍵は二重ロックにするなど、盗難対策を徹底しましょう。

問合せ:安全生活課(☎51・2550) ■ 7254

# 暮らしの 安全安心 ひとことメモ

### 夏の火災を予防しましょう

夏は花火やバーベキューで火を使う機会が増えますが、取り扱いを間違えると火災や、やけどなどの原因になることもあります。以下のことをしっかり守り、安全に楽しみましょう。

- ・風の強い日は避ける
- ・周りに燃えるものがない広い場所で行う
- ・子どもだけで火を取り扱わない
- ・バケツに水を用意し、使い終わった花火や 炭は水に浸ける
- ・後片付けは、完全に火が消えてから行う

問合せ: 予防課(☎51・3115) ■ 76567



# イツモのモノでイノチをマモル

割り箸やごみ袋など身近な物を使った防災の備えを学びます。 とき:8/29(土)~9/6(土)9:30~17:00 ところ:こども未来館「ここにこ」 問合せ:こども未来館(☎21・5525)

# さくらピア 避難所体験

避難所のトイレ事情などを学びます。

とき:9/26仕)10:00~12:00 講師:中嶋あゆみさん(加山 興業㈱)ほか 定員:30人(申込順) その他:手話通訳・ 要約筆記などあり 申込み:8/4伙)9:00から、さくらピア (☎53・3153 図 53・3200) ■ 32402

# 災害ボランティアコーディネーター養成講座

被災者の要望を把握し、ボランティアを派遣する方法を 学びます。

とき:9/13(日)9:30~16:30 ところ:あいトピア 対象:高校 生以上 定員:15人(抽選) 申込み:8/28(金)までに市民協 働推進課(☎51・2483) ■ 10267

# 上級救命講習

心肺蘇生法や外傷の手当、搬送法などを学びます。

とき:①9/14(月)②11/1(日)9:00~17:00 ところ:中消防署対象:中学生以上 定員:各20人(抽選) その他:修了証を交付 申込み:①は8/20(付までに、②は9/20(日)~10/10(土)に、はがき、またはEメールで講習名、住所、氏名、生年月日、職業、電話番号を消防救急課(〒440-0874東松山町23番51・3101 国 teate99@city.toyohashi.lg.jp) ■ 76031

# あいちシェイクアウト訓練

9月1日火12:00頃に同報系防災無線(市内63か所)と豊橋防災ラジオから「これは訓練です。訓練、地震発生。ただ今から1分間、自分の身を守る行動をとってください。」と放送を流します。自分の身を守る行動「姿勢を低く、頭を守り、じっとする」(シェイクアウト)を行いましょう。

問合せ: 防災危機管理課(☎51·3182) **■** 77160