

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**

## 健康づくりのためのスポーツ教室 体幹を鍛えてすっきりボディを目指そう!

- とき** 9/30、10/14、10/28、11/11の木曜日(全4回) 13:30~15:30
- ところ** 大清水地区体育館
- 対象** 20歳以上の方
- 定員** 10人(申込順)
- 料金** 2,000円
- その他** らくらくフィットネス、バレトン、ピラティス、メンテナンスヨガ教室も別会場で開催。日程など詳細はホームページ参照
- 申込み** 7/6(火)10:00から料金を豊橋市体育協会(☎63・3031)  
HP 84352

体幹を鍛えよう!



## 子宮頸がん検診・乳がん検診を実施します

とき:8/16(月)9:30~11:00 ところ:スギ薬局牟呂店 申込み:6/16(水)9:00~16:00から電話で健康増進課(☎39・9136) HP 6749

## とよはし健康マイレージでポイントを貯めた方に「まいか」をプレゼント

とよはし健康マイレージで100ポイント以上貯めた方に、市内の飲食店など約1,500店舗でサービスや割引などが受けられる、まいか(優待カード)を進呈します。応募は7月1日(木)からです。また、9月30日(木)までに応募された方の中から、抽選で50人に商品券2,000円分が当たります。応募方法など詳細はホームページまたは健康政策課、市役所じょうほうひろばほかで配布のチャレンジシートをご覧ください。

問合せ:健康政策課(☎39・9117) HP 24730

## 朝の歩行運動と いっせいラジオ体操のつどい

とき:7/4(日)、8/1(日)、9/5(日)(雨天順延7/11(日)、8/8(祝)、9/12(日)) 7:00 ところ:岩田運動公園、武道館、高師緑地、グリーンスポーツセンター、総合体育館、ほいっぴ 問合せ:豊橋市体育協会(☎63・3031) HP 84355

## 市民大学 ترام

### 自然治癒力をアップする! ヨガ入門講座

とき:8/28、9/11、9/25、10/9、10/23の土曜日(全5回) 13:30~15:00 ところ:中部地区市民館 料金:1,500円 申込み:7/31(土)までに中部地区市民館(☎53・0638) HP 23387

## 無料クーポン券による 子宮頸がん・乳がん検診を行います

子宮頸がんは20~30歳代で、乳がんは40~50歳代で罹患者が増加しています。今年度21歳(子宮頸がん検診)、41歳(乳がん検診)になる女性に6月下旬頃に無料クーポン券を発送しました。予約方法など詳細は同封の案内文をご確認ください。

問合せ:健康増進課(☎39・9136) HP 6749





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。

## 地域のおこまり解決講座 地域の防災は地域ので

HUG(避難所運営ゲーム)を体験します。

**とき** 9/1(水)10:00~12:00

**ところ** 豊城地区市民館

**申込み** 7/30(金)までに豊城地区市民館(☎53・3304)

☎ 23387

## 防災アプリ「Hazardon(ハザードン)」をご活用ください

災害時に、いち早く気象情報や避難所開設状況を入力できるほか、防災や洪水などのハザードマップを確認することもできます。また、お住いの地域を最大3か所登録できるので、遠隔地に住む親戚宅などを登録することで見守りアプリとしても活用できます。

**問合せ:**防災危機管理課(☎51・3182) ☎ 86919



iOS



Android

暮らしの **安全** **安心** ひとことメモ

### 車上・部品ねらいにご注意ください

令和3年5月末時点の豊橋市内における車上ねらいの発生件数は32件、部品ねらいの発生件数は19件でした。被害に遭わないためにも、以下のことを心がけましょう。

- ・短時間の駐車でも必ず施錠し、車内に貴重品を置かない。
- ・明るく整備された駐車場を利用し、警報機や防犯カメラなどの防犯機器を設置する。
- ・不審者や不審車両を目撃した際は迷わず警察に110番通報をする。

**問合せ:**安全生活課(☎51・2550) ☎ 7255

## 防災管理講習

**とき:**8/6(金)9:30~16:00 **ところ:**市役所東122会議室

**対象:**防災管理の必要な防火対象物の関係者 **定員:**40人(申込順) **料金:**3,650円 **申込み:**7/5(月)~7/16(金)に予防課(☎51・3115)、中消防署(☎52・0119)、南消防署(☎46・0119) ☎ 64282

## 応急手当 親子コース

心肺蘇生法やAEDの使い方を学びます。

**とき:**8/7(土)10:00~11:30 **ところ:**中消防署 **対象:**

小学生と保護者 **定員:**15組(抽選) **申込み:**7/1(木)~7/15(木)に、はがき、またはEメールで講習名、保護者の住所・氏名・電話番号、子どもの氏名(ふりがな)・年齢を消防救急課(〒440-0874東松山町23☎51・3101 ☎ teate99@city.toyohashi.lg.jp) ☎ 63398

## 屋外広告物の有資格者による安全点検を義務化します

看板などの屋外広告物は、維持管理を怠ると落下や倒壊の危険性が高まり、歩行者を巻き込む深刻な事故を引き起こす恐れがあります。全ての屋外広告物に安全点検を義務化していますが、7月から高さ4mを超えるもの、または表示面積が10平方メートルを超える広告物は、有資格者による点検が必要となります。

**問合せ:**都市計画課(☎51・2615) ☎ 77006

## ながら運転は絶対にやめましょう

近年、いわゆる「ながら運転」による交通事故が増加しています。運転しながらスマートフォンや携帯電話などを使用すると、画面や操作に意識が集中するため、周囲の状況を把握できず、歩行者や他の車に衝突するなどの重大な交通事故を引き起こす危険性が高まります。運転中にスマートフォンや携帯電話などを使用する際は、必ず安全な場所に停車しましょう。

**問合せ:**安全生活課(☎51・2550) ☎ 7237