

救急ライフサポーターを募集

命の大切さを一緒に広めていきませんか？

募集期間 1月7日(月)～31日(木)

- ▼活動内容 救命入門コースおよび普通救命講習Ⅰに関する講習の指導補助
- ▼対象 本市在住・在勤・在学の20歳から70歳ぐらいまでの方。普及員や指導員の資格がなくても可
- ▼任期 登録日から2年間
- ▼定員 30人程度
- ▼報酬 なし
- ▼補償 ボランティア活動(講習時間)で負傷などをした場合は、本市が加入する市民総合賠償保険制度に基づき補償します。ただし、講習会場までの交通事故などの補償はありません。



- ▼申込み 詳しくは、豊岡消防署救急係およびホームページ(<http://119.city.toyooka.lg.jp/>)で案内
- ▼その他 豊岡市民救急ライフサポーターとは、学校や事業所などに出向き、消防署職員と一緒に心肺蘇生法や応急手当の普及啓発活動をする市民ボランティアのことです。

《問合せ》豊岡消防署救急係 ☎24-8038

はつらつチャレンジ塾の参加者を募集

参加者2万人突破! 65歳からの健康運動教室

はつらつチャレンジ塾は、個人の体力に合わせた健康運動教室です。健康のために何か始めたい方、仲間と一緒に楽しく体を動かしませんか。平成22年4月以降、延べ2万人が教室に参加しています。



特徴

- ◇運動初心者向けのメニュー
- ◇少人数のグループ制
- ◇専門の指導員がついて指導

- ▼期間 平成31(2019)年4～7月(4カ月で16回)
- ▼対象 65歳以上の市民(要支援・要介護認定を受けている方は除きます。治療中の疾患がある方は、主治医の意見書が必要な場合があります。)
- ▼料金 月額1,000円(4カ月4,000円)
- ▼会場 ウェルストーク豊岡(フィットネススタジオ・トレーニングジム・温水プール)
- ▼申込み 1月15日(火)～31日(木)に連絡。申込み後、事前説明会の日程を案内します。

《コース》

	時間	定員
月曜日コース	午後3時～4時30分	各20人 (先着順)
火曜日コース	午前9時30分～11時	
水曜日コース	午後2時～3時30分	
金曜日コース	午前9時30分～11時	

【参加者の声】

- ・毎回楽しく運動ができた。
- ・家でも少しでもする習慣ができつつある。
- ・知り合いもできて良かった。
- ・同年代と話すことができて良かった。

チャレンジクッキング



はつらつチャレンジ塾参加者のうち、希望する方に料理教室を実施します。

- ▼内容 調理実習、栄養士の講話
- ▼日時 毎月第3金曜日(全4回)  
午前11時30分～午後1時30分(予定)
- ▼料金 1,200円(全4回分)

《申込み・問合せ》健康増進課 ☎21-9095

## 「健康づくり応援隊」を派遣

## 皆さんの健康づくりを手伝います

健康づくり応援隊(保健師・栄養士・歯科衛生士等)が「今の健康を維持したい」「今よりちょっと健康になりたい」という思いをかなえるために、手伝いをします。健康について一緒に考え、楽しく元気になれる教室を開催してみませんか。

- ▼対象 行政区(1行政区での利用は、原則年2回が上限。コミュニティでの利用も可)
- ▼申込み 希望日のおおむね1カ月前までに、日程や内容を相談後、申込書を健康増進課または各振興局市民福祉課に提出
- ▼実施日 3月末までの平日



## 講師募集

- ▼対象 下表いずれかの内容が含まれる講話・指導ができ、氏名や内容を公表できる方
- ▼内容 行政区等から依頼のあったテーマを健康づくり応援隊として講話
- ▼申込み 2月28日(木)までに、問い合わせてください。登録用紙を送付します。

《申込み・問合せ》健康増進課 ☎24-1127

## 《メニュー》

※豊岡市健康行動計画(第2次)の行動目標に準拠

分野	テーマ	主な内容	所要時間
食生活・ 歯の健康	みんなでおいしく減塩	減塩の話と調理実習	2時間程度
	噛(か)めるお口で健康長寿	歯の手入れの話と口の体操	
運動習慣・ 介護予防	日々の暮らしに+(プラス)10	運動の話と体操	1時間 ~ 1時間30分程度
	フレイル予防で健康寿命をのばそう	介護予防の話と体操	
	「玄さん元気教室」を始めよう	玄さん元気教室のお試し体験	
生活習慣病予防	生活習慣病を予防しよう	高血圧、糖尿病予防の話	1時間程度
こころの健康	こころの健康づくり	認知症・睡眠に関する話	
親子の健康	子どもへのかかわり方について	子どものほめ方、叱り方の話	2時間程度
	親子で楽しく食育体験	栄養の話と親子でできる簡単な調理実習	

## 屋根の雪下ろし補助

## 要援護世帯の除雪費用を助成します

自力で屋根の雪下ろしが困難な方の安全を確保するため、業者に依頼し、屋根の雪下ろしを行った場合に、その費用の一部を補助します。

**補助金額** 1回の雪下ろしに要した費用の  
**2分の1(3万円を限度)**  
**補助回数** 年度内1世帯当たり3回まで

- ▼対象 世帯全員の市民税が非課税で次のいずれかに該当する世帯
  - ①65歳以上の高齢者のみの世帯
  - ②重度障害者のみの世帯
  - ③母子世帯(母と18歳未満の子とで構成される世帯)

帯)

- ④①~③までの組み合わせの世帯
- ※①②の世帯に18歳未満の方がいても可
- ※自治会や近所の方、親族など、雪下ろしの援助を受けることができる場合は対象外
- ※世帯は、住民票上の世帯ではなく、実際の居住実態などを考慮して市が判断
- ▼申込み 雪下ろしを行った後、支払った費用の領収書を添えて申請書と実施報告書を提出してください。
- ※雪下ろし対応業者の指定はありませんが、依頼する業者が分からない方は、高年介護課または各振興局市民福祉課に問い合わせてください。
- 《申込み・問合せ》高年介護課 ☎29-0055