

食中毒に気をつけて！

食中毒は1年を通して発生していますが、温度と湿度が高くなるこれからの時期は特に注意が必要となります。

食中毒を起こすと、吐き気、嘔吐、腹痛、下痢などの胃腸障害やしびれ、まひなどの神経障害が起こり、また、悪化すると最悪死にいたることもあるため油断はできません。

食中毒を予防するためには、3つの衛生習慣を守ることが大切です。

毎日の食事の衛生管理を徹底し、食中毒を予防しましょう！



●食中毒から身を守る3つの習慣

◇細菌をつけない

- 洗う→食品や手、調理器具をしっかりと洗う。
- 覆う→菌がつかないように、食品はふたやラップなどで覆って保存します。

◇細菌を増やさない

- 温度管理→食品は常温に放置せず冷蔵庫で保存。
- 食事→料理は調理してから2時間以内には食べ、残ったものは素早く冷まして冷蔵庫へ。

◇細菌をやっつける

- 加熱→食品は表面だけでなく、内部まで十分に加熱する。
- 調理環境→調理器具は定期的に消毒し、キッチンもこまめに掃除し衛生的に調理する。

●問い合わせ先

保健福祉課保健福祉グループ健康推進係

☎ 0146・47・2113

健康カレンダー

(お問い合わせ先：保健福祉課 ☎ 0146・47・2113)

月 日	時 間	事業名	場 所
7月	11日(月)	脳の元気アップ教室	保健センター
			節婦生活館
	12日(火)	お喜楽☆おたっしや塾	保健センター
	13日(水)	フッ素塗布	保健センター
	19日(火)	お喜楽☆おたっしや塾	保健センター
	22日(金)	脳の元気アップ教室	朝日農村環境改善センター
			太陽開拓婦人ホーム
		からだリセット講座	保健センター
	25日(月)	脳の元気アップ教室	緑丘生活センター
			おうるの郷
	26日(火)	4・7・12ヶ月児健康診査	保健センター
	28日(木)	お喜楽☆おたっしや塾	保健センター
	29日(金)	健康相談・介護相談	節婦老人憩いの家
	31日(日)	婦人科検診	保健センター
8月	2日(火)	お喜楽☆おたっしや塾	保健センター
	4日(木)	おやこの楽しい料理教室	保健センター
	9日(火)	お喜楽☆おたっしや塾	保健センター
	10日(水)	からだリセット講座	保健センター
	12日(金)	4・7・12ヶ月児健康診査	保健センター

おやこの楽しい料理教室

地元の新鮮な食材を使用して、親子で参加できる料理教室を行います。

・日時：8月4日(木) 受付9時15分

・場所：保健センター

・献立：キーマカレーほか(予定)

・持物：エプロン、三角巾

・対象：小学生と保護者(先着10組)

・会費：無料

●申込：問い合わせ先

保健福祉課保健福祉グループ健康推進係

☎ 0146・47・2113

ご寄附ありがとうございました。

(敬称略)

●老人ホーム「恵寿荘」に役立ててと

☆高 橋 満 郎 (ニラ3.1g、ふき5.3kg)

☆工 藤 敬 (タオル1箱)

☆藤 原 則 行 (古布1袋)

☆安 中 富美子 (古布2袋)

☆山 口 昌 之 (古布1袋)

☆中 地 春 夫 (古布2袋)

☆地域活動支援センター (古布5袋)

☆ボランティアグループちよぼら (カット布4袋)

☆ボランティアグループあゆみ (カット布7袋)

新冠町社会福祉協議会へ

●香典返しに代えて

☆高 橋 広 秋 (50,000円)

●福祉事業に役立ててと

☆細 川 利 子 (古布1袋)

役場からのお知らせ

— Niikappu Town Office Information —

からだリセット講座のお知らせ

お腹まわりや運動不足が気になるけれど、毎日忙しくて自分の健康管理は後回し…という方にお勧めなのが「からだリセット講座」で、お仕事が終わった後に参加できる夜間講座となっております。

講座では、血管年齢・肺年齢・脳年齢など様々な測定を行い、3ヶ月間で体内年齢の若返りを目指します。また、自宅で時間をかけずにできる健康法などをご紹介しますので、ぜひご参加ください！

詳細につきましては、6月24日配布の町政事務委託文書をご確認ください。

・期日 第1回 7月22日(金)

第2回 8月10日(水)

第3回 8月26日(金)

第4回 9月13日(火)

第5回 10月4日(火)

第6回 10月21日(金)

・時間 18時30分～20時

・内容 ○各種測定

(血液観察、脳年齢測定、血管年齢測定、足指力計測、骨量測定、肺年齢測定など)

○健康運動指導士らによる運動教室

○管理栄養士による栄養講座

○歯科衛生士による歯科講座

・場所 第1回のみ町民センター

その他の回は保健センター

・対象 町内在住の30～64歳の方

※対象外でも参加を希望される方はご相談ください。

・定員 限定12名(お早めにお申し込みください)

●問い合わせ先

保健福祉課保健福祉グループ健康推進係

☎ 0146・47・2113

健康相談・介護相談について

7月29日(金)14時から、節婦老人憩いの家で健康相談と介護相談を行います。

保健師が会場にて、皆さんからの相談を受けるほか、血圧・体組成計測定などを行いますので、参加を希望される方は、直接会場にお越しください。

●問い合わせ先

保健福祉課保健福祉グループ健康推進係

☎ 0146・47・2113

福祉医療受給者証更新手続について

(重度心身障がい者医療・ひとり親家庭等医療・子ども医療)

福祉医療受給者証の更新手続きを7月下旬より順次、受付致します。詳しくは、後日、対象者に郵送する更新手続きをご覧ください。

また、現在お持ちの受給者証は平成28年8月以降、使用できなくなりますのでご注意ください。

●問い合わせ先

保健福祉課保健福祉グループ医療給付係

☎ 0146・47・2113

新しい遊具を設置しました！

レ・コードパークに小学校入学前のお子さんも楽しめる、ブランコとスイング遊具を設置しました。

設置場所は、滑り台などの複合遊具がある公園の一番奥です。夏に向けて外遊びが楽しい時期となりますので、ぜひ遊びに来てください。



●問い合わせ先

建設水道課管理グループ管財係 ☎ 0146・47・2518