

参議院議員通常選挙のお知らせ

第25回参議院議員通常選挙が、7月4日に公示され、7月21日が投票日となります。

一部の投票所においては、閉じる時間を繰り上げておりますので、入場券で時間をご確認ください。貴重な一票を無駄にせず、投票に行きましょう。

○期日前投票

投票日当日、都合が悪くて投票所へ行けない方は、期日前投票を利用してください。

○期日前投票の日時

- ・7月5日(金)～7月20日(土) ※土・日も投票できます
- ・午前8時30分～午後8時00分

○場所

役場庁舎1階 101会議室



●問い合わせ：新冠町選挙管理委員会

☎ 0146・47・2111

子育て支援センターからのお知らせ

★おしゃべりルーム★

- ・期日 7月18日(木) 10時～11時30分
- ・内容 『七夕制作』
- ・申し込み期間 7月16日(火)まで

- ・定員 10組(0歳～就学前)

★チャイルドランド★

- ・期日 ①7月25日(木)10時～11時30分
②8月1日(木)9時～15時00分
- ・内容 ①『リラックスヨガ』
②『自然体験海あそび』
※②場所：さまに親子岩ふれ愛ビーチ

・申し込み期間

- ①7月23日(火)まで
- ②7月30日(火)まで

- ・定員 各10組(0歳～就学前)

※今年度に限り支援センターはドレミ玄関に入った左側のみかん組に移動しています。

●問い合わせ先

子育て支援センター ☎ 0146・47・4525

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17日(水)	10:00～12:00	お喜楽☆おたっしや塾⑦	保健センター	
18日(木)	13:00～16:30	フッ素塗布	保健センター	
19日(金)	10:00～11:30	脳の元気アップ教室 (認知症予防教室)	緑丘生活センター	
	14:00～15:30		共栄生活館	
22日(月)	10:00～11:30	脳の元気アップ教室 (認知症予防教室)	大富生活館	
	14:00～15:30		新和生活館	
	13:30～15:30		えましあ	
23日(火)	受付10:00～	4・7・12ヶ月児健康診査	保健センター	
	受付12:45～	1歳6ヶ月・3歳児健康診査		
24日(水)	10:00～12:00	お喜楽☆おたっしや塾⑧	保健センター	
27日(土)	① 8:30～	婦人科検診 ・乳がん検診 ・子宮頸がん検診	保健センター	
	② 10:00～			
	③ 12:30～			
	④ 13:30～			
29日(月)	13:00～15:30	母親学級キレイ☆ママる～む	保健センター	
31日(水)	10:00～12:00	お喜楽☆おたっしや塾⑨	保健センター	
8月	1日(木)	9:30～13:30	おやこの楽しい料理教室	保健センター
	7日(水)	10:00～12:00	お喜楽☆おたっしや塾⑩	保健センター
	8日(木)	18:00～20:00	からだリセット講座④	保健センター
	19日(月)	13:30～15:30	認知症カフェ(えま茶)	えましあ

教育委員会からのお知らせ

町内の小中学校の夏季休業期間中に学校閉庁日を設けます。

これは、教職員の心身のリフレッシュと休暇取得促進を図ることを目的とした取り組みです。

閉庁期間中、各学校は職員が不在となりますので、緊急時は教育委員会管理課にご連絡をお願いします。

○学校閉庁期間

8月13日(火)～8月15日(木)の3日間

●緊急連絡・問い合わせ：

教育委員会管理課管理グループ

☎ 0146・47・2547

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」で役立ててと

- ☆島倉 務 (50,000円)
- ☆芽呂女性部 (古布3袋)
- ☆藤原 則行 (古布1袋)
- ☆ボランティアグループちよぼら (カット布5袋)

新冠町社会福祉協議会へ

●香典返しに代えて

- ☆二ツ森 孝子 (50,000円)
- ☆飛渡 隆 (50,000円)
- ☆東 律子 (20,000円)
- ☆村田 繁實 (200,000円)

役場からのお知らせ

— Niikappu Town Office Information —

その2

保健福祉課からのお知らせ

～食中毒予防のポイント～

だんだんと気温と湿度が高くなり、食中毒の起こりやすい季節になりました。家庭で起こる食中毒は食材の加熱不足、手や調理器具の汚れ残りなど、注意により防げるものが多くあります。今回は食中毒予防について確認しましょう。

◇細菌をつけない

手や調理器具はしっかり洗い、台所も衛生的な状態を保ちます。加熱前の食材には細菌が多く存在するため、包丁やまな板は食材ごとに使い分け、よく洗浄・消毒し、細菌を他の食品に広げないようにしましょう。

◇細菌を増やさない

食材中の細菌は買い物時から増え始めるため、帰宅後すぐに冷蔵庫などで保存します。料理は調理後2時間以内に食べ、残ったものは素早く冷まして冷蔵庫などで保存しましょう。

◇細菌をやっつける

食材の中心までしっかり加熱することでほとんどの細菌をやっつけることができます。肉や魚介類は特に中心まで火が通っていることを確認してから食べましょう。

◇プラス健康管理

食中毒の発症有無は免疫力とも関連があり、免疫力の低い子ども、高齢者は特に注意が必要です。日ごろから規則正しい食生活を送り、免疫力を落とさないよう心がけましょう。

●担当：保健福祉グループ健康推進係

～福祉医療受給者証の更新手続き～

重度心身障がい者医療・ひとり親家庭等医療・子ども医療の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、対象者に郵送されます更新手続きのご案内をご覧ください。

また、現在お持ちの受給者証は令和元年8月以降、使用できなくなりますので、ご注意ください。

●担当：保健福祉グループ医療給付係

～夏バテに注意しましょう！～

暑い日が続き、疲れがたまってきていませんか？下記の項目をチェックしてみましょう。

- そうめんなど、めん類の単品で済ませる
- 丼ものをよく食べる
- 食事の品数が少ない
- 水分補給に冷たいジュースを飲む
- アイスクリームやかき氷を食べる
- 暑さで食欲が落ちることがある



～当てはまる項目が多いほど、夏バテしやすい食習慣です！

○夏バテ予防のポイント

◆ビタミンB1補給で疲れをためない

炭水化物を代謝する(ごはんなどをエネルギーに変える)ためにはビタミンB群が必要です。豚肉や大豆・大豆製品にはビタミンB1が豊富。さらに栄養効率アップのためには、にんにくやねぎ、にらと一緒にとるのがおすすめ。

◆ストレスに勝つ

暑さや温度差、日々のストレスに打ち勝つためにはビタミン、ミネラルが必須！特に、たんぱく質とビタミンCと一緒にとることで免疫力アップが期待できます。



たんぱく質はお肉・お魚・卵・大豆・大豆製品、ビタミンCは野菜・果物に豊富です。

◆酸味をプラス

梅干しやレモンなどに含まれる酸味(クエン酸)には疲労回復を早める働きが期待できます。また、酸味のある料理は食欲を刺激するため、食欲低下時におすすめです。

予防のポイントをおさえ、バランスのとれた食事をとることが大切です。他にも、適度な運動、睡眠なども整えて、暑い夏を健康に過ごしましょう。

●担当：保健福祉グループ健康推進係

●問い合わせ：保健福祉課保健福祉グループ ☎ 0146・47・2113