

食中毒にご注意ください

夏は、細菌による食中毒に特に注意が必要な季節です。気温と湿度が高いこの時期は、食中毒が発生しやすくなります。中でも注意したいのが、牛肉や鶏肉などに付着する「腸管出血性大腸菌（O157、O111など）」や「カンピロバクター」などで、特に抵抗力の弱い方は気をつけなければなりません。

これらの細菌による食中毒を防ぎ、食品を安全に食べるよう注意しましょう。

食中毒予防の三原則

1. 菌をつけない

食べ物に菌がつかないように手洗いをしっかりとしましょう。

2. 細菌を増やさない

食品を購入したら低温で保存！早めに冷蔵庫に入れて食べましょう。

3. 細菌をやっつける

肉・魚料理はしっかりと加熱！使用器具は洗剤でよく洗いましょう。

教室

高血圧予防教室

高血圧は、気が付かないうちに様々な病気につながります。そうなる前に高血圧を予防しましょう！

■日時 8月5日(水)

午前9時15分～午後0時30分
(受付は午前9時～)

■場所 きらら館

■定員 20名

■対象者 40歳～74歳の市民の方で、次のいずれかに該当する方
・血圧が要指導以上で内服治療していない方
・eGFRが要指導の方

■内容

- ・高血圧予防について知る
- ・家でできる運動の実践
- ・塩分控えめの食事について知る

■服装・持ち物 運動ができる服装・運動靴、飲み物（水やお茶）、自分の血圧の値が分かるもの

■申込期限 7月31日(金)



相談

子育て巡回相談

子育てに関する様々な悩みや心配ごとの相談を、市内の子育て支援センターで保育士・臨床心理士等がお受けします。

子育て支援センターつくし

■日時 7月20日(月) 午前9時～11時

※奇数月に実施する予定です。

■場所 子育て支援センターつくし(ゆうゆう館内)

■相談員 公認心理師・保育士

子育て支援センターみるく

■日時 7月27日(月) 午前9時～11時

■場所 子育て支援センターみるく(わかば保育園内)

■相談員 臨床心理士・看護師・保育士

※「みるく」を初めて利用される方は、防犯対策の入館者登録（名札）代200円がかかります。

※相談日以外は随時、保育士が相談をお受けします。

こころの健康相談 日程変更

広報6月号掲載の「こころの健康相談」でお知らせした日程が変更となりました。

■日時 変更前 7月21日(火)

変更後 8月18日(火) 午後2時～4時

※今後は偶数月に開催する予定です。

■場所 市役所

■相談員 精神科医

■相談料 無料

■申込期限 8月11日(火)



育児・母乳・栄養相談

お子さまの成長・発達や授乳、離乳食に関しての相談をお受けします（離乳食教室も同日開催）。

■日時 7月30日(木) 午前9時30分～11時

※30分刻みでの予約制です。

■場所 ゆうゆう館

■相談員 保健師・助産師・管理栄養士

■持ち物 母子健康手帳、案内状（乳幼児健診でもらった場合）

■申込期限 7月28日(火)