

食中毒を予防しよう

高温多湿の夏場は食中毒が発生しやすくなります。さらに、レジャーでバーベキューをする機会も多くなり、肉の生焼きによる食中毒の危険も増えてきます。

食中毒菌は腐敗菌と違い、食べ物の中で増えても味も臭いも変わりません。また、「O157」や「ノロウイルス」などわずかな汚染でも発症するものもありますので、次の点に注意して食中毒を予防しましょう。



申し込み・問い合わせ

保健センター
名寄市西2条北5丁目
☎01654②1486

休日当番医 急患に限ります

7月6日	名寄三愛病院 ☎01654③3911
13日	たに内科クリニック ☎01654③1223
20日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101
21日	名寄中央整形外科 ☎01654③2006
27日	あバクリニック ☎01654⑨7011
8月3日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101
10日	吉田病院 ☎01654③3381
	救急医療情報案内 フリーダイヤル ☎0120(20)8699

食品の購入

期限表示をよくチェックして、新鮮なものを選んで買しましょう。



保存

買った物は、すぐに冷蔵または冷凍保存しましょう。(冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ)

下準備

手や使用する器具は、よく洗いましょう。冷凍食品は室温で解凍しないで使う分だけレンジか冷蔵庫で解凍しましょう。

調理

加熱は十分に(目安は中心部の温度が75℃で1分以上)



食事

食事の前にはよく手を洗いましょう。料理をテーブルに長く置かないようにしましょう。



残った食品

温めなおすときは、十分に加熱しましょう。時間が経ち過ぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てましょう。

※食中毒警報の発令状況は、市ホームページで随時お知らせしています。

平成26年度総合健診のお知らせ

これからでも
まだ間に合います

7～8月で、これから申し込みできる日程があります。今年度、まだ申し込みされていない方もこの機会にぜひ受けてみませんか。

特定健診

【対象】30歳以上の市国保加入者、生活保護世帯者、後期高齢者医療保険加入者

各種がん検診

【対象】胃・肺・大腸・肝炎は30歳以上、前立腺は50歳以上、エキノコックスは9歳以上

検診場所	日程
保健センター	7月26日(土)～31日(木)
総合福祉センター	8月1日(金)
風連日進コミュニティセンター	7月25日(金)

※受付時間9:00～10:30

子育て保健 ミニカレンダー



7月

2日(水)	もぐもぐ離乳食教室
11日(金)	親子ふれあいひろば
15日(火)	1歳6カ月児健診
17日(木)	のびのび親子教室
22日(火)	発育相談
23日(水)	赤ちゃん計測日
24日(木)	4カ月児健診
25日(金)	親子ふれあいひろば
28日(月)	股関節脱臼検診

※詳しくは母子保健カレンダーをご覧ください。

がん患者サロン「よりみち茶話会」のご案内

市立総合病院では、がんの患者さん・ご家族の方が、がんのことを気軽に語り合うサロンを開催します。がん患者さん・そのご家族であればどなたでも参加できます。

■とき 7月31日(木) 13:30～

■内容 「食欲ないときの工夫、あれこれ」

■ところ 名寄市立総合病院 2階和室

■申し込み・問い合わせ 市立総合病院 地域医療連携室

☎01654③3101 (代)

HEALTHY GUIDE

子育て支援センターの主な行事

名寄市子育て支援センター合同

●「親子お出かけバスツアー」

- ・とき 8月8日(金)
- ・ところ 旧風連日進保育所
- ・内容 お弁当持参のバス遠足(参加費無料)。
- ・申込方法 市内各子育て支援センターへ直接または電話で申し込みください。
- ・申込締切 7月31日(木)



●「青空保育」

- ・とき 7月2日(水)、16日(水) 10:00~11:30
- ・ところ 2日…智恵文保育所所庭
(雨天時:智恵文支所内)
16日…サンピラーパーク
(雨天時:サンピラーパーク内)
- ・内容 大型紙芝居やポケットシアター、手遊びなど親子で遊びます。保育所の栄養士も同行し、食育相談・アレルギー相談なども受け付けます。

※事前申込なし。

「全国訪問おはなし隊」

- ・とき 7月16日(水) 14:00~15:05
※午前中は「青空保育」が行われます。
- ・ところ サンピラーパーク内サンピラー交流館
- ・内容 講談社の全国訪問おはなし隊による読み聞かせを行います。

※事前申込なし。当日直接お越しください。

「さくらんぼ」

(東保育所内 ☎01654②5683)

7・8月の行事

●開催場所は次のとおりです

- ・月・火・金曜日 市民文化センター
- ・水曜日 東保育所(ぴよぴよランド)
- ・木曜日 ほっと21(児童センター)

●親子遊びの広場「七夕飾り製作」

- ・とき 7月1日(火) 10:00~11:30
- ・ところ 市民文化センター
- ・内容 親子で七夕飾りを作って、短冊に願い事を書きましょう。

※事前申込なし。

※ぴよぴよランドの方は2日(水)に行います。



「ちゅうりっぷ」

(名寄大谷認定こども園保育園内 ☎01654⑧7711)

7月の行事

●親子遊びのひろば「七夕飾り作り」「七夕会」

- ・とき 7月4日(金)、7日(月) 9:00~10:30
- ・ところ 名寄大谷認定こども園保育園2階
- ・内容 短冊を作って柳の木に飾り、7日に七夕会を行い、職員の出し物を楽しみます。

●のびのびひろば「しゃぼん玉あそび」

- ・とき 7月15日(火) 9:30~11:00
 - ・ところ 総合福祉センター
 - ・内容 しゃぼん玉や水遊びを楽しみます。
- ※雨天時:同センター内2階会議室で遊びます。



●親子遊びのひろば「ロックの日」

- ・とき 7月29日(火) 9:00~10:30
- ・ところ 名寄大谷認定こども園保育園2階
- ・内容 ロッククライミングで遊びます。

「こぐま」

(風連さくら保育園内 ☎01655③2378)

7月の行事

●親子遊びの体験教室「七夕製作」

- ・とき 7月3日(木) 10:00~11:30
- ・ところ さくら保育園
- ・内容 親子で七夕飾りを作ります。

●講演会「幼児の歯について」

- ・とき 7月17日(木) 10:00~11:30
- ・ところ さくら保育園
- ・内容 吉田歯科分院の院長さんを講師に招き、幼児の歯に関する事を学びます。



●親子遊びの広場「身体測定(2回目)」

- ・とき 7月22日(火) 10:00~11:30
 - ・ところ 市民文化センター
 - ・内容 身長・体重を測って手形を取ります。
- ※事前申込なし。
※ぴよぴよランドの方は23日(水)に行います。

●人形劇鑑賞「クレヨンカンパニー」

- ・とき 8月12日(火) 10:30~11:30
 - ・ところ 市民文化センター
 - ・内容 人形劇や影絵を楽しみましょう。
- ※事前申込なし。

健康づくり体操教室のお知らせ

- ・とき 7月10日(木)、17日(木)、24日(木)、30日(水) 9:30~11:15
- ・ところ 総合福祉センター
- ・対象 おおむね60歳以上の方
- ・内容 フォークダンス、民謡踊り、自きょう術
- ・申し込み 当日会場で受け付けます。(上靴を持参ください)
- ・問い合わせ 高齢介護課高齢福祉係(名寄庁舎2階) ☎01654③2111(内線3231)

