

食中毒を予防しましょう

高温多湿の夏場は食中毒が発生しやすくなります。また、バーベキューをする機会も多くなり、肉の生焼け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異なり、食べ物の中で増えても味も臭いも変わりません。「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。

食中毒予防の3原則「付けない、増やさない、やっつける」のもと、次の点に注意しましょう。



1 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いましょう。できれば、保冷剤(氷)などと一緒に持ち帰りましょう。

2 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)

3 下準備

手や使用する器具は、こまめによく洗いましょう。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。

4 調理

加熱は十分に(目安は中心部の温度が75℃で1分以上)



5 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。



6 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。

まだ間に合います！平成27年度総合検診

7月の日程で、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。

現在空きのある日程・時間を紹介します。

※すでに定員に達している場合があります。ご了承ください。

※料金など詳細については、お問い合わせください。

検診場所	日程	受付時間
保健センター	7月24日(金)~29日(水)	6:30~10:00
総合福祉センター	7月30日(木)	

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、がんのことを気軽に語り合うサロンを開催しています。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30日(木) 13:30~

■申し込み・問い合わせ

■ところ 市立総合病院 2階和室

市立総合病院 地域医療連携室

■内容 「医師とのコミュニケーション」について

☎01654③3101(代)

特定健診(健康診査)

【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

各種がん検診等

【対象】胃・肺・大腸がんは30歳以上、前立腺がんは50歳以上、エキノコックス症は9歳以上、肝炎ウイルスは30歳以上

健康

- Healthy Guide -

ガイド

申し込み・問い合わせ

保健センター(西2北5)
☎01654②1486

休日当番医

急患に限ります

7月5日	たに内科クリニック ☎01654③1223
12日	片平外科・脳神経外科 ☎01654③3375
19日	市立総合病院 ☎01654③3101
20日	市立総合病院 ☎01654③3101
26日	あべクリニック ☎01654⑨7011
8月2日	市立総合病院 ☎01654③3101
9日	あかいし内科医院 ☎01654③7177
16日	名寄東病院 ☎01654③2188
	…救急医療情報案内…… フリーダイヤル ☎0120(20)8699

子育て保健

ミニカレンダー



7月

- 1日(水) のびのび親子教室
- 8日(水) もぐもぐ離乳食教室
- 9日(木) 3歳児健診
- 10日(金) 親子ふれあいひろば
- 14日(火) 1歳6カ月児健診
- 22日(水) 発育相談
- 23日(木) 7カ月児健診・BCG
- 24日(金) 親子ふれあいひろば
- 27日(月) 股関節脱臼検診
- 30日(木) 赤ちゃん計測日

※詳しくは母子保健カレンダーをご覧ください。

子育て支援センターのおもな行事

名寄市子育て支援事業

- 「親子お出かけ運動会」
 - ・とき 8月22日(土) 10:00
 - ・ところ 旧風連日進小学校グラウンド
 - ・内容 保育園で行うような運動会を開催します。(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(金)
 - 「青空保育」
 - ・とき・ところ 各10:00～11:30
 - 7月1日(水)…智恵文保育所所庭
(雨天時：智恵文多目的研修センター)
 - 7月15日(水)…浅江島公園
(雨天時：市民文化センター)
 - 8月19日(水)…大学公園
(雨天時：大学体育館)
 - ・内容 大型紙芝居やポケットシアター、手遊びなどを行い親子で遊びます。また、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。
- ※当日現地へお越しください。

「さくらんぼ」

- (東保育所内 ☎01654②5683)
- 開催場所(9月まで)
 - ・月・火・木・金曜日 市民文化センター
 - ・水曜日(0歳児対象) 駅前交流プラザ「よろーな」
- ※急ぎよ場所が変更になることがあります。詳しくは問い合わせください。
- 親子講座 講演「野菜のお話」
 - ・とき 7月7日(火) 10:30～11:15
 - ・ところ 市民文化センター
 - ・内容 親子で野菜の栄養やおいしさについて学びましょう。
 - ・講師 佐竹 初枝氏
- ※事前申し込みが必要です。



健康づくり体操教室

- とき 7月9日(木)、16日(木)、23日(木)、29日(水) 9:30～11:15
- ところ 総合福祉センター(西2南12)
- 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)

「おやこマヤ」

- (名寄大谷認定こども園内 ☎01654⑧7711)
- 利用案内
 - ・親子遊びの広場 毎週火～金曜日 9:00～10:30
 - ・絵本の貸し出し 毎週火～金曜日 9:00～10:30
 - ・休園日 毎週月曜日
 - 親子遊びの広場「身体測定(3回目)」
 - ・とき 7月15日(水) 9:00～10:30
 - ・ところ 名寄大谷認定こども園2階ゆうぎ室
 - ・内容 身長・体重を測って、手形をとります。

「こぐま」

- (風連さくら保育園内 ☎01655③2378)
- 親子遊びの体験教室「七夕製作」
 - ・とき 7月2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。
 - 親子遊びの体験教室「水あそび」
 - ・とき 7月16日(木) 10:00～11:30
 - ・ところ さくら保育園
 - ・内容 水あそびを楽しみます。(雨天時：室内で水あそび)



●親子遊びの広場「身体測定(2回目)」

- ・とき・ところ
 - 【0歳児】7月15日(水) 10:00～11:10
駅前交流プラザ「よろーな」
 - 【その他】7月14日(火) 10:00～11:10
市民文化センター
 - ・内容 身長・体重を測って手形をとります。
- ※事前申し込み不要。

●親子遊びの広場「人形劇鑑賞」

- ・とき 7月21日(火) 10:30～11:10
 - ・ところ 市民文化センター
 - ・内容 名寄市立大学短期大学部の今野道裕先生が楽しい人形劇を見せてくれます。
- ※事前申し込み不要。



ストーマの会

- ストーマについて、日常生活の工夫やケアの方法などなかなか聞けない疑問はありませんか？困りごとや体験談などをおしゃべりする会です。皮膚・排泄ケア看護師や社会福祉士も参加します。
- とき 7月3日(金) 13:30～15:00
 - ところ 市立総合病院2階和室
 - 対象 人工肛門や人工膀胱を造設した方またはその家族、ケアに関わる方
 - 申し込み・問い合わせ
市立総合病院地域医療連携室 ☎01654③3101(代)