

### 健康 8月は食品衛生月間です!

厚生労働省では、食品衛生について理解と関心を深めるため、毎年8月を「食品衛生月間」と定めています。食品衛生について正しい知識を持ち、食中毒を予防しましょう。

#### ○お肉はよく焼きましょう

食肉は、新鮮であっても生焼けの場合、食中毒を起こすことがあります。中心部の色が変わるまで、しっかりと加熱しましょう。ハンバーグなどのひき肉料理は、肉汁の色が透明になることも加熱の目安です。また、生肉に使った調理器具は細菌がついている可能性があります。サラダなど生で食べるものとは別に調理したり、食べるときは別の清潔な箸を使ったりしましょう。

#### ○夏の食品保管に注意

食材によっては、温度(気温)が高いところに置かれていると急激に菌が増殖し、食中毒の原因となります。特に食肉や魚介類、総菜など冷蔵保管の必要な食材を購入した際は、保冷のバッグを利用しましょう。また、できるだけ早めに冷蔵庫へ入れましょう。特に夏場は冷蔵庫の開け閉めする頻度を減らす、冷蔵庫に食材を詰め込みすぎないように注意しましょう。

#### ○有害植物・毒きのこに要注意

毎年、野草や野生のきのこを採取し、食べたことによる食中毒が全国で発生しています。特に9月から11月にかけて多く発生しています。食用だと確実に判断できない野草・きのこは「採らない・食べない・売らない・人にあげない」を徹底しましょう。また、家庭菜園や畑などで、野菜と観葉植物と一緒に栽培するのはやめましょう。

☎ 健康づくり課 ☎ 内線211・212)

**お知らせ** 協力をお願いします! 全血献血(400ml・200ml)

☎ 8月15日(火)午前9時30分〜11時45分 午後1時〜4時

**場** 役場1階ロビー

**持** 献血カード、初めてのの方は本人確認ができるもの

**問** 生活環境エコタウン課 ☎ 内線221

**お知らせ** 助産師による個別マタニティレッスン

☎ 9月8日(金)①午前9時30分、②午前10時45分、9月25日(月)①午後1時30分、②午後2時45分

**場** 役場2階すくすくテラス

**内** 町内在住の妊婦とその家族

**定** 各回とも1組(申込順)

**対** 1時間程度の個別の母親(両親)学級

**申** 問事前に、すくすくテラス ☎ 580・4040へ。

**健康** 月に一度の健康チェック!

町では、毎月1回「健康チェックの日」として、役場1階ロビーに脳血管疾患予防健康チェックコーナーを設けています。脳血管疾患は、高血圧、動脈硬化、喫煙等が原因で血管の弾力性が失われ、傷つきもろくなることで発症する可能性が高くなります。脳血管疾患を予防するには運動不足や喫煙、多量の飲酒などの生活習慣を改善していくことが大切です。月に一度の健康チェックを習慣にして、ご自身の健康づくりにお役立てください。

☎ 8月29日(火)午前9時〜正午 (受付は11時30分まで)

**場** 役場1階ロビー

**内** 推定野菜摂取量測定、血圧計、血管年齢測定器での計測と計測結果を用いた保健師等による健康指導

**問** 町民課 ☎ 内線113・115

**お知らせ** 全国一斉 子どもの人権相談強化週間

☎ 8月23日(水)〜29日(火) 午前8時30分〜午後7時 ※26日(土)と27日(日)は午前10時〜午後5時

**専用相談電話番号** ☎ 0120・007・110 (全国共通・無料)

※IP電話からは接続できません。相談担当者/法務局職員、埼玉県人権擁護委員連合会子ども人権委員会委員

**他** 秘密は厳守します。

**問** さいたま地方務局人権擁護課 ☎ 048・851・1000



## 災害時避難行動要支援者台帳更新のお知らせ

町では、災害発生時に自力で避難することが困難な方の登録情報(災害時避難行動要支援者台帳)の更新を行います。

### 災害時避難行動要支援者台帳とは

災害発生時に自力で避難することが困難な方に、あらかじめ同意のうえ登録していただき、その情報を消防署や警察署、社会福祉協議会、民生委員・児童委員、自主防災組織などと共有して、災害時の避難支援や安否確認、平時の避難訓練等に活用します。

#### ▶対象

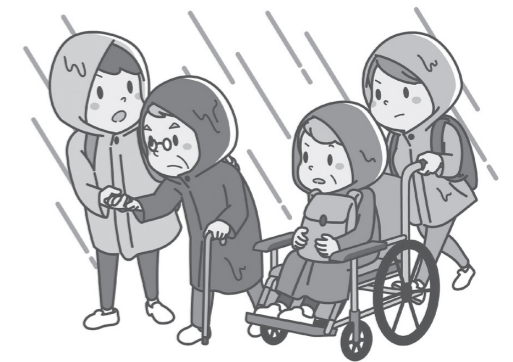
- ①75歳以上の町内在住の方(令和5年3月31日現在)
  - ②要介護3〜5の認定者
  - ③身体障害者手帳(1・2級)、療育手帳(A・A)、精神障害者保健福祉手帳(1級)のいずれかをお持ちの方
- ※在宅生活でない方(施設入所や長期入院等)を除く。

#### ▶登録方法

①〜③のいずれかに該当する方で、今年度から対象となった方に「寄居町避難行動要支援者登録申請書」を郵送します。登録希望の方は、必要事項を記入のうえ、12月31日(日)までに、同封の返信用封筒で返信してください(消印有効)。

※昨年度以前に対象となった方で今年度から登録を希望する方や、登録した内容に変更がある方は、福祉課へお問い合わせください。

☎ 福祉課 ☎ 内線123・124)



**お知らせ** 令和5年度第1回ACP(人生会議)普及啓発講演会を開催します!

人生の最期について考えてみませんか? ACP(アドバンス・ケア・プランニング)人生会議とは、もしものときに備えて、皆さんがどのような医療やケアを受けたいか、大切にしていることや望みについて、ご家族や医療関係者・介護に関わる方たちと一緒に話し合っていくことです。ACPの取り組みは、もしものとき、ご家族が皆さんに代わってこれからの治療やケア等の難しい決断をするための助けとなります。

町では、町内の医師を講師に招き、ACPの考え方や「意思表示ノート」の記入の仕方など参加者の実例に即した講演会を開催します。

☎ 9月7日(木)午後1時30分〜2時30分 (受付1時10分)

**場** 役場6階会議室

**対** 町内在住の方

**定** 70人(申込順)

**講** 師/田中医院・定森真理院長

**費** 無料

**申** 問 8月10日(木)から、電話で福祉課 ☎ 内線123・124へ。



**お知らせ** ご参加ください! 在宅介護者リフレッシュ小旅行

寄居町社会福祉協議会では、在宅で介護をしている方が気分転換できる機会として、リフレッシュ小旅行を開催します。

☎ 9月9日(出)午前9時〜午後3時30分

**集** 合場所/①役場庁舎前ロータリー、②保健福祉総合センター(ユウネス)

**場** 伊香保おもちゃと人形自動車博物館、道の駅まえばし赤城

**対** 在宅で介護をしている方や、過去に介護をしたことのある方

**定** 30人(申し込み多数の場合は抽選)

**内** 観光と昼食交流会

**費** 無料ただし昼食代は自己負担)

**申** 問 8月21日(月)までに、大里広域地域包括支援センター寄居町社会福祉協議会 ☎ 581・8548へ。

**お知らせ** 令和5年度感霊友好親善事業

(二財)日本遺族会では、感霊友好親善事業を実施します。この事業は、戦没者の遺児を対象として、父等の戦没した旧戦域を訪れ慰霊追悼を行うとともに、同地域の住民と友好親善を図ることを目的としています。日程等の詳細については、日本遺族会事務局へお問い合わせください。

**申** 問 日本遺族会事務局 ☎ 03・3261・5521

### 催し 一緒に参加ください! 隣保館事業

女性のためのリラクゼーションヨガ教室

☎ パートI 9月14日、10月19日 (木曜日、全6回)

☎ パートII 11月2日、12月7日 (木曜日、全6回)

午前9時〜10時30分

**場** かわせみ荘3階多目的ホール

**定** パートI・II各10人(申込順)

**内** 心と体のバランスを整える女性のためのヨガ教室です。初めての方でも安心して参加いただけますが、ヨガマットを持参できる方に限ります。

**講** 師/加藤弘美氏

**費** 無料

**申** 問 8月18日(金)午前9時30分から電話で隣保館へ。

※パートI・パートIIのどちらか、または両方の申し込みが可能です。

**手** 芸パッチワーク教室

☎ 10月1日、15日、29日、11月12日、26日、12月3日(日曜日、全6回)

午後1時30分〜4時30分

**場** かわせみ荘3階会議室

**対** 若干名の経験者

**定** 10人(申込順)

**内** パッチワークの技法を用いて、おしゃれで実用的な「可憐なお出かけバッグ」を作ります。

**講** 師/松尾淑子氏

**費** 3500円

**申** 問 8月17日(木)午前9時30分から電話で隣保館へ。

**共** 通 隣保館 ☎ 581・3861