

⚠️ 食中毒 に注意しましょう

食中毒は、毎日食べている家庭の食事でも発生します。家庭で発生した食中毒は気付かれにくく、重症化することもあるため注意が必要です。

岡保健所生活衛生課 ☎428-1154

食中毒予防の3原則

細菌を ✨ につけない ✨ 増やさない ✨ やっつける

家庭でできる6つのポイントを実践し、食中毒を予防しましょう。

1

食品の購入



- ・消費期限などの表示を確認する。
- ・食品の鮮度を保つため、購入後は寄り道をせずに帰る。

4

調理



- ・作業前に手を洗い、台所は清潔にする。
- ・食品は中心部まで十分に加熱する。
- ・調理を中断する際は、調理途中の食品を冷蔵庫に入れる。

2

家庭での保存



- ・帰宅したらすぐ、食品を冷蔵庫に入れる。
- ・肉や魚は、汁がもれないように包んで保存する。
- ・冷蔵庫内は7割程度の収納を目安とし、食材を詰めすぎない。

5

食事



- ・食事の前に手を洗う。
- ・食品を常温で長時間放置しない。
- ・作った料理は早めに食べる。

3

下準備



- ・こまめに手を洗う。
- ・肉や魚は、生で食べる食材から離しておく。
- ・包丁などの器具は、使用后すぐに洗い、ふきんは定期的に交換する。
- ・ごみはこまめに捨てる。

6

残った食品の処理



- ・食品を小分けにし、冷まして冷蔵庫に入れる。
- ・温め直す場合は、十分に加熱する。
- ・時間が経った食品は思い切って捨てる。

✨ 手洗いは食中毒予防の第一歩！ ✨

洗い残しの多い部分



人の手は、食中毒を引き起こす菌の「運び屋」です。しかし、一時的に手に付いた菌は、手洗いをするだけで洗い流すことができます。食中毒を予防するためには、食品に菌をつけないことが重要です。

- 石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いが効果的です。
- 洗い残しの多い部分を重点的に洗いましょう。

出典：公益社団法人日本食品衛生協会発行「食中毒・感染症を防ぐ!! 衛生的な手洗い」

介護予防ふれあいサークルを つくりませんか

☎長寿福祉課 ☎443-2150



ひまわり寿会(山室中部地区)

「介護予防ふれあいサークル」は、閉じこもりがちの方、足腰が弱い虚弱な方、軽い認知症のある方など、日常生活に見守りや声掛けが必要な方(要援護高齢者)と活動することで、介護予防につなげることを目的としています。

地域の中で支え合い、助け合うことを大切に、お互いに見守り、声を掛け合いながら、元気に楽しく活動しています。

介護予防ふれあいサークルには、「一般介護予防ふれあいサークル」と「単位老人クラブ介護予防ふれあいサークル」があります。

一般介護予防 ふれあいサークル	<ul style="list-style-type: none"> ・身近な地域に住んでいるメンバーを中心に活動を行う。 ・月4回実施(週1回を目安)。 	[共通] 65歳以上の高齢者5人以上で、 要援護高齢者を1人以上含む。 など
単位老人クラブ介護予防 ふれあいサークル	<ul style="list-style-type: none"> ・単位老人クラブ会員を中心に活動を行う。 ・月2回実施(2週間に1回を目安)。 ・1単位老人クラブ1事業を原則とする。 ・単位老人クラブ補助金対象外事業で行う。 	

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、人とのふれあいが少なくなっている今だからこそ、声を掛け合い、感染対策をしながら可能な範囲で活動を続けているサークルもあります。

サークルをつくりたい方、参加したい方は、長寿福祉課または各地域包括支援センターへ問い合わせてください。

パワーリハビリテーション無料体験会

☎長寿福祉課 ☎443-2061

軽い負荷でマシントレーニングを行い、動きやすい体に導く「パワーリハビリテーション」の無料体験会を行います(申込順)。

日時 7月13日(水)13:30~15:30

対象 65歳以上の方とその家族など

申込方法 7月1日(金)までに、電話または直接、長寿福祉課(市役所3階)へ。

会場	所在地	定員	会場	所在地	定員
老人保健施設 シルバーケア栗山	栗山	3人	ケアサポート・まき速星	婦中町 笹倉	3人
アルペンデイサービス	小西	10人	すみれ苑 デイサービスセンター	横越	3人
白光苑デイサービスセンター	山岸	2人	大沢野ウエルネスリゾート ウィンディ	春日	3人
梨雲苑デイサービスセンター	吉作	12人	いきいき元気クラブ	上大久保	2人
堀川南光風苑きときと	本郷町	8人	さくらデイサービス黒崎	黒崎	3人
ケアサポート・まき北代	北代	3人			

水のみ運動に取り組みましょう

体内の水分が不足すると、体の機能が低下してしまい、脳梗塞や認知症のリスクも高まります。こまめに水分をとり、普段から体調を整えましょう。

※主治医から水分制限を受けている方は、指示に従ってください。

● 1日1,500mlを目安に摂取しましょう

気温が高くなるこれからの時期は、マスク着用により熱中症リスクが高まります。のどの渇きを感じる前にこまめに水分をとりましょう。



市立小・中学校の再編に関する 地域説明会の動画・説明資料を公開します

図学校再編推進課 ☎443-2241

保護者や地域の方との話し合いを進めるためのスタートラインとして2月24日に策定した「市立小・中学校再編計画」や「本市が目指す今後の教育の方向性」について、地域説明会を開催しました。

4月18日から5月28日にかけて地域生活圏別に開催した「市立小・中学校の再編に関する地域説明会」の様子を撮影した動画を、市ホームページに期間限定で公開します。

また、各回で配布した説明資料も公開していますので、併せてご覧ください。

動画公開期間 7月1日(金)～令和5年3月31日(金)

富山市 学校再編 地域説明会

検索



ホームページ

迷惑電話防止機能を搭載した 電話機などの購入費用の一部を補助します



図消費生活センター ☎443-2123

高齢者世帯を対象に、特殊詐欺による被害の防止を図るため、迷惑電話防止機能を搭載した電話機などを購入した場合に、費用の一部を補助します。

補助対象となる方 市内在住のおおむね65歳以上で、高齢者世帯、日中は高齢者のみとなる世帯など

対象機器 ①電話が鳴る前に警告メッセージが流れる
②電話に出ると自動で通話内容を録音する
※①と②の機能を搭載した電話機、または電話機に外部接続可能な装置で、補助を申請する年度中に購入代金を支払っているもの。

補助金額 1台の購入費用(消費税を含む)の2分の1
(上限5,000円、一世帯につき1回限り)

申請方法 電話機を購入後、領収書とカタログ(取扱説明書)と振込口座通帳の写しを添えて、申請書を郵送、または直接、消費生活センター(〒930-0002 新富町一丁目2-3)へ。

申請書は消費生活センター(CiC3階)にあるほか、市ホームページ(「迷惑電話防止」で検索)からもダウンロードできます。

※受け付けは、月～(金)10:00～17:30
(祝、休、年末年始、CiC休館日は除く)

※6月は21日(火)が休みです。

防犯ワンポイント

図生活安全交通課 ☎443-2052

●犯罪を未然に防ぐため、まちの環境を見直しましょう

雑草や樹木が生い茂って見通しの悪い場所や、防犯灯が切れて暗くなっている場所は、まちの死角となり、犯罪を誘発します。

また、落書きや路上に散らかったごみは、まちの清潔なイメージを損ない、犯罪者が近付きやすくなります。犯罪の防止に配慮したまちの環境づくりを推進するために、できることから始めましょう。

- 空き地の除草や樹木の^{せんてい}剪定
- 防犯灯の定期的な点検
- 自宅前など、身近な場所での清掃活動 など

事業所の防火管理体制を確認しましょう

図消防局予防課 ☎493-4141

消防法では、建物の用途や収容人員に応じて防火管理を適切に行うように定められています。

防火管理業務が適切になされていないため、死傷者が多数となる火災も発生しています。

火災を防ぐため、防火管理体制をいま一度確認しましょう。

確認ポイント

- 防火管理者は選任されているか。
 - 消防計画が作成され、適切に実行されているか。
 - 必要な消防訓練が実施されているか。
 - 消防用設備等の点検や維持管理が適切に行われているか。
- ※その他確認項目は最寄りの消防署に問い合わせてください。