

8月は食品衛生月間です！

◆細菌による食中毒に注意しましょう！

食中毒を予防するための3原則 ～食中毒菌を「つけない」・「増やさない」・「やっつける」～


- ①菌などを食べ物に「つけない」
食中毒の原因菌やウイルスが食べ物を通して口に入らないように手をよく洗いましょう。
- ②食べ物に付着した細菌を「増やさない」
食品を購入したら、低温で保存し、生鮮食品やお惣菜は早めに冷蔵庫へ入れましょう。
- ③食べ物に付着した細菌を「やっつける」
ほとんどの細菌やウイルスは熱に弱いので、よく加熱して食べましょう。

◆食中毒の防止は手洗いです！

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



- 1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 2 手の甲をのばすようにこすります。
- 3 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 4 指の間を洗います。
- 5 親指と手のひらをねじり洗います。
- 6 手首も忘れずに洗います。

石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

「政府広報オンライン」より転載

▶問い合わせ先=健康福祉課 成人健康係 ☎66 9 1 3 3

スマホにするなら ケーブルスマホ

契約時もアフターサービスも
手取り足取りお手伝い!

当社サービスとセットで
実質 **770円** (税込)

※各種条件あり。詳しくはスタッフまで



ケーブルテレビ栃木 ☎0120-25-1819

2024年成人式振袖展示会

2022.8.20(土)～8.28(日)
10:00～17:00 8.25(木)は定休日

完全予約制 0285-56-0125

展示期間中のご成約で
※全部コミコミ振袖セット ¥228,800(税込)
から ¥30,000引き

成人男性持
スタジオパック
¥19,800(税込)
ご自身スナップ撮影無料
※フットageデータ収録

ご成約の方に
キャビネ額付1枚
¥4,000相当
プレゼント!

有限会社 鶴見写真館
9:00-18:30営業 毎週木曜：第三水曜定休



新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、施設の臨時休館または、イベントの中止や内容を変更することがありますのでご理解願います。

3か月集中!! 運動教室「元気向上くらぶ」

65歳以上の方・・・

「立つ、歩くが年々しんどくなってきた・・・」
 「疲れやすくなり、膝とか腰がいつも痛いなあ・・・」
 「今は身の回りのことは何とかできるけれど、今後が心配だわ・・・」



そんなお悩みがある方は・・・是非ご参加ください!!

▶内容＝

落ちてしまった体力や筋力を元に戻して元気に日常生活が送れるようになることを目指す、みんな楽しく体を動かす期間限定の運動教室です。

簡単なストレッチや痛みを和らげながらの筋力アップ運動など、個人のレベルに合わせて無理なく行いますので、運動に自信の無い方にも楽しんでいただける教室です。

	ふれあいホーム たかだ	上三川いきいきプラザ 保健センター
日程	9月～	10月～
時間	午後	午前
コース	週1回、全12回	
運動指導者	柔道整復師	健康運動指導士
送迎	あり	なし
費用	無料(必要時実費あり)	

教室を修了した方は、
修了後も町の運動教室に
無料で通えます！
ずっと元気を維持
しましょう♪



▶対象者＝

今年度65歳以上の方

- ・右の項目に3つ以上当てはまる方
- ・要支援1・2認定者
- ・基本チェックリスト(心身状態を確認するアンケート形式の調査)該当者

上記いずれかに該当する方

- 階段を昇るのに手すりや壁をつたう
- イスから立ち上がる時に何かにつかまって立つ
- 15分続けて歩けない
- この1年間に転んだことがある
- 転ぶことに対して不安が大きい

▶申込期間＝8月26日(金)まで

▶申込方法＝上三川町地域包括支援センター ☎56 5513へご連絡ください。

※担当ケアマネジャーがいる方は、先にケアマネジャーに相談してください。

▶問い合わせ先＝健康福祉課 高齢者支援係 ☎56 9102

楽しく学べる
無料塾

場 所：いきいきプラザ 中会議室

参加申込・詳しい内容のお問い合わせ先

主催者：NPO法人 Dream Support・ドリームサポート

☎ 090-1055-8560 (渡辺)

受付 10:00～18:00

詳しい内容は
下のQRコードを
読み取ってみてね!



かみたん LINE スタンプ

～好評配信中!～

日常で使いやすいボクたんのスタンプが
配信されているよ!スタンプをいっぱい
使って会話を楽しもう♪ かみたんより

※ダウンロードには、50コイン(120円相当)が必要となります。

▶問い合わせ先＝企画課 情報広報係 ☎56-9117

DLはコチラから!



新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、施設の臨時休館または、イベントの中止や内容を変更することがありますのでご理解願います。