



いんてんせいの総合相談会

【問合せ・申込み】

南魚沼地域振興局 健康
福祉環境部 地域保健課
☎772-8137

食育の風
食中毒予防3原則

【問合せ】

南魚沼地域振興局 健康
福祉環境部 地域保健課
☎773-8143
南魚沼食品衛生協会
☎773-2127



市民公開講座を開催

【問合せ】魚沼基幹病院

☎777-3200

日時 9月1日(日)

午後2時～4時15分

会場 魚沼基幹病院1階

講堂・多目的ホール

内容 「みんなで学ぼう、肺がんのこと」、「睡眠障害の対応と治療」、「あなたが変形性関節症といわれたら心がけてほしいこと」

費用 無料

申込み 不要

魚沼基幹病院の休診日

【問合せ】魚沼基幹病院

☎777-3200

ゴールデンウィーク稼働日(5月2日(木・休日)の振替として、休診します。

休診日 9月5日(木)

南魚沼市筋力づくり教室

【問合せ】

介護保険課 包括支援班

☎773-6675

「腰が痛い」「膝が痛い」「自宅ですまづく」「生活に張り合いがない」など、感じる事が多くなっていますか。筋力づくり教室では、筋力づくりサポーターと一緒にレインボー健康体操を行います。

レインボー健康体操は椅子に座ったまま、筋力を高めることができ、関節への負担も少なく、足腰に痛みのある人でも無理なく行うことができます。

体操を継続して行うことで、筋力の低下や膝痛・腰痛を予防します。また、運動習慣があることは認知症予防にも効果的です。

市内には大和地域に約30会場、六日町地域に約40会場、塩沢地域に約40会場の筋力づくり教室があり、1年間で延べ約2,500回の教室が開催され、延べ約16,000人が参加しています。

教室参加者へのアンケートの結果、8割以上の人が「体

が楽になった」「人と話す機会が増えた」「転ばなくなった」など、体や生活面での変化を感じています。

みなさんも筋力づくり教室に参加してみませんか。

持ち物 飲み物、タオル

会費 1回50円(年度の最初のみ傷害保険料100円が必要)

申込み 不要。開催日に直接会場におこしください。



筋力づくり教室の様子

※南魚沼市筋力づくり教室の開催予定表を17ページに掲載。日程表の開催日などは、変更する場合があります

「食欲がわかない・眠れない」「借金がふくらんで生活できない」「夫・子どもなど家族のことで悩んでいる」「介護のことで悩んでいる」「なかなか仕事が見つからない」などの悩みを持つ人とその家族を対象に、精神科の医師や弁護士、ハローワーク職員などの専門家が相談に応じます。秘密は守られます。一人で悩まずに、ぜひご相談ください。

日時 9月11日(水)
午後2時～4時

会場 中央公民館(市民会館内)

費用 無料

締切り 8月28日(水)

申込み 事前予約が必要

※相談会は、10月1日(火)に魚沼市でも開催します。詳しくは、魚沼市市民相談センター ☎025-792-8844 にお問い合わせください

②増やさない

食中毒菌は食べものに付着していても少量であれば食中毒にはなりません。夏場は室内に放置せず、冷蔵庫などで保存しましょう。

③やっつける

食品は、加熱が最も効果的な殺菌方法です。食品の中心部まで十分に加熱しましょう。調理器具は熱湯や塩素系洗剤で消毒しましょう。

食中毒は、7～9月が最も発生する季節です。食中毒を予防するには気をつけるべき3原則があります。

①つけない

細菌は目で見ることができません。手洗いはもちろん、食器、まな板、包丁など調理器具の洗浄は丁寧に行いましょう。

筋力づくり教室の様子