参加者全員の ①郵便番号 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④電話番号 学生は ⑤学校名 ⑥学年も記入



ヘルプマーク(ストラップ)を 配布しています

障がい福祉課 ☎23 + 6867 FAX25 + 7650

場 所 障がい福祉課(福祉会館1階)、健康増進課(岡 崎げんき館2階)、こども発達センター

対象 市内在住で身体障がい者手帳・療育手帳・ 精神障害者保健福祉手帳をお持ちのかた、 難病、発達障がいのかた(過去にへ ルプマーク〈ストラップ〉を受け取 られていないかた) ※1人1個限り

六ツ美市民センター講座 管理栄養士が伝える健康料理

☎ · FAX43 + 2510

時 1月20日(火) 10時~12時

定 員 16人(抽選)

費 用 1,200円

申 込 1月8日(水)までに直接、電話 またはEメール (⊠mutsumi.shimin@city. okazaki.lg.jp) でページ上部の**申込共通項目** と講座名を、六ツ美市民センターへ。

岡崎げんき館市民会議楽しく運動!リズムに合わせて体づくり!

保健政策課 273 + 6022 FAX23 + 5041

日 時 1月23日・30日、2月6日の金曜日 10時~11時50分(3回コース)

内 容 ストレッチ、軽い筋トレ、 有酸素運動、脳トレなど

定 員 30人(抽選)

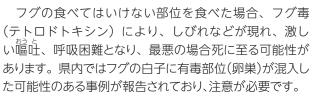
費 用 1,000円 (3回分)



申 込 1月6日火までに岡崎げんき館市民会議ホーム ページまたは直接、はがき、ファクス(FAX23◆ 5073) でページ上部の**申込共通項目**と年齢を、 〒444…8545 岡崎げんき館市民 会議事務局(岡崎げんき館2階)へ。



フグによる食中毒に ご用心!





- ✓ 素人によるフグの調理は絶対にやめてください。
- ✓ 種類によって食べても良い部位が異なりますが、肝臓 及び卵巣はすべて有毒で、天然・養殖に関わらずそ の販売や提供は食品衛生法で禁止されています。
- ✓ フグ中毒の症状が現れたときは、すぐに医療機関を 受診しましょう。

生活衛生課 ☎23 + 6068 FAX73 + 6600

ノロウイルスに ご用心!

冬はノロウイルスによる感染症や食中毒が多発します。ノロウイルスは 感染力が非常に強く、感染後24~48時間で嘔吐・下痢を発症しますが、 症状がなくても感染している可能性があります。アルコール消毒では効果 が低く、汚物を適切に処理しないと、ホコリやチリと一緒に空気中に漂 い、人に感染することがあります。

次のポイントに注意しましょう

- ▶手洗いが非常に重要。特に、トイレの後や調理前は 念入りに行い、共用の手拭タオルは使用しない。
- ▶ウイルスは、加熱により死滅するため、食品の中心 部までしっかり火を通す(85℃~90℃、90秒以上)。
- ▶調理器具やドアノブなどの消毒には塩素系漂白剤 (次亜塩素酸ナトリウム) が有効
- ▶感染している可能性のあるかたの叶物などを 処理する際は、塩素系漂白剤が有効。ウイル スを飛散させないこと、周りを汚染させない ことが重要



食中毒の問い合わせ 生活衛生課 ☎23 + 6068 FAX 73 + 6600

感染症の問い合わせ 生活衛生課 ☎23 + 5082 FAX 73 + 6600