

●申込共通項目

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(過去にヘルプマーク〈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

日 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(木)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 ☎73・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。



申込

フグによる食中毒に ご用心！



フグの食べてはいけない部位を食べた場合、フグ毒(テトロドトキシン)により、しびれなどが現れ、激しい嘔吐、呼吸困難となり、最悪の場合死に至る可能性があります。県内ではフグの白子に有毒部位(卵巣)が混入した可能性のある事例が報告されており、注意が必要です。

次のポイントに注意しましょう

- ☑ 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吐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 FAX73・6600

感染症の問い合わせ 生活衛生課 ☎23・5082 FAX73・6600