

チャレンジ！

脱 メタボ教室 参加者募集

生活習慣病の予防・改善を目的に運動教室を開催します。

内 容 あなたに合った運動プランを個別に作成、支援します。

●プログラムの内容

- 1回目：体力測定・問診・プラン作成・運動指導
- 2回目：運動の実施と指導①
- 3回目：運動の実施と指導②
- 4回目：運動の実施と指導③
- 5回目：体力測定・運動の実施・今後へのアドバイス

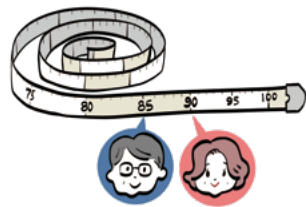
全5回で
1コースです**対 象** 町内にお住まいで、おおむね30歳以上75歳未満の人**日 時** 9月7日(土)、9月14日(土)、9月28日(土)、10月12日(土)、10月26日(土)

※下記の時間枠に分けて実施します。いずれも定員3人までで指導を行いますので、ご家族やご友人をお誘いあわせの上ご参加ください。

- ① 9:00～10:30 ② 10:35～12:05
- ③ 13:30～15:00 ④ 15:05～16:35

会 場 東庄町公民館 研修室**参 加 費** 800円(傷害保険料として)**定 員** 12人**申込期限** 8月23日(金)**申 込 先** 町民課 国保年金係(役場1階②窓口) ☎86-6071

申し込みの際、希望の時間枠をご指定ください。



町民課 国保年金係 ☎86-6071

障害がある方を対象とした手当を
ご存じですか

障害の程度や年齢、所得要件に応じて対象となる手当があります。

手当名	対 象	金 額
特別児童扶養手当	在宅で心身に障害のある 20歳未満の方の保護者	1級 月額 55,350円
		2級 月額 36,860円
障害児福祉手当	在宅で重度の障害のため 日常生活で常時介護を必 要とする20歳未満の方	月額 15,690円
特別障害者福祉手当	在宅で著しく重度の障害 のため、日常生活で常時介 護が必要な20歳以上の方	月額 28,840円

現在手当を受給している方は、資格確認のため現況届などの提出が必要です。対象者へ書類を送付しますので、健康福祉課福祉係へ提出してください。

詳細は健康福祉課福祉係までお問い合わせください。

健康福祉課 福祉係 ☎79-0910

健康づくり
グラウンドゴルフ大会

健康増進・体力づくりをめざして、いつでもどこでも手軽にできるスポーツの日常化を図るとともに、スポーツを通じ交流を深めることを目的に開催します。

日 時 9月16日(月・祝)
8:40～
※小雨決行
雨天の場合23日(月・休)
ギャラリー八幡 芝生広場
会 場
申込方法 8月30日(金)までに
社会福祉協議会へ申込
☎86-4714**参加費** 無料 公民館保険適用
共 催 東庄町社会福祉協議会
東庄町教育委員会
東庄町スポーツ推進委員会
その他 用具レンタルあり
初心者・見学大歓迎
参加賞あり

教育課 生涯学習係 ☎86-1221

8月は食品衛生月間です
食中毒を予防しましょう

高温多湿となる夏場は、細菌が増える条件がそろうため、細菌性の食中毒が発生しやすくなります。

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われるがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生していますので、食品の取り扱いに注意して食中毒を防ぎましょう。

食中毒予防の3原則 食中毒菌を『つけない、増やさない、やっつける』

家庭でできる食中毒予防のポイント

1 食品の購入

- 生鮮食品は新鮮なものを購入する
- 表示のある食品は消費期限などを確認する
- 肉や魚などを汁が他の食品につかないように分けて、ビニール袋へ入れる



2 家庭での保存

- 冷蔵・冷凍食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫へ保管する
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に保ち、詰め過ぎないようにする
- 肉や魚などは、袋や容器に入れ、他の食品に汁がかからないようにする



3 下準備

- キッチンや手の汚れを清潔に
- 袋入りのカット野菜も丁寧に洗う
- 生肉や魚を切った後は、包丁やまな板を丁寧に洗う(使い分けるとさらに安全)
- 生肉や魚の汁が他の食品にかからないよう注意する
- 冷凍食品は冷凍と解凍を繰り返さない



4 調理

- 調理前にせっけんで丁寧に手を洗う
- 加熱食品は十分に加熱する(中心温度75℃以上で1分以上)
※ノロウイルスは中心温度85℃～90℃で90秒以上
- レンジを使用する場合は均一になるよう加熱時間に注意する



5 食事

- 食事前にせっけんで手を洗う
- 清潔な器具を使い、清潔な容器に盛り付ける
- 作った容器は、長時間、室温に放置しない



6 残った食品

- 残った食品は清潔な器具や容器を使って、早く冷えるように小分けにして保存する
- 温めなおす際は十分加熱する



健康福祉課 保健衛生係 ☎79-0911

令和7年度保育所入所説明会開催のお知らせ

●入所資格

保護者が仕事をしているなど、家庭で児童を保育できない場合に限られます。

●入所説明会

令和7年4月から、初めてお子さんを保育園に入所させるという方は、必ず入所説明会に出席してください。書類を説明会の際に配布します。

場 所 保健福祉総合センター**日 時** 10月19日(土) 10:00～

当日は保育士が来て臨時保育室を開設します。

ぜひご利用ください。

●申込書受付

場 所 保健福祉総合センター**日 時** 11月11日(月)から11月18日(月)まで
8:30～17:15

※現在入所している場合、保育園を通じて後日書類を配布しますので、今回の入所説明会へ出席する必要はありません。

※町外の保育所に入所希望の方は、市町村ごとに申込期限に違いがありますので早めに下記連絡先までご連絡ください。

健康福祉課 子育て支援係 ☎79-0792

広告

東洋合成

千葉工場(東庄町)製造スタッフ募集中

安定の上場企業と一緒に働きませんか？

東洋合成工業株式会社
〒111-0053 東京都台東区浅草橋1-22-16
ヒューリック浅草橋ビル8階 TEL:03-5822-6171詳しくは
HPへ！セレモニーホール
愁 彩 苑

二木屋は地元東庄で半世紀

☎0120-039-544
24時間365日対応・お気軽に事前相談も