



8月7日 日

9月10日 土

詳しくは▶

子育て・健康課 健康づくり係  
☎ 82-3186

## 注意

新型コロナウイルス感染症の発生状況により、日程が変更となる可能性があります。変更となる場合は、改めてご連絡いたします。

### 子育てサークルもこもこ / 美郷

8月10日(水) 10:00~12:00

対象者 未就園児と保護者

携行品 水筒、タオル、バスタオル

内容 8月 親子体操

### 母子健康手帳交付日 / 美郷

8月12日(金)、8月25日(木)、9月8日(木) 9:00~12:00

携行品 妊娠届出書(病院で発行の場合)、マイナンバーカード  
または通知カードと顔写真付きの身分証明書、印鑑

※日程が合わない人は、事前にご相談ください。

### 健康相談 / 美郷

8月12日(金)、8月25日(木)、9月8日(木) 9:00~12:00

子どもから大人までこころとからだの健康に関する相談を行っています。

赤ちゃんの体重測定や大人の体脂肪測定、血圧測定なども行っています。

### 乳児健診 / 美郷

8月25日(木) 12:45~13:15(受付)

対象者 令和4年2月、4月生まれ

令和3年8月、11月生まれ

携行品 母子健康手帳、問診票、バスタオル

### 2か月児相談 / 美郷

9月1日(木) 13:00~13:30(受付)

対象者 令和4年6月生まれ

携行品 母子健康手帳、問診票、バスタオル

## 杵島地区医療機関の目曜・休日在宅当番医

8月7日から9月4日までの「日曜・休日在宅医当番日」は次のとおりです。

月	日	曜日	在宅当番医(内科・外科)	地区
8	7	日	カタフチ医院 ☎87-2233	白石町
	11	木	原田内科医院 ☎87-3737	白石町
8	14	日	戸原内科 ☎82-2051	大町町
	21	日	有島病院 ☎0954-65-4100	白石町
	28	日	順天堂病院 ☎82-3161	大町町
9	4	日	溝口医院 ☎0954-65-2046	白石町

診療時間 9:00~17:00

※当番医療機関は変更となる場合がありますので、受診の際はご連絡ください。

詳しくは▶ 白石消防署 ☎ 84-3283

## 食中毒を予防しましょう

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。特に、梅雨から9月頃までは高温多湿な状態が続き、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。日頃から食中毒への予防を心がけましょう。

### 1. 食品の購入

冷蔵や冷凍等の温度管理の必要な食品の購入は、買物の最後にし、購入したら早めに帰宅するようにしましょう。



### 2. 保存

冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。目安は、冷蔵庫・冷凍庫の7割程度です。



### 3. 下準備

肉や魚を切ったまな板や調理器具などは、熱湯をかけ、よく乾燥させましょう。

### 4. 調理

こまめに手を洗うようにしましょう。電子レンジで加熱する場合は、熱が全体に伝わるよう時々かき混ぜることも必要です。