

動脈硬化を招く危険因子“脂質異常症”を予防・改善!!

生活習慣病予防のための料理教室『元気アップ栄養教室』を開催します!

- ▶ 対象者 = 町在住で20歳以上の方
- ▶ 日時 = 9月13日(金) 午前10時~正午
- ▶ 場所 = 上三川いきいきプラザ
- ▶ 内容 = 脂質異常症についてのミニ講話、ヘルシー料理の実習*
- ▶ 参加費 = 500円
- ▶ 申込み = 9月6日(金)までに成人健康係へご連絡ください。
- ▶ 共催 = 上三川町食生活改善推進協議会

*作った料理は持ち帰りになります



8月は食品衛生月間です。食中毒を予防しましょう!

夏場は気温や湿度が高く、食中毒菌が増えやすい環境のため、食中毒が起きやすくなります。アウトドアの機会も増える時期なので、特に加熱不十分なお肉による食中毒には注意しましょう。

～食中毒予防の3原則～

つけない

- ▶ 調理器具の洗浄・消毒
- ▶ 丁寧な手洗い・消毒



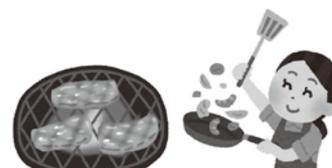
ふやさない

- ▶ 適切な温度で保管
- ▶ 調理後は速やかに喫食



やっつける

- ▶ 中心部までよく加熱



調理や食事の前には丁寧に手を洗いましょう!

ノロウイルスなど、アルコールによる消毒の効果があまり期待できない菌もいるので、石けんを使ってよく手を洗うことが重要です。1度だけでなく2度洗いすると効果的です。消毒用アルコールは、水気をよくふき取ってから使いましょう。

▶ 問い合わせ先 = 健康福祉課 成人健康係 ☎ 66 9 1 3 3

災害・大雨の時もケーブルテレビが情報発信!



ライフチャンネル (112ch)
データ放送
きゅーちゃんナビ (アプリ)
でライブカメラが確認できます!

ケーブルテレビ栃木 下野センター ☎ 0120-22-1880

広告

楽しく学べる

無料塾

場所: いきいきプラザ中会議室

参加申込・詳しい内容のお問い合わせ先

主催者: NPO法人 Dream Support - ドリームサポート
☎ 090-1055-8560 (渡辺)
受付 10:00~18:00

詳しい内容は
下のQRコードを
読み取ってみてね!



広告

とちぎ結婚支援センターの 出張登録会を開催します!

結婚を誠実に希望する独身男女のために新たな出会いの場を提供する「とちぎ結婚支援センター」の出張登録会を上三川町で開催します。

町民の方には、入会登録料の一部を補助していますので、この機会にぜひご登録ください。

- ▶ 開催日 = 8月21日(水)
- ▶ 場所 = ORIGAMIプラザ
- ▶ 時間 = ①午後2時30分～3時 ④午後4時45分～5時15分
 ②午後3時15分～3時45分 ⑤午後5時30分～6時
 ③午後4時～4時30分 ⑥午後6時15分～6時45分
- ▶ 対象者 = 町内に在住または在勤で結婚を希望している独身の方
- ▶ 入会登録料 = 10,000円(登録期間2年間 ※町の入会登録料の補助は、後日役場で申請が必要です。)

登録会の参加には事前予約が必要です。詳細はQRからご確認ください。



▶ 問い合わせ先=とちぎ結婚支援センター
☎ 028(688)0880

子ども家庭課 母子健康係
☎ 569132

迷惑駐車はやめましょう!

町内で、道路を駐車場代わりにする路上駐車が目立ちます。「自分の家の前だから…」「少しくらいはみ出しても…」と軽い気持ちは多くの方に迷惑をかけてしまいます。

路上駐車は円滑な交通を阻害し、交通事故を誘発するだけでなく、救急車や消防車など緊急車両の通行にも支障を生じさせ、救命活動が遅れてしまう事態も考えられます。

また、路上駐車は車庫法違反となり、罰則に問われる可能性があります。ご近所の迷惑駐車でお困りの場合は、**下野警察署(0285-52-0110)**までご相談ください。



▶ 問い合わせ先=地域生活課 生活係 ☎ 569129

日用品、生活雑貨、作業用品、季節の商品、LPガス、灯油
暮らしの店  **海老原善次商店**

商品1個から配達します。 ☎ 0285-56-2065

ギャラリー & 多目的スペース

やねうら

ご利用を、随時受け付けています。
お気軽にお申し込みください。



上三川町上三川4879 FAX 0285-56-0390 URL <https://ebiharashouten.jp/>

