おいしく♪楽しく♪健康に♪

バランスアップ栄養講座（食生活改善推進員養成講座）参加者募集

地域で食生活改善を中心とした健康づくりを進めるために、食生活改善推進員養成講座の受講者を募集しています。

楽しく学び、身近なところから実践してみませんか。

▼**対象者**　健康づくりに関心のある方、ボランティア活動に関心のある方

▼**日　程**　①9月28日㈭、②10月30日㈪、③11月30日㈭、④12月22日㈮、⑤1月26日㈮

▼**時　間**　午前9時30分～午後2時30分（②のみ午前9時30分～正午）

▼**定　員**　15名（先着順・全日程参加できる方）

▼**参加費**　1，300円（テキスト代）

▼**主　催**　那須町食生活改善推進員会

▼**食生活改善推進員とは**

食生活の改善や健康づくり活動を推進する健康づくりボランティアをしている方です。

「私達の健康は私たちの手で！」をスローガンに日々活動しています。

男性会員も活躍しています。

食生活改善推進活動参加希望者や健康づくりに関心のある方はご連絡ください。

▼**問合せ**　保健センター　☎72-5858

食中毒の予防のために

生魚などに寄生しているアニサキスという虫によって、激しい腹痛や吐き気などが引き起こされる食中毒が近年増加しています。

▼**アニサキスについて**

・生魚に寄生しているアニサキスという虫に感染した魚肉を摂取することで、激しい腹痛や吐き気が生じます。

・60℃以上の加熱や、マイナス20℃以下での冷却により、アニサキスを殺すことができます。

・アニサキスの潜伏期間は約8時間なので、魚を食べて8時間以内に激しい腹痛がある場合は感染を疑う必要があります。

▼**ご家庭での食中毒予防**

食中毒予防の3原則は、「食中毒菌を①付けない　②増やさない　③やっつける」です。

▼**食品購入のポイント**

購入した食品は、肉汁や魚などの水分がもれないようにビニール袋などにそれぞれ分けて包み、持ち帰りましょう。

▼**調理と食事のポイント**

加熱は十分に行いましょう（85℃1分間以上が目安です。）。特に揚げ物や焼き物は、中心部まで十分に加熱されていることを確認しましょう。

▼**器具や手の消毒のポイント**

包丁やまな板、布巾などは使い終わったらすぐに洗いましょう。洗った後、塩素系の消毒液や熱湯などで消毒し、しっかり乾燥しましょう。たわしやスポンジも乾燥させましょう。

▼**問合せ**　県北健康福祉センター地域保健部生活衛生課食品衛生担当　☎0287-22-2364

子育て相談支援

子育てに関わる悩み相談を子育て支援センター相談員が行います。常時子育てに関する相談を実施していますが、平日にお出かけできない方などお気軽にご利用ください。

▼**日　時**　8月19日㈯午前9時30分～午後4時

▼**場　所**　子育て支援センター

▼**内　容**　子育て不安・子どもの発達に関することなど

▼**問合せ**　子育て支援センター　☎71-1137

※別日のご希望があるときは、ご相談ください。

那須町『にこにこ子育てママメール』のご案内

安心して出産や子育てができるように、おなかの赤ちゃんやお子さんの成長の様子とあわせて、子育てに関するアドバイスやサービスなど、タイムリーな情報を配信しています。妊婦（と家族）の方や乳幼児（3歳未満）の保護者の方は、ぜひ登録してください。

右のQRコードを読み取り、空メールを送信してください。一両日中に確認メールが届きますので、内容を確認の上、登録してください。

■**問合せ**　こども未来課こども政策係　☎72-6959

○にこにママメール（プレママ）

○にこにママメール（子育て）