

食中毒予防の三大原則

気温や湿度が高い季節は、細菌が繁殖しやすくなります。



ふやさない
(冷蔵・迅速)

つけない (清潔)

やっつける(加熱)



腸管出血性大腸菌感染症 (O157、O26 等) に注意！！

- ・清潔第一、手洗いはしっかりと！
- ・生肉や加熱不十分な肉は食べない！
- ・肉は中心部まで十分加熱（75℃以上で1分間以上）

8月は食品衛生月間



健康 & 8月 子育てだより

問い合わせ先

市立保健センター (FAX 23-7134)

健康増進課 ☎ 31-0214

子ども家庭支援課 ☎ 31-1381

子ども福祉課 ☎ 31-0243

地域医療対策室 ☎ 31-0213

美都総合支所 ☎ 52-2312

匹見総合支所 ☎ 56-0302

メールアドレス
hoken-center@city.masuda.lg.jp

健康診査を受診しよう！

「受けて得しよう！健康診査」

① 通常なひ 9,000円程度する
健康診も5000円で受診できる。

② 基本的な健康診のほか
に、腎機能検査や肝機能検査、
尿検査も受けられる。

③ 医師や保健師から
あなたのカラダについて、
詳しく説明を受けられる。

益田市が実施している特定健康診査、その他健康診査については、益田市健康カレンダー11〜13ページでご確認ください。

市健康増進課 ☎ 31・0214

市保険課 ☎ 31・0212

「益田市食生活改善推進員（ヘルスマイト）育成教室の募集について」

食生活改善推進員（ヘルスマイト）は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、わが家の食卓を通じて家族の健康管理を実施し、家庭から地域への健康づくりの輪を広げていくボランティア活動を行っています。「食改さん」という愛称で幅広く活躍しています。

さあ！皆さんも食生活改善推進員になってみませんか。

《受講資格》

- ① 益田市食生活改善推進協議会に入会し、育成教室受講後、各地区でのボランティア活動に参加できる方。
- ② 育成教室の受講が可能な方。

《教室日程》5日間実施

- 第1回：9月27日(木)
- 第2回：10月16日(火)
- 第3回：11月6日(火)または11月12日(月)
- 第4回：12月4日(火)
- 第5回：平成31年1月24日(木) または1月31日(木)

《内容》食に関する座学や調理実習等

※育成教室受講者の方には後日、詳細日程をお送りします。

時 9:30～15:30

場 市立保健センター

募集人員 40名程度

受講料

テキスト代 1,500円程度、調理実習の材料費。

申込方法

電話にて申込みください。

申込期限 8月20日(月)まで

申 問 市健康増進課

☎ 31・0214

難病専門相談

(神経内科)のお知らせ

日 9月4日(火)

13:00～15:30

場 益田保健所

内容 医師との個別相談

★担当医 島根県立大学

神経内科専門医

山下一也 先生

相談方法

予約制です。8月27日(月)までに申込みください。

※相談は無料です。

申 問 益田保健所 医事・難

病支援課(昭和町13-1)

☎ 31・9549
FAX 31・9568

「病気のことでひとりで悩んでいますか？」

「一緒に話してみませんか？」



自殺遺族 わかちあいのこころ

大切な人を自殺(自殺)で突然失う衝撃。これ以上つらいことはありません。でも、どうか一人で悩まないでください。一緒に痛みを語り合いませんか？。自殺遺族だけで運営し、秘密は固く守られます。

日 8月25日(土)

14:00～17:00

(偶数月・第4土曜日)

※益田市健康カレンダーをご確認ください。

場 市立保健センター

(駅前ビルEAGGA2階)

問 しまね分かちあいの会

虹(事務局:桑原)

☎ 090・4692・5960

(24時間対応)

★児童扶養手当の現況届を忘れずに



※**児童扶養手当**を受給している方は、毎年8月に「現況届」の提出が必要です。該当の方は7月末にお送りする通知をご覧ください、必要書類をご持参のうえ、手続きにお越しく下さい。なお、所得制限により手当が全部支給停止の方も手続きが必要です。

【受付期間】8月1日(水)～31日(金) 8:30～17:15

【受付場所】・市立保健センター(駅前ビルEAGA2階) 子ども福祉課 ☎31-1380
・美都総合支所地域振興課 ☎52-2312
・匹見総合支所地域振興課 ☎56-0302

※児童扶養手当とは

父母の離婚や父または母が死別、一定の障がい、生死不明、1年以上遺棄、拘束、裁判所からのDV保護命令、未婚で出生などにより、18歳に到達した年度の3月31日(児童が心身に中度以上の障がいのある場合は20歳未満)までの間にある児童を養育している父・母、または養育者に支給されます。申請には戸籍謄本、住民票謄本ほか添付書類が必要です。

※児童扶養手当現況届の受付期間中に、無料養育費相談会を開催します。

詳細については、児童扶養手当現況届の通知に案内文を同封していますので、ご確認ください。

★母子家庭等自立支援給付金事業

母子家庭の母または父子家庭の父の就労を支援するため、下記の2種類の給付金を支給します。いずれも所得制限や過去における受給の有無などの支給要件がありますので、事前相談が必要です。詳細は下記へ問い合わせください。



自立支援教育訓練給付金

母子家庭の母または父子家庭の父が、医療事務やホームヘルパーなど指定の教育訓練を受講する場合

- ① 雇用保険制度から一般教育訓練給付金の支給を受けることができない受給資格者
経費の60%を助成します。(上限20万円、1万2千円を超えない場合は支給対象外)
- ② 雇用保険制度から一般教育訓練給付金の支給を受けることができる受給資格者
①の額から雇用保険制度より支給される一般教育訓練給付金の額を差し引いた額を助成します。

高等職業訓練促進給付金

看護師、保育士などの専門的な資格を取得するため、1年以上養成機関で修業する場合、一定期間給付金を支給します。

【問い合わせ先】市子ども福祉課 ☎31-1380



意見や提言を「市長への手紙」で

市政に対する意見や提言などをお寄せください。秘密は厳守します。なお、ホームページで公開することがありますので、下記の記載事項に沿ってお寄せください。「市長への手紙」と明記するか、右下のマークを貼付してお送りください。

- <記載事項> 1.住所・氏名・電話番号 2.意見・提言の題名 3.現状と問題点 4.意見・提言内容
5.予想される効果 6.希望する回答方法(郵送もしくはEメールのどちらか) または回答を希望しない場合はその旨 7.いただいた意見公開の可否(可・否) ※必ずご記入ください。



手紙：〒698-8650 常盤町1番1号 秘書課宛 FAX：23-2456
メール：hisyo@city.masuda.lg.jp (件名は「市長への手紙」)
※住所・氏名がないと回答できかねますのでご注意ください。

市長への手紙