

ファミリークラス(子育て編)

時 9月6日㊥ 10:00~12:00

対 妊娠5~9カ月の妊婦とそのパートナー

定 12組 (先着順)

内 出産・育児の準備

持 母子健康手帳、飲み物

申 電話または窓口(8月25日㊥~)

ヘルスメイト養成講座

時 8月29日㊤~令和8年1月

13日㊥のうち7日間

10:00~12:00

※調理実習の日は13:30まで

対 市内在住の人

¥1,000円(テキスト代)

申 電話(8月26日㊥まで)

食中毒に注意

夏は気温や湿度が高いため、食中毒が起きやすい季節です。特にカンピロバクターや腸管出血性大腸菌は、30度以上で増殖するため、注意が必要です。

食中毒予防の3原則

① つけない

- 石けんで小まめに手を洗う。
- 包丁やまな板などを十分に洗浄する。
- ※特に、生で食べる食材を調理する時は注意。



② 増やさない

- 肉や魚介類などを購入した際は、早めに冷蔵庫へ入れる。

③ やっつける

- 75度以上、1分以上、食材の中心部まで加熱する。
- 大きな鍋で調理する場合は、しっかりかき混ぜながら加熱する。

食中毒になると腹痛や発熱などを引き起こし、最悪の場合、命の危険にさらされることもあるため、しっかりと予防しましょう。

無 料 相 談

相談内容	期日	時間	会場	予約・問い合わせ先
健康相談（成人） ※大間々会場は歯科・栄養相談、笠懸会場は栄養相談も受けられます。 〈予約優先〉	9月 8日㊥	9：30～11：00	笠懸会場（笠懸庁舎）	大間々保健センター ☎(72) 2211
	8月27日㊥	9：30～11：00	大間々会場 （大間々保健センター）	
	9月 8日㊥	13：30～15：00	東会場（東支所）	
こころの健康相談 〈要予約〉	8月20日㊥ 9月24日㊥	①13：30～ ②14：30～ ③15：30～	大間々保健センター ☎(72) 2211	
桐生保健福祉事務所の相談 〈要予約〉	9月11日㊥	10：00～12：00	桐生保健福祉事務所 ☎(53) 4131	
心配ごと・行政・人権相談 〈要予約〉	8月25日㊥ 9月 5日㊤	9：00～15：00	笠懸会場 （笠懸老人憩の家）	社会福祉協議会本所 ☎(76) 4111
	9月10日㊥	10：00～12：00	東会場 （高齢者生活福祉センター）	社会福祉協議会東支所 ☎(97) 2828
法律相談（弁護士相談） 〈要予約〉	9月16日㊥	13：00～15：00	大間々会場 （厚生会館）	社会福祉協議会大間々支所 ☎(47) 7066
東部児童相談所の巡回相談 子どもの心や発達に関する 巡回相談 〈要予約〉	9月11日㊥	10：00～15：00	桐生市保健福祉会館	市役所子育て相談課家庭 児童相談室 ☎(46) 8864 ㊥8月28日㊥まで
無料人権相談 （人権擁護委員会相談）	毎週㊥ （㊥を除く）	9：00～16：00	前橋地方法務局桐生支局 ☎(44) 3526	