



秋の実りを楽しもう 昭和村秋の体験ツアー



☎文化観光課 ☎922-2403 ☎922-3406

姉妹都市福島県昭和村を訪れ、草加では味わうことのできない自然体験を楽しみましょう。

- 日程 9/18⑤・19⑥の1泊2日（バスで片道約4時間半）
9/18⑤7時30分草加駅西口集合
- 宿泊 2つの村内宿泊施設から選択（下表）
- 内容 農作物収穫体験、矢ノ原湿原散策、喰丸小見学ほか
- 定員 20人
- 対象 市内在住・在学者（高校生以下は保護者同伴）
- 参加費



宿泊先	対象	料金
昭和温泉しらかば荘 (1人部屋は2000円追加)	中学生以上	1万2170円
	小学生以下	9820円
民宿松屋	一律	1万2300円

※施設詳細は市HPで確認を。料金には2日目昼食代と各種体験料を含む。民宿松屋宿泊者はしらかば荘の日帰り入浴利用可（500円）。
⑤8/20⑥（必着）までに希望宿泊施設、参加希望者全員の住所、氏名（ふりがな）、年齢、性別、電話番号を記入し〒340-0013松江6-1-1共栄旅行サービス（☎932-4236 ☎932-4237）へ。ファクス、メール（QRコード）も可。1組5人まで。重複応募は無効。申込多数の場合は抽選。結果は8/31⑥以降に通知します。

食中毒予防の三原則 / つけない・増やさない・やっつける

☎健康づくり課 ☎922-0200 ☎922-1516

8月は食品衛生月間です。コロナに加え食中毒にも注意しましょう。

つけない

- ・**手を洗う** 帰宅時、トイレ後、調理前、生肉・生魚・卵を取り扱う前後、顔やマスクに触れた後、食べる前はよく手を洗いましょう（2回洗いが効果的）。
- ・**まな板、包丁を使い分ける** 生肉・生魚を切るときは、まな板・包丁は別のものを用意して使い分けると安全です。

増やさない

- ・**作った料理はすぐに食べる** 時間が経つほど食中毒の原因菌が増殖します。持ち帰りやデリバリーした料理も速やかに食べましょう。
- ・**保存は冷蔵庫へ** 食中毒菌は10～50℃で増殖しやすいため、小分けにして、すぐに冷蔵庫に入れましょう。
- ・**保冷剤等を活用** 買い物時は、保冷剤や保冷ボックス等を活用して持ち帰りましょう。

やっつける

- ・**加熱する** ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。加熱は中心部の温度が75℃で1分以上が目安です。「かき混ぜる、全体が沸騰するまで、全体を均一に」がポイントです。持ち帰りやデリバリーした料理も、温められるものは、電子レンジを用いて、しっかりと加熱しましょう。
- ・**調理器具の殺菌** 調理器具はしっかりと洗浄・消毒しましょう。洗剤でよく洗ってから熱湯や漂白剤で殺菌しましょう。



みんなの健康

☎健康づくり課

〒340-0016 中央1-5-22(保健センター)
☎922-0200 ☎922-1516

※会場の記載がないものは保健センター
※費用の掲載のないものは無料
※持ち物等は申し込み時に確認を

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、定員を減らして実施しています。内容や申請方法を変更しているものがありますので、市HP等で最新の情報を確認してください。

母子保健

■転入者は母子健康手帳を準備の上、健康づくり課へ連絡を

こんにちは赤ちゃん訪問

☎令和3年7月生まれ（妊産婦・新生児訪問をした家庭を除く） ☎8月下旬～9月中旬
☎訪問員が家庭を訪問（事前連絡無）し、予診票・診査票等を配布

離乳食講習 ☎電話・市HPで

初期	☎4～6か月児 ☎各回12組 ☎8/25⑥13時15分～
中期	☎6～8か月児 ☎各回12組 ☎8/25⑥10時～
後期・完了期	☎8か月～1歳2か月児 ☎各回12組 ☎8/30⑥10時～

成人保健

個別検診（☎指定医療機関）要受診通知票

☎はがき・市HPで（9/19⑥消印有効）

胃内視鏡検診（定員あり）	☎50歳以上（前年度未受診者） ☎12/20⑥まで ☎3500円
肝炎ウイルス検診 B・C肝炎検査	☎40歳以上（同検診未受診者） ☎12/17⑥まで
口腔がん検診 視触診	☎50歳以上 ☎令和4年1/28⑥まで ☎700円

集団検診（☎保健センター）要受診通知票（定員あり）

☎はがき・市HPで（9/19⑥消印有効）

胃がん検診 バリウムX線	☎30歳以上 ☎900円	希望日は記入せず 申し込みを
乳がん検診 マンモグラフィ検査	☎40歳以上（前年度未受診者） ☎1300円	検診日時は 受診通知票に記載

健康相談など ☎電話で

看護師による 地域健康相談	☎⑧・休館日を除く9時～12時 ⑨…原町コミセン、⑩…瀬崎・八幡コミセン、⑪…稲荷コミセン、⑫…氷川・柳島コミセン
栄養相談☎	☎⑧～⑫（申し込み時調整） ☎保健センター、コミセン（オンラインも可）

幼児健康診査

1歳7か月児	☎令和2年2月生まれ	☎9/7⑥・13⑥	時間等の詳細は 個別通知に記載	☎8月末
3歳3か月児	☎平成30年5月生まれ	☎8/31⑥		☎7月末

乳幼児相談 ☎電話で

☎乳幼児と保護者 ☎10組 ☎9/1⑥9時30分～11時20分 ☎保健師・栄養士の育児・栄養相談

マタニティクラス両親学級 ☎電話・市HPで

☎11月～令和4年1月出産予定の初妊婦と夫 ☎各10組 ☎9/8⑥ ①9時10分～②9時55分～③13時10分～ ☎沐浴実習、妊産婦の栄養、分娩の経過、乳房ケア講話

個別検診（☎指定医療機関）受診通知票不要 ☎指定医療機関へ（健康カレンダー、市HPに掲載。保健センター、公共施設にも配置）

☎健康保険証または住所が確認できるもの（無料対象者は必要な証明等）

子宮がん検診 子宮頸部の細胞検査	☎20歳以上 ☎11/30⑥まで ☎頸部1700円、頸部・体部2500円（医師が必要と認め本人同意の場合のみ）
大腸がん検診 便潜血反応検査	☎30歳以上 ☎12/17⑥まで ☎500円
肺がん・結核検診 胸部X線検査	☎40歳以上（65歳以上は結核含む） ☎9/30⑥まで ☎X線800円、かく痰900円（医師が必要と認め本人同意の場合のみ）

■対象年齢は令和4年3/31現在

■がん検診の無料対象者…①75歳以上②65歳以上75歳未満で後期高齢者医療制度被保険者③非課税者（世帯全員）④生活保護受給者⑤中国残留邦人等支援給付制度適用者
※胃内視鏡検診は①②③は2000円、④⑤は無料

■はがきの記入事項…希望検診名・住所・氏名・生年月日・電話番号

■胃・乳・大腸がん検診…個別か集団のどちらか一方のみ。

■乳がん検診…妊娠中・授乳中・断乳後6か月以内・乳房整形・ペースメーカー使用者は対象外

■肝炎ウイルス・口腔がん・胃内視鏡検診…健康づくり課の受診通知票発行後に指定医療機関へ