

「さくら通信」から名称が変わりました



みずほっぺ ほけんだより

創刊号



健康づくり会場に参加しませんか



瑞穂区には、13か所の健康づくり会場があります。健康づくり会場では、健康のための運動・交流をすることができます。お気軽にご参加ください。

※季節によりお休みとなる場合がありますので、あらかじめご了承ください。



密柑山公園

日時 毎週水曜日 9:30～



雨天中止



8,9月休み

参加は自由!予約なしで、当日会場に行けば参加できます。



みずほ体操・ご当地版
ラジオ体操を行っています。



月1回、福祉スポーツセンターの
スタッフさんが脳トレをしてくれます。

参加者の声



倉本さん

ジムに行ったり、1人で運動を継続したりするのは難しいですが、健康づくり会場でみなさんと楽しく運動が続けられています。



室内の会場もあります



汐路コミュニティセンター

日時 毎週月曜日 10:00～

- みずほ体操・セラバンド・ボール体操など
- 第2月曜日と祝日はお休み



休日開催の会場もあります



天理教駐車場

日時 毎週土曜日 9:00～

- みずほ体操・ラジオ体操



雨天中止



お近くの会場を知りたい方は
瑞穂保健センター 保健予防課(052-837-3271)までお問い合わせください。

生肉の取扱いに気を付けて！ ～安全にバーベキューを楽しむために～

これからの季節、家族や友人とバーベキューを楽しむ方も多いのではないのでしょうか。

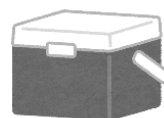
しかし、生のお肉には、食中毒の原因となる細菌やウイルス等が付いていることがあります。

安全にバーベキューを楽しむためのポイントをご紹介します。



お肉は焼く直前まで低温で！

保冷剤を十分に入れ、涼しい場所に置いたクーラーボックスで焼く直前まで冷やしておきましょう。



下ごしらえは家で！

カットや味付けはなるべく家で済ませましょう。
肉と野菜で包丁・まな板を使い分けましょう。



中心部までしっかり加熱！

お肉は新鮮であっても、安全とは限りません。中心部の色が変わるまで、しっかり加熱しましょう。



tong・箸は焼く前後で使い分けて！

生肉を焼く tong と焼けた肉を食べる箸はきちんと使い分けましょう。



こまめに手洗い！

生肉を触ったら、すぐに手を洗いましょう。



生又は加熱不足による 主な食中毒

- カンピロバクター
- サルモネラ
- 腸管出血性大腸菌 (O-157など)

