

# 6月は...「食育月間」

毎年6月は「食育月間」とご存じですか？  
毎日欠かすことのできない「食」。健康で生き生きと楽しく過ごすために「食べること」について考えてみませんか？食生活を振り返り、できることから取り組みましょう！

## こんなことも食育！

- ▶朝食をしっかり食べる
- ▶主食・主菜・副菜のバランスを意識する
- ▶家族と一緒に楽しく食べる
- ▶旬の食材や地域の食べ物を選ぶ
- ▶ゆっくりよくかんで味わう
- ▶自然の恵みや食事を作った人たちへの感謝の気持ちをもつ
- ▶食品表示をよく見て選ぶ
- ▶食事の前には手洗い・消毒



問 健康増進課 (0798・26・3667) (HP) 79569999

# 福祉を知る

兵庫県福祉人材センターは、「福祉の仕事」に興味がある人へ、職場体験や就職総合フェアを実施しています。

問 兵庫県福祉人材センター (078・271・3881)

## 未経験でも大丈夫！ 福祉の職場体験してみませんか？

高齢・障害・保育・児童・生活保護に関する施設・事業所で、仕事の様子を見学・体験できます。事業の実施期間は来年3月15日まで。申込は同センターへ。

- 【対象者】福祉の仕事に興味・関心のある人(高校生以上)
- 【体験期間】1つの受入れ施設・事業所につき、1日4時間～8時間、計5日以内
- 【費用】無料 ※体験先までの交通費、体験中の食事代は自己負担

## 入場無料 福祉の就職総合フェア in HYOGO

「福祉の就職総合フェア in HYOGO」が神戸市で開催されます。資格や経験の有無に関わらず、福祉の仕事に関心がある人なら誰でも参加できます。入場無料。ぜひご参加ください。

- 【日時】7月15日(土)の午後1時～4時半
- 【会場】神戸国際展示場2号館
- 【内容】参加法人の採用担当者との個別面談、各種相談コーナーなど

詳しくは 福祉人材センターHP



# 食中毒に注意！

毎年、全国で多くの食中毒が発生しています。細菌による食中毒では、カンピロバクターが原因のものが最も多く発生しています。家庭内などでの食中毒を予防するため、次のポイントを守りましょう。

菌やウイルスを 付けない	菌を 増やさない	菌やウイルスを 死滅させる
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶調理作業前や肉・魚介類・卵を触った後などは必ず石けんで手を洗う</li> <li>▶調理器具などは、別の食品への二次汚染を防ぐため、使用の都度必ず洗浄・消毒するほか、まな板や包丁などは、肉・魚・野菜専用として使い分ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶冷蔵・冷凍保存が必要な食品を購入後は、すぐに持ち帰って冷蔵・冷凍庫に入れる</li> <li>▶保存温度は、冷蔵10℃以下、冷凍-15℃以下に</li> <li>▶調理後はなるべく早く食べ、保存する場合は10℃以下に冷却する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶食品の中心部まで加熱(特に肉類は十分に)する</li> </ul>

多くの食中毒菌やウイルスは、十分な加熱で死滅します



## カンピロバクターによる食中毒

カンピロバクターは、家畜類やペットなどの腸管内にいる細菌です。食肉や、調理器具を介して二次汚染された食品、ペットなどが主な感染源として挙げられます。少ない菌量で起こり、発症するまでの期間が長いことが特徴です。

食肉は十分に加熱調理し、サラダなどの生で食べるものとは別で調理し、手洗いや調理器具の洗浄・消毒をしっかりと行うことで、予防できます。

問 食品衛生課 (0798・26・3776) (HP) 33554362

## 消費生活ガイド



トラブルにあったら 消費生活センターに相談を。 0798・64・0999

「不要になった着物などはないか」と電話があり、事業者の訪問を受けたところ、「貴金属はないか」としつこく言われ、思い出の宝石付きの指輪を安価で売却してしまった。このような、「不用品を買い取ってもらはずだったのに、強引に貴金属を買い取られた」といった訪問購入に関する相談が寄せられています。

貴金属など、売る予定ではなかった物の売却を迫られても、

本当の狙いは貴金属？

きっぱりと断りましょう。また1人で対応せず、家族や周囲の人に同席してもらいましょう。買い取り業者から交付された書面は必ず読み、取引内容を確認しましょう。書面が渡されない場合は交付を求めて下さい。

訪問購入では法定書面受領日から起算して8日間はクーリング・オフが可能です。1人では解決が難しいと思った場合は、早めに消費生活センターにご相談ください。

# 公文書公開・自己情報開示請求

令和4年度は1499件(前年度1347件)

問 総務課 (0798・35・3774) (HP) 73891225

市は、令和4(2022)年度中の情報公開制度と個人情報保護制度の利用状況をまとめました。両制度は、一定の制限がありますが、「市民参加による開かれた市政」の推進などのため、市の公文書を請求に応じて公開したり、市が保有する個人情報を、本人が確認・訂正することができるものです。詳しくは市のホームページで確認してください。

広告

# 庭木1本から承ります！



植木のプロフェッショナルがお伺いします！

お客様とのお約束

庭木1本より明瞭料金  
土日でもOKです  
トイレはお借りしません  
お茶はご遠慮します

西宮市政ニュースをご覧の方へ

生垣剪定 長さ1m×高さ2m  
通常2,200円を  
先着10名様 1,100円(※税込)



お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから

【尼崎店】尼崎市南塚口町 8-1-23 【伊丹店】伊丹市昆陽南 3-7 【宝塚店】宝塚市小浜 3-14-20  
【神戸鈴蘭台店】神戸市北区鈴蘭台南町 9-7-14 【神戸山田店】神戸市北区山田町原野字大山 1-171  
【尼崎中央店】尼崎市上ノ島町 3-25-34 【営業時間】 9:00~17:00

ガーデンエクスプレス ☎0120-61-4128

広告

## 看護師資格を持ったスタッフが提供する安心なサービス

介護保険の対象にはならないサービスだからこそ、時間やサービス内容に制限がなく希望に寄り添ったサービスを提供できます。病院受診や外出だけでなく、宿泊旅行や冠婚葬祭にもお付き添い致します。

看護師付き添いサービス 初回 1時間あたり 5,500円(税込)

長期の入院や施設入所時のご自宅巡回サービス

(2回目以降は料金が異なりますので、詳しくはホームページをご覧ください)

詳細はホームページをご覧ください



代表取締役 松尾めぐみ

看護師付き添いサービス めぐみ 株式会社Home

お気軽にお問い合わせ下さい！

〒663-8232 兵庫県西宮市津門宝津町11-21 ☎0798-56-7817

看護師付き添いサービスめぐみ 🔍検索

