

夏場の食中毒に注意

衛生検査課
☎027-220-5778

8月は食品衛生月間です。気温が高くなる夏場は細菌性の食中毒が発生しやすい時季。食中毒予防の3原則、菌を付けない、増やさない、やっつけるを守り食中毒を防ぎましょう。家庭でできる食中毒予防の6つのポイントは次のとおりです。**①**消費期限などの表示をチェック。肉や魚は分けてビニール袋などに包んで持ち帰る**②**帰ったらすぐに冷蔵庫へ。庫内はスペースの7割程度にし、冷蔵庫は10度以下、冷凍庫はマイナス15度以下**③**調理中はこまめに手洗い。肉や魚を切った包丁・まな板は洗浄後、熱湯消毒**④**過熱は中まで十分に。調理を途中で止めた時は冷蔵庫へ**⑤**食事前は手

を洗う。長時間の室温保存はせず、食器は清潔な物を使う**⑥**残った食品は小分けにし、ふた付き容器やラップをして冷蔵庫へ。食べるときは十分に再加熱する

認知症を語るカフェ

長寿包括ケア課
☎027-898-6133

①オンライン（Zoom）か**②**会場に参加できます。
時9月21日（水）10時30分～11時30分
場前橋プラザ元気21
※市内在住で認知症の人とその家族や認知症支援に関心のある人、
②は先着12人
申**①**は9月12日（月）**②**は20日（火）までに長寿包括ケア課へ

アクティブライフ講座

長寿包括ケア課
☎027-898-6133

アクティブライフ講座を開催。健康に関する講話や運動の実技、ボランティア活動などにも関心を向け、健康長寿を目指します。オンライン（Zoom）でも参加できます。
時9月14日～10月12日までの水曜5回、13時30分～15時30分
場総合福祉会館かオンライン
※市内在住でおおむね60歳～75歳未満の人、15人（抽選。オンラインは定員なし）
申8月24日（水）までに長寿包括ケア課へ

介護予防活動
ポイント登録研修会

ボランティアセンター
☎027-232-3848

時9月12日（月）13時30分
場総合福祉会館
※60歳以上の人
申ボランティアセンターへ

健康テレホン
サービス

☎027-234-4970

二次元コードから健康相談と過去の健康情報の検索ができます。
曜日・内容＝〈月曜〉とんぶく薬〈火曜〉高齢者のむし歯〈水曜〉フッ素について〈木曜〉漢方の出番〈金曜〉繰り返す痛風〈土曜〉昼間の歯ざしり
直接相談タイム（歯科）＝歯科医師が直接相談。8月10日（水）19時30分～21時

子どもの人権の悩み相談して

前橋地方法務局
☎027-221-4466

8月26日（金）から9月1日（休）までは、子どもの人権110番強化週間。いじめや体罰、虐待など子どもの人権に関する相談や悩みごとの電話相談の受付時間を延長します。秘密は厳守します。
時8月26日（金）～9月1日（休）、8時30分～19時（土曜日は10時～17時）
専用ダイヤル＝☎0120-007-110

おもちゃの病院

ボランティアセンター
☎027-232-3848

時**①**8月14日（日）**②**21日（日）**③**27日（土）**④**28日（日）、10時～12時
場**①**は南橋市民サービスセンター
②は総合福祉会館**③**は粕川児童館
④は第二コミュニティセンター（保健センター内）

赤城少年自然の家

☎027-287-8227

●アウトドアレジャー**②**ツリーイング体験&ピザ作り
時9月11日（日）
※小学生～一般、先着24人
¥中学生以下4,000円、一般4,500円
●防災キャンプ
時9月17日（土）～18日（日）
※小学生～中学生、先着24人
¥7,000円
●アウトドアクッキング
時9月24日（日）
※小学生～一般、先着24人
¥中学生以下4,000円、一般4,500円
申以上の3つは同館へ

児童文化センター

☎027-224-2548

●8月のプラネタリウム
時〈平日〉**A**15時30分〈土日曜・祝日・夏休み期間〉**B**10時30分
C11時30分**D**13時30分**E**15時30分
内容＝**A**の木曜と**B****D**は星座のお話「や座物語～キューピッドとプシュケ」**A**の水曜と**C****E**は天文学シリーズ「天子天文相談室～アン・タレスさんのお悩み相談」、8月28日（日）までは夏休み特別投影として**B**星座のお話**C**天文学シリーズの過去の人気作をリバイバル投影
●凶画作品展
時8月11日（木）～26日（金）
対象校＝芳賀・桃瀬・桂萱東・桃木・桂萱小、芳賀・桂萱中
●親子自然体験教室「秋の山の生き物を調べよう」
時9月11日（日）9時30分～14時30分
場赤城山ふれあいの森（富士見町赤城山）
※市内在住・在学の小1～小4の親子（1組2人）、8組（抽選）
¥1組400円
申8月26日（金）までにハガキで。希望の教室名・氏名（ふりがな）・学校名・学年・保護者氏名・住所・電話番号を記入し、〒371-0013 西片貝町5-8・児童文化センター「親子自然体験教室係」へ
●こども公園環境教室「顕微鏡で植物の秘密を探ろう」
時9月18日（日）13時～15時
集合場所＝児童文化センター
※小1～小4の親子（1組2人）、先着8組
申9月3日（土）から同館へ
●山森自然楽校・赤城山オトギの森親子トレッキング
時9月19日（月）9時30分～13時
集合場所＝赤城山・小沼湖畔
活動場所＝赤城山オトギの森・小沼周辺
※市内在住・在学の小1以上の親子、先着10組
¥1人500円

申9月2日（金）までにハガキで。住所・氏名（ふりがな）・年齢・学年・性別・電話番号を記入し、〒370-3105高崎市箕郷町西明屋634-7・ぐんま山森自然楽校「親子で体験係」（ファクス027-386-9539）へ

前橋こども図書館

☎027-230-8833

詳しくは市立図書館ホームページをご覧ください。
●絵本の読み聞かせイベント名・時〈**①**たこさんのおはなしや〉8月4日（木）・18日（木）・25日（木）、11時～11時30分〈**②**夏の昔話・民話のおはなし会〉8月6日（土）11時～12時〈**③**ブックスタート絵本引き換え&おはなし会〉8月6日（土）・27日（土）、13時～15時〈**④**ことばを育む1歳からのおはなし会〉8月9日（火）13時30分～14時〈**⑤**おはなしの会〉8月13日（土）・20日（土）・27日（土）、11時～11時30分〈**⑥**赤ちゃん絵本のおはなし会〉8月19日（金）13時30分～14時30分〈**⑦**はじめて絵本のおはなし会〉8月28日（日）11時～12時
※**⑤**はブックスタート絵本引き換え対象の赤ちゃんと保護者**⑥****⑦**は1歳までの子と保護者



シニア世代

老人福祉センター

65歳未満は要入場料（ふじみは60歳未満）

しぎしま

☎027-233-2121

●生活ミニ講話
「自然災害から身を守る」
時8月25日（木）11時30分～12時30分

ひろせ

☎027-261-0880

●群馬中央病院
「骨粗しょう症について」
時8月24日（水）10時45分～11時15分
※一般、先着20人
申8月10日（水）から同館へ

他にもイベントがたくさん。
詳しくは各館へ問い合わせください。

おおとも

☎027-252-3077

●ピラティスで呼吸と体をコントロール**②**
時8月24日（水）13時～14時
※一般、先着13人
申8月16日（火）9時30分から同館へ

ふじみ

☎027-288-6113

●交通安全教室「バスやタクシーの利用方法・活用方法」
時8月25日（木）10時45分～11時45分
※一般、先着20人
申8月8日（月）から同館へ

みやぎふれあいの郷

☎027-283-8633

●健康体操教室「脳トレ&ストレッチ」
時8月12日（金）・26日（金）・9月8日（木）・22日（木）、10時30分～11時30分
※一般、先着25人
申9時30分から同館へ