



健康推進課
☎ 24-0816 FAX 24-5870
✉ kenko@ma.city.hikone.shiga.jp

栄養相談

高齢者の低栄養を防ぐ食事のポイントについてアドバイスします。

🕒 6月27日(月) 9:00 ~、10:30 ~ (予約制、各1人)

📍 くすのきセンター (八坂町)

📌 上記の日程、内容以外でも随時受け付けています。詳しくはお問い合わせください。

旧優生保護法による優生手術の相談窓口設置 (一時金の支給など)

昭和23年9月11日~平成8年9月25日に優生手術などを受けた人は、国から一時金が支給されます。支給は本人からの請求が必要です。

📍 旧優生保護法一時金受付・相談窓口 (夙健康寿命推進課内)

☎ 077-528-3653

FAX 077-528-4857

知って防ごう! 食中毒

① 菌をつけない

▶ 調理の前や、肉、魚、卵を取り扱った後、トイレやおむつ交換、鼻をかんだ後や動物に触れた後、食卓に着く前、残った食品を片付ける前には手を洗う。



▶ 包丁やまな板など、調理器具は使用のたびによく洗い、できれば殺菌する。肉や魚、野菜は別々の器具で調理する。

② 菌を増やさない

▶ 食品は、できるだけ早く冷蔵庫に保存する。

▶ 冷蔵庫に入れても細菌は増殖するので、作った料理は早めに食べる。



③ 菌をやっつける

▶ 食品の中心部までしっかりと加熱する (中心部を75℃以上で1分以上)。

▶ 電子レンジで加熱する場合は、十分加熱できるように、ときどきかきまぜる。

▶ 包丁、まな板、ふきんなどは、熱湯で消毒し、よく乾燥させる。台所用殺菌剤の使用も効果的。



毎年6月は“食育月間” (毎月19日は“食育の日”)

食べることは生きることです。コロナ禍では、おうちで料理や食事をすることも増えており、自分や家族の食生活を見直す機会にもなるので、「食育」に取り組んでみましょう。

▶ 朝食や夕食を家族と一緒に食べる「共食」を心がけましょう。

▶ 栄養バランスに配慮した食生活をしましょう (彦根市では特に「副菜」が不足している傾向がありますので、1品足してみましょう)。



..... < 広告欄 >

Let's VOTE!
投票しよう!



滋賀県知事選挙 参議院議員通常選挙

【7月10日(日)】

7:00 ~ 20:00

期日前投票の日程と投票所

期日前投票所	投票ができる期間	時間帯
彦根市役所本庁舎 (元町) 1階・情報公開コーナー	6月23日(木)~7月9日(土)	8:30~20:00
稲枝支所 (田原町)		8:30~17:00
ビバシティ彦根 (竹ヶ鼻町) 2階・研修室		10:00~19:00

広報ひこね

▶ 彦根市では、点字および音声版広報ひこね (編集版) を発行しています。

📞 障害福祉課 ☎ 27-9981 FAX 30-9231

▶ 外国語版 (英語、中国語、ポルトガル語、ベトナム語) の広報ひこね (編集版) を発行しています。

📞 人権政策課 ☎ 30-6113 FAX 24-8577

▶ 廃棄する場合には古紙回収に出してください。

▶ 広報ひこねは53,750部作成し、1部当たりの単価は17円 (1円未満切り捨て) です。原稿作成・編集などにかかる職員の人件費は含まれていません。

● 人口と世帯数 (5月1日現在)
人口: 111,685人 (+202)
男性: 55,706人 (+135)
女性: 55,979人 (+67)
世帯数: 49,614世帯 (+354)
※ () 内は前月比



見やすいユニバーサルデザイン
フォントを採用しています。

..... < 広告欄 >