



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。  
④ 6月27日(月) 9:00 ~、10:30 ~ (予約制、各1人)  
場 くすのきセンター (八坂町)  
他 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。  
問 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)



..... < 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。
- 問 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。
- 問 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 > .....