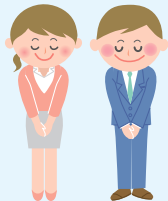


## ひだまり臨時休館のお知らせ

新型コロナワクチン接種のため、8月28日(土)を臨時休館いたします。利用者のかたにはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

なお、鳥羽市休日・夜間応急診療所は通常通り開設しています。



# 健康いいね!

申込・問合せ 健康福祉課健康係 ☎ 25 1146

健康係からの情報や募集案内をお知らせします。  
みなさんの健康づくりに役立ててください。

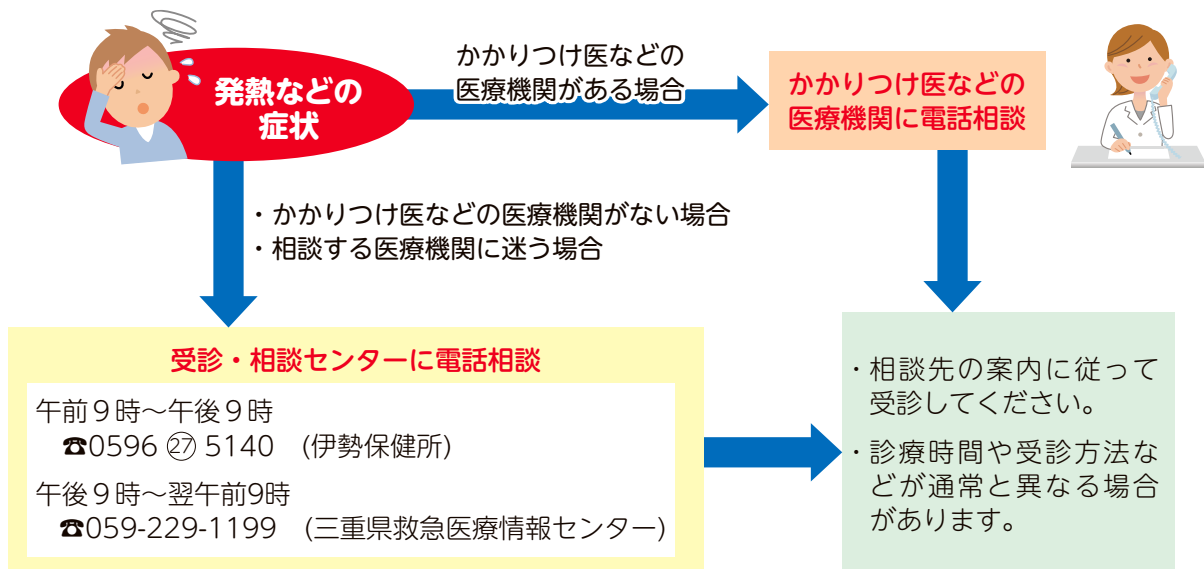
## 新型コロナウイルス感染症 防止対策について

これから本格的な夏を迎え、旅行や帰省など人の流れが活発になる時期です。引き続き感染症防止対策への協力をお願いします。

- 密閉空間、密集場所、密接場面（3密）を避ける
- 熱中症に注意し、マスクの着用・手洗い・手指消毒・換気など基本的な感染症防止対策を行う
- ワクチン接種が済んだかたも、引き続き感染症防止対策を行う
- 緊急事態宣言やまん延防止等重点措置が発出されている地域や、飲食店への営業時間短縮要請などが行われているエリアへの移動はできるだけ避ける
- 帰省を検討している場合は、混雑する時期を避け、2週間前から対策を徹底する



## 発熱や咳などの感染症を疑う症状が出た場合



## 休日・夜間応急診療所のお盆の期間の開設について

- ・休日・夜間応急診療所は、保健福祉センターひだまり（鳥羽市大明東町2番5号）に併設されています。
- ・投薬を受けているかたは、お盆の期間中に薬が切れないように、かかりつけ医療機関で早めの受診をお願いします。

お盆期間中の診療日・受付時間(8月)			
診療日	昼間		夜間
	午前9時30分～ 11時30分	午後1時～ 4時	午後7時30分～ 9時30分
12日(木)	×	×	○
13日(金)	○	○	×
14日(土)	○	○	×
15日(日)	○	○	×
16日(月)	×	×	×

**連絡先** ☎ ☎ 1119(受付時間内)

**診療科目** 内科・小児科  
(担当医によっては内科のみの診察となります。受診の際には問い合わせてください。)

### 利用にあたって

- ・受付時間内にお越しください。
- ・被保険者証、各種医療資格証をお持ちください。
- ・発熱の症状で受診される場合は、事前に問い合わせてください。
- ・診療科目以外のかた、診療時間外や重症時などに、診察を受けられる医療機関を探したいかたは「三重県救急医療情報センター(☎059-229-1199)」へ問い合わせてください。また、パソコン・携帯電話などから「医療ネットみえ(救急医療情報システム)」のサイトにアクセスすると目的に合った医療機関を探すことができます。



インターネットによる  
医療機関案内



携帯電話による  
医療機関案内

## キッズビクス



**対象** 乳幼児とその保護者  
**と き** 9月2日(木) 午前10時30分～11時30分  
※当日受付(申込不要)

**と ころ** 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール  
**内 容** お子さんと一緒にリズムののって行うふれあい体操です。小さなお子さんも楽しめます。

## 食中毒に注意しましょう

気温や湿度が高くなる夏は、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすいため、注意が必要な時期です。家庭のできる食中毒予防として次のことに気をつけましょう。

### 食品の購入

- ・食品は新鮮なものを購入する。
- ・冷凍や冷蔵が必要なものは最後に購入し、帰宅後すぐに冷凍庫や冷蔵庫に入れる。

### 家庭での保存

冷蔵庫を適切に利用し、菌の繁殖を防ぎましょう！

- ・詰めすぎない(容量の7割程度が目安)。
- ・ドアを長時間開けたり、何度も開けたりしない。
- ・肉や魚は汁がもれないように、ビニール袋などに入れて保存する。
- ・温かい食品を入れない。
- ・掃除をこまめにする。

### 調理

- ・調理前や生の肉、魚、卵を取り扱う前後には、石鹸を使用し手を丁寧に洗う。途中で動物に触ったり、トイレやおむつの交換を行ったり、鼻をかんだ後の手洗いも大切です。
- ・包丁やまな板などの器具は清潔に保つ。特に肉や魚などに使用した後は丁寧に洗う。
- ・タオルやふきんはこまめに取り換え、清潔を保つ。
- ・肉や魚を扱う時は、調理後の料理に汁が飛ばないように場所を離すなど注意する。
- ・加熱調理する食品は、中心までしっかり火を通す。レンジで加熱する場合は、時々かき混ぜるなどし、均一に加熱されるようにする。
- ・調理後の食品を長時間室温に置いておかない。

### 残った食品の保存

- ・清潔な容器に小分けし、冷蔵庫で保存し、食べる時は、十分に加熱する。
- ・時間がたちすぎたり、少しでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる。

