

醸造所オーナーが教えます！ クラフトビールセミナー

区内初のビール醸造所オーナーによるクラフトビールセミナーを開催。クラフトビールの特徴や醸造方法、歴史などについて学びます。セミナー後簡単な試飲会を行います。

📅7月7日(月)18:30～20:00 📍産業会館 🏠区内在住・在勤の方

👤36人(申込順) ※1組2人まで 🎫2,000円
📞(合)ガハハビール
📅6月25日(水)10:00から産業会館に電話・窓口で
☎03-5634-0522 📠03-3699-6017



📍健康・福祉

このほかの記事は7面こうとうインフォメーションに掲載

食中毒を防ぐ！ 家庭でできる予防策

暑くなってくると、細菌による食中毒が発生しやすくなります。「食中毒予防の3原則」を意識し、家庭での食中毒を予防しましょう。

食中毒予防の3原則

①菌をつけない

- 調理の前や肉や魚を扱う前後、盛り付けの前、また食事の前、トイレの後、鼻をかんだ後などには手をせっけんでよく洗いましょう。2回繰り返すとより効果的です。
- 生の肉や魚と生食用野菜の調理器具は使い分けることが理想です。

②菌を増やさない

- 買い物をするときは、生鮮食品や冷蔵・冷凍の必要なものは最後に買い、傷まないうちに持ち帰りましょう。
- 冷蔵庫に食品を入れる際は冷蔵庫の容量の7割程度とし、入れすぎないようにしましょう。また、冷蔵庫が故障していないか、温度計を設置して定期的に確認しましょう。
- 冷凍の肉や魚は流水や冷蔵庫で解凍しましょう。
- 調理した食品はできるだけ早く食べましょう。
- 調理後の食品を長時間常温で放置することはやめましょう。冷蔵庫で保管する際は、小分けにし早く冷まして入れましょう。
- お弁当は、保冷剤を入れた保冷バッグなどに入れて持ち歩き、なるべく早く食べましょう。

③菌をやっつける

- 細菌の多くは加熱によって死滅します。生の肉や魚などは、中心部の温度を75℃で1分以上加熱するようにしましょう。
- ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも細菌が付着します。生の肉や魚を扱った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯か塩素系漂白剤で殺菌しましょう。

📞生活衛生課食品衛生第一～三係
☎03-3647-5882・5854・5812 📠03-3615-7171



6月から9月は熱中症にご注意！ クーリングシェルターをご利用ください

まずは予防行動を

熱中症は誰もがかかる可能性があり、重症化すると死に至ることもあります。暑い日には、予防行動を心がけましょう。また、重い症状が出たらすぐに救急車を呼んでください。

●暑さを避ける

外出は控え、室内ではエアコンを適切に使用しましょう。

●高齢者やリスクの高い人に声かけ

高齢者や体調が悪い人は特に注意が必要です。周囲の方は、エアコンの利用や水分補給を促しましょう。

●水分補給をこまめに

汗をかいたら、水分と塩分をしっかり補給しましょう。

●運動は控える

特に熱中症警戒アラートが発表された日は屋外での運動を中止しましょう。

区内クーリングシェルターについて

熱中症特別警戒アラートが発表された場合、クーリングシェルターに指定された冷房設備のある区の施設などを、暑さをしのげる場所として利用することができます(アラートが発表されていない場合でも、TOKYOクールシェアスポットとして利用が可能です)。

📞危機管理課防災危機管理係 ☎03-3647-9382 📠03-3647-9651



認知症サポーター養成講座

夏休み特別編 小学生のための認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター養成講座」は毎月開催しています。8月は特別編として小学生向けにアニメや劇を交え、楽しく、わかりやすい内容で開催します。夏休みに親子で認知症について学んでみませんか。講座修了者にはサポーターの証しであるキッズサポーターカードをお渡しします。江東区観光キャラクターのコトミちゃんも来ます。 ※認知症サポーターとは、認知症の人をあたたかい目で見守る人のことをいいます

📅6月25日(水)9:00から [区HP申込](#)

📍地域ケア推進課地域ケア係

☎03-3647-4398 📠03-3647-3165



認知症サポーター養成講座の講師を派遣

区内の町会、自治会、学校、学童、趣味のサークル、友人同士のグループにも講師を無料で派遣します。

講座名	日時	会場	対象・定員(申込順)
認知症サポーター養成講座 (定期開催)	7/17(木) 14:00～15:30	総合区民センター	30人
小学生のための 認知症サポーター養成講座 ～夏休み特別編～	8/6(水) 14:00～15:30	江東区文化センター	小学生と保護者 40組80人

7月上旬に国民健康保険資格確認書・資格情報のお知らせを発送 高齢受給者証の発行は終了しました

現在お使いの国民健康保険被保険者証の有効期限は9月30日(火)、資格確認書をお持ちの場合の有効期限は7月31日(木)です。 ※令和6年12月2日に紙の保険証が廃止になり、マイナ保険証(保険証利用登録をしたマイナナンバーカード)に一本化されたことに伴い、更新時期などが従来から変更になっています

【マイナ保険証をお持ちでない方】

8月1日(金)から従来の保険証と同様に使用できる「資格確認書(70～74歳の方は、負担割合の記載あり)」を、世帯主あてに特定記録郵便で郵送します(郵便受けに直接配達されます)。

【マイナ保険証をお持ちの方】

「資格情報のお知らせ」を、世帯主あてに郵送します(すでにお持ちの方を除く)。なお、資格情報に変更があった場合には、随時新しい「資格情報のお知らせ」を送付しています。

※住民登録の住所と現住所が異なる場合は、住民票の異動の手続きをお願いします
※現在使用中の保険証は、8月以降に細断するなどして廃棄するか、医療保険課または近くの出張所にお返しください

📞医療保険課資格賦課係 ☎03-3647-3167 📠03-3647-8443