



洞爺総合支所からのお知らせ

《洞爺地区の健康相談日》

場所：洞爺総合支所 町民相談室

時間：午前9時30分から11時30分まで

8月・・・23日(金)

9月・・・6日(金)、20日(金)



子ども、親、自分の体調は大丈夫？
健康に関する相談を受けま〜す！



〜*〜*〜*〜洞爺湖芸術館から〜*〜*〜*〜

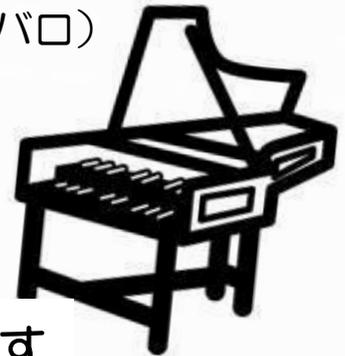
演奏会「おんがくとたいせつなもの」

演奏：イル テアトリーノ (ソプラノ・チェンバロ)

開催日：令和元年8月31日(土)

開館期間：15時00分から

入館料：洞爺湖町民は無料



皆様のご来場お待ちしております

・・・サロン『つどいお茶の間』・・・

誰でも参加できます。

まずは参加してみてください(*^_^*)

都合のつく時間に来てOKです！

日時：8月26日(月)

9月 6日(金)

9時から12時まで

場所：洞爺ふるさと交流センター

参加費：無料



*** 学校水泳プールで



泳ぎませんか ***

期間：令和元年9月13日(金)まで

時間：平日 14:00~17:00

土・日・祝日 9:00~16:00

※12:00~13:00は閉館時間です。

★夏休み(7/29~8/18)の

月、水、金 夜間開放 19:00~21:00

必ずプールキャップをかぶって下さい
閉館の15分前で遊泳終了です

お問い合わせ：洞爺湖町役場 洞爺総合支所 TEL82-5111



熱中症に注意

- ★部屋の温度は 28℃を超えないように、扇風機などを使って涼しくしましょう！温度計でのチェックもオススメです！
- ★毎日必ず、こまめに水分補給をしましょう！
- ★外出時は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- ★栄養バランスの良い食事と運動を意識して無理をせず体を休めることも心がけましょう！



食中毒に注意

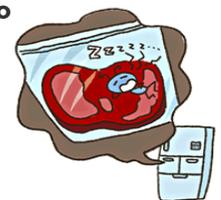
原則 1 : 細菌をつけない(清潔、洗浄)

- ・手にはいろんな雑菌がついています。食べものをさわる前には必ず手を洗うようにしましょう。



原則 2 : 細菌を増やさない(迅速、冷却)

- ・肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、できるだけ早く冷蔵庫に入れたり、早めに食べるようにしましょう。



原則 3 : 細菌をやっつける(加熱、殺菌)

- ・ほとんどの菌は加熱することで死滅します。肉や魚、野菜なども過熱して食べれば安全です。使用した調理器具は洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけることで殺菌できます。

