

令和8年6月号

Vol 260


中央ふれあい館だより




編集・発行	川口市立中央ふれあい館	TEL/FAX 048-222-2798
	川口市本町 4-5-26	令和 8年 6月 1日(月)発行
	館長：飯盛 満	E-mail: 200.02011@city.kawaguchi.saitama.jp

～きらり かわぐち 子育て支援事業～

おやこの遊びひろば



お子さん連れでくつろげる広いフリースペースがあります
★お友達がほしい ★お話したい ★聞いてほしい




6月の開催日		開催時間
火	2日・9日・16日・23日・30日	9:00 ~ 12:00
木	4日・11日・18日・25日	

※会場の定員に達した場合は入場をお断りさせていただきますので、ご了承ください。（予約はありません）

【対象】川口市内の概ね3歳までの子どもと保護者、もうすぐママのかた
【場所】中央ふれあい館 2階 講座室 1・2号 【費用】無料（申込不要）
【問合せ】川口市役所 子育て支援課 TEL048-258-1112

令和8年度 6月・7月開催分 若返り健康講座



月・日	曜日	講師名	演題
6月17日	水	西山 治子	季節の食養生
		岡田 泰江	音楽に合わせて脳トレ リズム体操
7月15日	水	立山よ志子	転倒は要介護の一手前
		山本 恵子	ヨーガで体幹を整えましょう

※ 講師：NPO法人埼玉県健康管理士会

【場所】中央ふれあい館 2階 講座室 1・2号 午前10時～11時30分
【受講費】無料 【申込み】事前申込み不要 先着40名
【問合せ】中央ふれあい館：048-222-2798

令和8年度 中央地区レクリエーション協会 主催大会

☆地区卓球大会 令和8年5月10日（日） 実施

男子 優勝：川口1丁目町会 女子 優勝：川口1丁目町会

// 準優勝：本町2丁目町会

// 三位：本町1丁目町会



☆地区ソフトボール大会 令和8年5月17日（日） 実施

男子 優勝：川口1丁目町会

// 準優勝：金山目町会

// 三位：本町3丁目町会



家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

point 1
食品の購入

寄り道しないで
まっすぐ帰ろう

消費期限などの
表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ
分けて包む

できれば
保冷剤(氷)
などと一緒

point 2
家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁が
もれないように
包んで保存

冷蔵庫は
10℃以下に
維持

冷凍庫は
-15℃以下に
維持

停電中に庫内温度に
影響を与える扉の
開閉は控えましょう

point 3
下準備

冷蔵食品の
解凍は
冷蔵庫で

タオルやふきんは
清潔なものに交換

ゴミはこまめに
捨てる

こまめに
手を洗う

肉・魚を
切ったら洗って
熱湯をかけておく

井戸水を使ったら
水質に注意

肉・魚は生で食べる
ものから離す

野菜も
よく洗う

包丁などの器具
ふきんは洗って消毒

point 4
調理

加熱は十分に
(めやすは中心部分の
温度が75℃で1分以上)

台所は
清潔に

作業前に
手を洗う

電子レンジを使う
ときは均一に
加熱されるようにする

調理を途中で
止めたら
食品は冷蔵庫へ

point 5
食事

食事の前に
手を洗う

盛り付けは
清潔な器具、
食器を使う

長時間室温に
放置しない

point 6
残った食品

時間が経ち過ぎたり
ちょっとでも怪しいと思ったら、
思い切って捨てる

作業前に
手を洗う

手洗い後、
清潔な器具、
容器で保存

過熱なおかずは
十分に加熱する
(めやすは75℃以上)

早く冷えるように
小分けする

食中毒予防の3原則

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

