

相談する前には、各問い合わせ先への確認をお願いします。全ての相談日は年末年始・祝日を除きます。

相談種目		日時	場所	問い合わせ・申し込み先 ほか
市民生活	消費生活相談	月曜、火曜、水曜、金曜 午前10時～午後4時	市消費生活センター (市役所別館1階)	電話相談か来庁による相談 ☎市消費生活センター ☎(23) 3251
	暮らしの行政相談	8月26日(水) 午前9時～正午	市役所2階 会議室8	当日会場で申し込み ☎総務課 行政係 ☎(27) 3303 定員3人程度
	行政書士相談 (要予約)	8月14日(金)、9月11日(金) 午前11時～午後4時	市役所1階 ロビー (うと小路)	電話かホームページから申し込み ☎総務課 行政係 ☎(27) 3303 定員5人
	年金相談 (要予約)	8月6日(木)、9月17日(木) 午前9時30分～午後3時	福祉センター	☎熊本東年金事務所 お客様相談室 ☎096(367) 2503
	自立相談	月曜～金曜 午前9時～午後4時	うと自立相談センター (宇土市社会福祉協議会内)	☎うと自立相談センター ☎(23) 3756
	司法書士相談 (要予約)	8月27日(木) 午後1時～4時	市役所2階 会議室8	電話で申し込み ☎商工観光課 商工振興係 ☎(27) 3328
社会福祉協議会	宇土ふれあい福祉相談所	成年後見相談	毎月第1金曜 午後1時～4時	宇土市社会福祉協議会 【申込不要】 ☎宇土市社会福祉協議会 ☎(23) 3756 【申込必要】8人まで※初回の人優先 法律相談の予約受付は毎月1日から ☎宇土市社会福祉協議会 ☎(23) 3756
		法律相談 (要予約)	毎月第3金曜 午後1時～4時	
		不動産相談 (要予約)	お問い合わせください	
福祉	ふくしの相談窓口	月曜～金曜 午前8時30分～午後5時15分	福祉課 ふくしの相談窓口	☎福祉課 ふくしの相談窓口 ☎(22) 1111 (内線433)
家庭・子ども	こころの健康相談 (要予約)	8月20日(木) 午後2時～4時	宇城保健所 相談室	☎宇城保健所 ☎(32) 1207
	家庭児童相談・ 女性相談	月曜～金曜 午前8時30分～午後5時15分	こども家庭センター	☎こども家庭センター ☎(27) 3322 ※ご相談の際には、 事前にお電話ください
	ヤングテレフォン	月曜、水曜 午後1時～5時	電話かメールによる相談	☎ヤングテレフォン ☎(23) 1139 ✉young01@city.uto.lg.jp
	健康相談	8月7日(金)、8月21日(金) 午前9時～11時	保健センター	☎健康づくり課 母子保健係 ☎(27) 4428 電話か右記QRコード から申し込み
高齢者	高齢者のための 相談窓口(要予約)	月曜～金曜 午前8時30分～午後5時15分	☎地域包括支援センター ☎(24) 1555 轟・花園・全地区 ランチ本町(うと地域総合ケアセンター内) ☎(23) 5266 宇土・走潟担当 ランチ西部(介護老人保健施設景雅苑内) ☎(27) 1010 網田・網津・緑川担当	
就労	ハローワーク宇城 地域職業相談室	月曜～金曜 午前9時30分～午後5時	市役所 別館2階 ※正午～午後1時は閉庁となる 場合があります	☎地域職業相談室 ☎(26) 1003
	ジョブカフェ・ 宇城ランチ (無料就労相談窓口)	月曜～金曜 午前10時～午後5時	宇城地域振興局1階 (松橋町久具400-1)	☎ジョブカフェ・宇城ランチ ☎(32) 1529

夏本番！家庭でできる食中毒対策

気温や湿度が高くなる夏は「食中毒」が増える時期です。食中毒を予防するためにも家庭でもできる予防のポイントを確認しましょう。

食中毒はなぜ起こる

気温・湿度の上昇で
細菌が増殖します

手や調理器具を通して
食品に細菌が付着し、
増殖します

細菌がつくり出した
毒素を含む食品を
食べると食中毒に

食中毒予防の3原則

- つけない**
調理前の手洗いや
器具洗浄で
細菌付着を防止
- 増やさない**
食品を早めに
冷蔵庫に入れ、
早めに消費
- やっつける**
温度と時間を守り、
食品の中心まで
十分に加熱

ひとくち豆知識!!

「アニサキスにご注意を」

アニサキス食中毒予防には

- ・70℃以上、または60℃で1分加熱
- ・-20℃で24時間以上冷凍

が有効です。

※塩漬けや酢漬けでは予防できません

お弁当の食中毒予防ポイント

- ☐おかずは十分に冷ましてから詰める
- ☐保冷剤や保冷バッグを活用する
- ☐おにぎりはラップで握る
- ☐半熟卵や生野菜など傷みやすい食品は避け、十分に加熱した食品を選ぶ

特に注意したい方

妊婦 **加熱していない食品に注意**
リステリア菌による食中毒は胎児に影響することがあります。生ものや加熱不足の食品は避けましょう。
(例 ナチュラルチーズ、生ハムなど)

高齢者 **少量の菌でも重症化の危険性**
免疫力が低下し、食中毒が重症化しやすいです。食品の保存管理にご注意を。

食生活改善推進員さんの健康レシピ♪

鮭のごま揚げ

材料(4人分)

鮭の切身	240 g
酒	小さじ2
塩	小さじ1/2
白ごま	24 g
黒ごま	10 g
小麦粉	大さじ2
卵	1個
揚げ油	適量



作り方

- ①鮭の切身に酒と塩をふり、5～10分おく。
- ②白ごまと黒ごまを混ぜておく。
- ③①の鮭の水気を拭き取り、小麦粉、溶き卵、ごまの順にまぶす。

- ④油を170℃に熱し、③を入れて3分揚げ、裏返し3分揚げる。色がついて火が通るまで揚げる。

ごまの衣で風味と歯ごたえUPでおいしい1品です。お弁当のおかずにもおすすめです。