



食中毒を防ごう！

気温や湿度が上がり、食中毒が発生しやすい時期となりました。食中毒は飲食店で起きていると思いがちですが、家庭でも約1割程度発生しています。食中毒予防のポイントや家庭でできる予防法を紹介します。

【食中毒を予防する3つのポイント】

①手を洗おう (菌をつけない)

食中毒の原因となる細菌やウイルスはとても小さく目で見ることができません。料理をつくるとき、食事をするときには手を洗いましょう。



②低温で保存する (菌を増やさない)

食品についた菌を増やさないためにも、肉や魚などの生鮮食品は購入後すみやかに冷蔵庫に入れます。なお、冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖しているので「冷蔵庫に入れているから大丈夫」と過信せず早めに食べるようにしましょう。

③十分に加熱する (菌をやっつける)

ほとんどの食中毒菌は加熱によって死滅するので十分に加熱しましょう。特に肉料理は75度で1分以上が目安です。再加熱するときも中心までしっかりと加熱しましょう。



【家庭でできる食中毒の予防法】

○買い物

- 消費期限を確認し、買いすぎない
- 肉や魚は最後に購入し、汁が他の食品につかないように分けてビニール袋で包む

○家庭での保管

- 肉や魚は汁がもれないように包んで保存する
- 冷蔵庫は詰め込みすぎない(7割程度に)

○下準備

- 冷凍食品の解凍は電子レンジや冷蔵庫で行う
- 野菜もよく洗う
- 材料を切るときには先に野菜を切り、肉や魚は最後に切るようにする

○調理

- 調理を途中でやめたら、食品は冷蔵庫で保管する
- 電子レンジを使うときは均一に加熱する
- 台所は清潔に保つ

○食事

- 作った料理は長時間室温に放置しない
- 盛り付けは清潔な器具、食器を使う
- すぐに食べない場合は冷蔵庫に入れる

○残った食品

- 時間がたちすぎたものは思い切って捨てる
- 少しでもあやしいと思ったら食べない

★食中毒を疑うような症状が出たら、自己判断で内服などはせず、早めに医療機関を受診しましょう。
(健康推進課)

献血にご協力ください

時7月2日(火) 9:30~11:30、12:45~15:45
所西防災交流センター
※日程および場所が、変更になる場合があります。

当日の体調などにより献血をご遠慮いただく場合があります。詳しくは日本赤十字社のホームページをご覧ください。



健康推進協議会(生活環境課内)
☎820-5606

エンディングノートの書き方講座

自身の医療や介護に関する思いについてエンディングノートに記す作業を通して、自分の考えを整理して残してみませんか。

時6月19日(水) 14:00~15:00

※受付は13:30から
所東防災交流センター
2階防災ホール

定30人(要申込)

申6月13日(木)まで

健康高齢者支援課 ☎820-5605



全日本少年少女空手道選手権大会出場 おめでとうございます

5月3日(金・祝)に開催された「第23回広島県小学生空手道選手権大会」で、拳志キッズ(空手道)でスポーツ少年団に所属する新田宝さん(第三小1年・平谷)が男子個人形で2位、佐々木茉莉さん(第四小6年・呉地)が女子個人形で優勝されました。

この結果により、8月8日(木)~10日(土)に東京武道館で開催される「第24回全日本少年少女空手道選手権大会」に出場されます。



◀新田宝さん



佐々木茉莉さん▶

第47回町民バドミントン大会

時7月21日(日) 開会式9:00~ 所町民体育館

対町内在住者、町内事業所勤務または町内学校通学者、筆の里スポーツクラブ会員、町内体育館で定期練習のクラブに登録している人

▷種目

- ①男子ダブルスの部 一、二、三部(初心者)
- ②女性ダブルスの部 一、二、三部(初心者)
- ③中学生ダブルスの部(参加チーム数によっては三部)
- ④小学生ダブルスの部

※ペアで申込みください。ただし、参加人数により抽選で組み合わせを決定することもあります。

¥500円(小中学生は200円)/人 ※当日受付へ

申7月2日(火)までに町民体育館へ申込書を提出

健康バドミントン連盟 ☎090-3744-6219(重川)

第56回町民ソフトテニス(夏季)大会 (兼)県民大会予選会

時7月7日(日) 開会式8:30~ ※雨天中止

所熊野中学校テニスコート

対町内在住者、町内事業所勤務または町内学校通学者、町内学校卒業生

※ペアのどちらかが上記資格者であれば参加可

▷種目

- ①中学1年以下の部
ジュニア2年以上経験者は②へのエントリー可とする
- ②中学生の部(男子・女子)
- ③一般の部(高校生以上の男子・女子)
※各種目で4チームに満たない場合は大会本部に一任

¥500円/ペア(高校生以下は無料)

申6月28日(金)までに町民体育館へ申込書を提出

健康☎090-8607-2224(伊藤)

全国中学生空手道選手権大会出場 おめでとうございます

5月4日(土・祝)に開催された「第29回広島県中学生空手道選手権大会」で、拳志キッズ(空手道)でスポーツ少年団に所属する菖蒲征磨さん(東中3年・川角)が男子個人形で2位、尾川悠さん(東中3年・川角)が女子個人形で優勝、「全国決定戦」では、男子個人形、女子個人形で優勝されました。

この結果により、8月20日(火)~22日(木)に大阪府立体育館(エディオンアリーナ大阪)で開催される「第32回全国中学生空手道選手権大会」に出場されます。



▶(左から)
尾川悠さん、
菖蒲征磨さん

筆の里スポーツクラブ 健康フェスティバル 体力テスト参加者募集

体力テストで自分の現状体力を知り、生活習慣病や運動不足を見直すきっかけにしてみませんか。

▷内容

体力テスト(文部科学省の実施要項により実施)

時6月29日(土) 9:00~11:30

所町民体育館・大会議室

対町内在住者、町内事業所勤務者、筆の里スポーツクラブ会員

¥無料

申6月21日(金)までに町民体育館へ申込書を提出

健康町民体育館 ☎854-7695

第33回熊野町民ソフトバレーボール大会

時7月28日(日) 開会式9:30~

所町民体育館

対町内在住者、町内事業所勤務または町内学校通学者、町内施設での練習者

▷種目

- ①混成の部
中学生以上の男女各2人の計4人
- ②女性の部
中学生以上の女性4人
※1チーム4人以上(8人まで)とする

¥2,000円/チーム(保険料含む)※当日受付へ

申6月27日(木)までに町民体育館へ申込書を提出

健康熊野町ソフトバレーボール連盟

☎090-7891-9306(新迫)