

# 保健メモ

保健センター ☎23・1133

## 家庭でできる食中毒予防

食中毒の原因はさまざまですが、ほとんどが細菌やウイルスによるもので、発生件数の約9割を占め、高温多湿の夏場に集中して発生します。



おもな症状は腹痛や下痢、吐き気、嘔吐などですが、体の抵抗力の弱い子どもや高齢者は、少量の菌でも発症し、重症化しやすい傾向があります。

食中毒予防の3原則は菌やウイルスを「つけない」、「増やさない」、「消滅する」です。

日頃から、家庭でできる食中毒予防のポイントを紹介しましょう。



● 新鮮な物を選び、消費期限のあるものは期限内に使い切りましょう

- 肉や魚はビニール袋や容器に入れて他の食物に水分が付かないようにしましょう
- 料理をする時は…  
● せっけんで手をきれいに洗いましょう
- 包丁やまな板は、肉や魚を切った後に熱湯でよく洗いましょう (肉魚用、野菜用と揃え使い分け)
- 加熱調理する物は十分に加熱しましょう。(熱の伝わりにくい物は時々かき混ぜる)
- 後片づけをする時は…  
● 残った食物は、よく冷めてから冷蔵庫に入れましょう
- 少しでもおかしいと思ったら思い切って捨てましょう
- 包丁やまな板、ふきん、たわし、スポンジなどは洗剤と流水でよく洗いましょう
- 定期的な煮沸消毒や塩素消毒し、天気の良い日には外でよく乾燥しましょう



図書館だより

## 図書館へ行こう!

市立図書館

Tel 26-5123

### 開館時間を延長しています

通常、平日の開館時間は午後6時までですが、8月31日までの期間に限り、開館時間を、平日のみ午後7時まで延長します。ただし、土・日曜日は通常どおり午後5時までです。たくさんのご利用をお待ちしています。

### 館内は禁煙です

健康増進法の施行により、7月1日から図書館内での喫煙を禁止しました。みなさんのご理解とご協力をお願いします。

### としょかんおはなしの森

● とき	8/9 (土)	15:00	(展示室)
● とき	8/2 (土)	15:00	
● とき	8/16 (土)	15:00	
● とき	8/21 (木)	10:00	

### 絵本を楽しむ会 (展示室)

● とき	8/21 (木)	10:00
------	----------	-------

8月の休館日	4日(月)	6日(水)	11日(月)	18日(月)	25日(月)
--------	-------	-------	--------	--------	--------

### 7月のアニメ上映会 (視聴覚室・入場無料)

150インチの大型スクリーンによる映画の上映会です。



● 8/9 (土) 13:30~ 「おむすびまん」 (27分)



● 8/23 (土) 13:30~ 「おそ松くん (夏バテしないで大騒ぎザンス)」 (75分)

● とき 8/23 (土) 15:00  
としょかんたまごの会 (展示室)

● とき 8/22 (金) 10:30  
新着図書 (一部) 「ダブルミツシオン (上・下巻)」 門田泰明、「勝海舟私に帰せず (上・下巻)」 津本陽、「骨董通り0番地」 村松友規、「廃用身」 久坂部羊、「輝く日の宮」 丸谷才一、「冠婚葬祭の贈り物とお返し事典」 成美堂出版編集部、「女性のための禁煙セラピー」 アレン・カー、「血圧と血液サラサラの常識が変わった!」 主婦の友社、「ミネラルウォーターBOOK」 新星出版社、「完全図解新しい介護」 大田仁史、「開放区」 木村拓哉 ほか

### 表紙の説明

NHKスポーツパーク「松岡修造のテニスパーク」が6月29日、ながと総合体育館で開催され、約850人が参加しました。

事前に参加者を募集して行われたテニス教室では、松岡さんがコートを駆け回りながら熱心に指導を行い、ユーモアをまじえた熱血指導ぶりが会場を沸かせました。

また、参加者が松岡さんに挑戦するチャレンジコーナーや松岡さんのミニトークショー、お楽しみ抽選会なども行われました。



### 長門市の人口

(7月1日現在)

面積	152.40 km <sup>2</sup>
人口	23,945人 (-7)
男子	11,116人 (-1)
女子	12,822人 (-6)
世帯数	9,127世帯 (+5)
	( ) 内は前月比

(この広報誌は、再生紙を使用しています)

編集・発行

長門市役所企画振興課広報統計係

☎0837・23・1117