Everyone's infirmary

みんなの保健室

食中毒に気をつけましょう

だんだんと暖かくなってきましたね。そんなこれからの季節に気をつけたいのが食中毒です。特に細菌による食中毒は、気温が高く細菌が増えやすい6月から9月ごろに起こりやすいと言われています。食中毒菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」の3つの視点で予防しましょう。

つけない

- □ **正しい手洗いをする**
  正しい手洗いは食中毒予防の第一歩です。調理中は食材が変わる度に手洗いをするように心がけましょう。
- □ **魚や野菜はしっかり洗う**
  魚や野菜、果物は表面に汚れが付いている可能性があるため、調理前に水洗いをしましょう。肉は、ドリップが気になる場合は水洗いせずにキッチンペーパーで拭き取りましょう。
- □ **パッキンもはずして洗浄を**
  お弁当箱の蓋や水筒などパッキンが付いている部分は、洗浄が行き届かず汚れが残ると細菌の増殖に繋がります。パッキンは外して洗浄し、パッキンをセットする溝もしっかりと洗いましょう。

ふやさない

- □ **食材を正しく保存**
  食品表示の保存方法を守り、消費期限内に食べるようにしましょう。かたまり肉や大きな魚は、小分けして冷凍保存すると適した温度で保存でき、調理も素早くできます。
- □ **お弁当箱に詰めるのは料理が冷めてから**
  作り置き料理をお弁当のおかずにする際は、しっかりと再加熱しましょう。しかし、熱々のままでは蒸気で弁当内に水分が増え、痛みの原因にもなるので冷めてから入れましょう。
- □ **テイクアウト料理の常温放置は要注意**
  テイクアウトや出前料理は早めに食べるようにしましょう。お寿司などの生ものは皿の下に保冷剤を入れるのもおすすめです。

やっつける

- □ **食材はしっかり中心まで加熱する**
  調理法や食材により加熱時間が異なるため注意が必要です。また、しゃぶしゃぶや焼肉など生肉に触れる際は、食べる用の箸と生肉用の箸を使い分けましょう。
- □ **調理器具やキッチンは清潔に**
  可能であれば肉と魚用、野菜と果物用に包丁とまな板を使い分けると安全です。調理器具やスポンジは使用後、定期的に熱湯や塩素系漂白剤で消毒しましょう。

問健康推進課保健係

Activity Report

地域おこし協力隊 ～活動レポート～

地域おこし協力隊
ICT支援員
白幡 諒 さん

活動レポートではじめまして、白幡です。先月の広報を見て「広報載ってたね」と声をかけてくださった皆さまありがとうございます。活動レポートを担当するのが今回初めてなので、この場をお借りしてちょっとした自己紹介をさせていただきます。

白幡がこんな人だということを知っていただき、親しんでもらえたら嬉しいです。

あらためまして、白幡諒と申します。出身地は滝上町です。母校の小学校と高校はすでに閉校していますが、高校卒業まで滝上町に住んでいました。学生時代は、吹奏楽部、茶道部、ボランティア部、大学ではよさこいをやっていたので、雄武町に来てからは『舞灯雄武』にお世話になっています。

札幌生活では、友だちとルームシェア、ライブやイベントのスタッフ、保護猫預かりボランティアなど、さまざまなことを経験できました。

こんな感じの田舎出身、札幌経験者の地域おこし協力隊隊員です。ちなみに、今はICTの仕事をしていますが、昔はパソコンが苦手でした。「パソコンは将来必要だよな」と言いながら大学選びをした結果、雄武町地域おこし協力隊のご縁に繋がっております。

これからの活動で、町の皆さまが雄武町の生活は良いなと思えるようなお手伝いが少しでもできるよう頑張りますので、よろしければ雄武町のことなどいろいろ教えてください。

改めて、これからどうぞよろしくお願いいたします。

◆◇パソコンが苦手な人・使い慣れていない人へのサポートコーナー（仮）◇◆

※タイトル募集中

パソコンが故障したかなと思ったら、まずは本体の再起動を試してみてください。意外とこれで解決する場合があります。

※地域おこし協力隊でこのコーナーを順番に担当しています。お楽しみに。

Kids

わんぱくキッズ（若草保育所）～おおきくなったら～

警察官

やました かいと くん

女性警察官

かわぐち いちの ちゃん