



保健師さんの けんこうだより

今月のお題

「食中毒にご用心」

手はきちんと
洗いましょう

食中毒の大部分を占める細菌性食中毒は、食品中で大量に増えた有害な細菌が付いた食品や、細菌が増える際につくり出す毒素を含む食品を食べることによって発症します。

食中毒は、レストランや旅館などの飲食店での食事で発生すると思われがちですが、毎日食べている家庭での食事で発生しています。厚生労働省(平成11年)の食中毒統計によると、飲食店・仕出し弁当などで発生した食中毒が20.6%に対し、家庭の食事で発生した食中毒が14.5%という高い数値になっています。家庭での食中毒では症状が軽く、発症する人が1人や2人と少数なので風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかずに重症になることもあります。

食中毒菌は、「温かく、水分と栄養分のある環境が好き」、「冷蔵庫の中など、低温環境では増殖スピードが遅くなる」、「ほとんどの菌・ウイルスは、加熱に弱い」という性質があります。

これらの性質から、食中毒予防のポイントは、

- ①食中毒の原因菌・ウイルスをつけない。
 - 食品や手指、調理器具はしっかり洗う。
 - 生の肉や魚を切った後、洗わずにその包丁やまな板で、野菜など生で食べる食品を切ったりしない。
 - ラップしてある野菜やカット野菜もよく洗う。
- ②食中毒の原因菌・ウイルスを増やさない。
 - 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持することがめやす。10℃では増殖がゆっくりとなり、-15℃では増殖が停止するが細菌が死滅するわけではないので、早めに使い切る。
- ③食中毒の原因菌・ウイルスを殺す。
 - 調理する食品の加熱のめやすは、中心部の温度が75℃で1分間です。食品のいたみが早くなる夏場は特に台所の衛生に注意が必要です。ちょっとでも怪しいと思ったら、口にするのはやめましょう。

団体 サークル紹介

◆団体名：水墨愛好会(鏡画会)
 ◆活動日時：毎月の第2・4月曜日
 午前9時30分から11時30分まで
 ◆活動場所：町公民館
 ◆連絡先：常松 誠さん(☎62-3211)



水墨愛好会(鏡画会)は、結成してから13年。町公民館で毎月第2・4週目の月曜日に教室を開催しています。現在16名の会員のみなさんが佐藤二郎先生(須賀川市)の指導を受け楽しみながら水墨画に取り組んでいます。水墨画は、主に墨の濃淡を利用して描いた絵画のことです。中国唐代中期に始まり、日本には鎌倉時代に伝来したもので、禅宗文化の隆盛に伴って盛んに行われました。

代表の常松誠さんにお話を伺いすると「水墨画は、白紙の上に、墨の濃淡やにじみの変化だけで絵を表現するものです。決して難しいものではありません。現在、何か趣味や生きがいを探しているみなさん、ぜひ一緒に絵を描いてみませんか。」と話してくださいました。鏡画会では、年に10作品程度、作品をつくり、あやめ祭りや秋の文化祭の時に展示しています。

「私の実家が一里壇の方にあったので、子どもの頃は、小学校まで4kmの道のりを歩いて通っていましたね。冬場は、今よりも雪が多かったの、父が牛にソリを引かせて

私を学校まで送ってくれたのを思い出しますね。」と話すと井久美子さん。土井さんは長年勤めた「松葉屋」さんを、昨年退職。その後も、経験と実績をかわれ

メロンや野菜づくりのお手伝いをしていようです。「みなさんはメロンがどんなふうか、育つか知っていますか。メロンは大変美味しい食べ物ですが、つくるには大変な手間

最後にまちづくりについて尋ねると、「牧場通り」などのように、例えば、道路の名前の呼び名が、町民なら誰でもわかるような名所・旧跡などの名前がついていると分かりやすくっていいですね。」と話してくださいました。今回は、土井さんの紹介で中央の小貫キミ子さんを紹介します。

メロンづくりは全ての愛情を注いでいます

町民リレー ……(225)

土井 久美子さん(岡ノ内)



メロン畑にて

隙がかります。メロンを栽培している間は、それこそ子育てと同じで一時も目が離せません。今はメロンに全ての愛情を注いでいる感じですね。」と話してくださいました。そんな、土井さんの趣味は、ハーブの栽培だそうです。現在、町のハーブ愛好会に加入し、ハーブに関する情報交換やハーブを使った料理などをみなさんと楽しんでいるそうです。

町民リレー

広告

梅雨時 畳のカビ注意報

もしも畳にカビが生えてしまったら

- ①消毒用アルコールで畳を拭く。
- ②室内の湿度を下げる。 当店で無料貸し出し除湿機有り
- ③畳の殺菌乾燥をする。 大型畳殺菌乾燥機を導入済み

吉田畳店

この時期の畳表替えに際して 当店では畳表の抗菌防カビ加工を 無料で付けております。

防カビ加工

鏡石町本町255
電話 62-2257
http://www.13.ocn.ne.jp/~washitu/

- たたみ 4500円(税込み)/帖~
- ふすま 2500円(税込み)/枚~
- 障子 1785円(税込み)/本~
- クロス 1365円(税込み)/㎡~

広告

パソコン教室
ウオンプツ! 鏡石校

初心者でもちゃんとパソコンが使えるようになる、楽しいパソコン教室です。ぜひ、無料体験をご利用ください。

福島県岩瀬郡鏡石町北町173
電話0248-62-4558
E-mail:hitomi31@7.dion.ne.jp
JRL:http://www.h2.dion.ne.jp/~wants/

福島県知事許可 第11069号
一般電気工事・設計施工請負一式・東北電力電気温水器サービス店

有限会社 高橋電気工事

福島県岩瀬郡鏡石町北町173
TEL 0248(62)4553(代表)
FAX 0248(62)4569
E-mail:tk-denki@f7.dion.ne.jp