

# 広野町 保健センター

お問い合わせ ☎ 27-3040

## 豆知識 食中毒に 注意しよう!

食中毒は、細菌やウイルスに汚染された飲食物や、ふぐの肝、毒きのこなどの有毒物を飲んだり食べたりすることによって起こります。主に腹痛、下痢、嘔吐といった症状があらわれ、原因によってはマヒなどの神経症状が出ることもあります。ときには、生死にかかわることもあり、注意が必要です。

### 食中毒を防ぐための3つのポイント

#### 1 つけない

- 手、食品や調理器具などはしっかり洗う。
- 菌がつかないように、食品はふたやラップで覆って保存する。

#### 2 増やさない

- 冷蔵庫でしっかり保存する。

##### 冷蔵庫に保存するときのポイント

- \* 冷蔵庫の温度は10℃以下に、生ものを入れる場合は4℃以下に、冷凍庫は-15℃以下に維持する
- \* 肉や魚はビニール袋や容器にいれ、ほかの食材に触れないようにする
- \* 温かい食品は冷ましてから入れる
- \* ドアの開閉はできるだけ早く、回数を少なくする

#### 3 やっつける

- 調理は清潔な手で行い、食材は十分に火を通す。

##### 調理のときのポイント

- \* 加熱調理の際は十分に加熱する (食品の中心部が85℃以上で1分以上の加熱が目安)
- \* 厚い肉や魚の姿焼きなどは切れ目を入れ、中まで火を通す
- \* 電子レンジで調理する際は適した容器やふたを使い、調理時間に気をつける
- \* 熱の伝わりにくいものは、ときどきかき混ぜながら調理する

- 調理器具などは、こまめに洗い定期的に消毒する。

##### キッチンを清潔にするポイント

- \* 常に洗剤や石けんを用意しておく
- \* 三角コーナーや排水口は毎日洗い、ゴミは調理後、必ず捨てる
- \* 浄水器のフィルターはこまめに交換する
- \* ガスレンジ、電子レンジは汚れたらすぐ掃除する
- \* 流しは食器を洗った後、必ず洗う
- \* ふきんやタオルは清潔で乾いたものを使う
- \* 流しの下は水漏れがないか点検する



## キャベツのトマト煮



### 作り方

- ①キャベツはゆでる。
- ②玉ねぎは、スライスする。
- ③人参、大根は花型に型抜く。
- ④にんにくはスライスする。
- ⑤キャベツは2枚重ねて1組とし、巻きすに2枚並べ、ベーコン1枚とスライスチーズをのせ、水分を出すようにきっちり巻いて楊枝で口をする。
- ⑥深めのフライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを炒め、香りが立ったらAをいれ玉ねぎ、人参、大根、巻いたキャベツを入れアルミホイルをかぶせ煮る。塩、こしょうで味をつける。
- ⑦キャベツを食べやすい大きさに切って、皿に盛り、粉パセリをかける。

- 材料 (2人分)
- キャベツ.....4枚
  - 玉ねぎ.....40g
  - 人参.....20g
  - 大根.....20g
  - にんにく.....1カケ
  - ベーコン.....2枚
  - スライスチーズ.....2枚
  - オリーブ油.....小さじ2
  - A トマトピューレ.....200cc
  - 固形コンソメ.....1/2コ
  - 塩.....小さじ1/4
  - こしょう.....少々
  - 粉パセリ.....適量

# 広野みかんクラブ



## 教室のご案内

■お問い合わせ・参加申込先■  
 広野みかんクラブ事務局 ☎ 27-1234  
 今月のスケジュールはP21広報カレンダーに掲載しています。みかんのマークが目印です。

### 山登り教室

- 日 時：7月24日(土) 出発時間 午前5時
- 集合場所：公民館
- 行 先：蔵王屏風岳  
\* 下山後、入浴施設に行く予定です。
- 対象者：高校生以上
- 講師：久野茂美さん・鈴木敬二さん
- 参加費：会 員 2,000円 非会員 3,000円
- 定 員：25人
- 持 ち 物：昼食、飲み物(水筒がよい)、軍手、靴、雨具、帽子、靴下、タオル、日焼け止め、虫よけ  
\* お風呂に入る方は、お風呂の準備をしてください。  
\* 参加費に入浴料は含まれておりません。

参加申込期限 7月21日(水)まで

- \* 申込多数の場合は先着となります。
- \* 当日、悪天候などの理由により、中止・変更が生じる場合があります。

### マリンスポーツ教室

- 内 容：サーフィン教室 (ボード、ウェットスーツは必要ありません。)  
ボディーボード教室 (ボードなどお持ちの方であれば参加できます。)
- 日 程：全16回開催
- 開催日：7月...25日(日)・29日(木)  
8月...1日(日)・5日(木)・12日(木)  
15日(日)・19日(木)・22日(日)
- 時 間：午前の部...午前9時~正午  
午後の部...午後1時~4時
- 会 場：岩沢海水浴場
- \* 一回の授業は3時間です。午前・午後で一回ではありません。
- 対 象：中学生~成人の初心者の方
- 準備するもの：タオル・水着・ビーチサンダル

### 手作りおかし教室

身近な材料を使って、手軽にできるお菓子です。おいしく簡単に、そしてちょっぴりおしゃれに。すてきなお菓子を作ってみませんか。  
 7月から2月まで月1回(計8回)を予定しています。毎月季節に合わせ、洋菓子和菓子どちらも作ります。今回は、チョコとオレンジのスコーン(洋菓子)・キラキラ錦玉(和菓子)です。

- 日 時：毎月第2土曜日 (8月は1週を予定しています)  
午前9時30分~正午
- 講 師：鳩原慶子さん
- 場 所：広野町公民館調理室
- 参加費：(材料費を含みます)  
会 員 600円  
非会員 1,000円
- 定 員：20人
- 持ち物：エプロン、三角巾、持ち帰りしたい方は容器を持参してください。

- 参加料： 高校生以下 一般  
会 員 4,000円 7,000円  
非会員 7,000円 10,000円  
\* 参加料は、参加日当日に徴収します。
- 参加方法：お電話での申し込み受付となります。参加希望の方は、広野みかんクラブ事務局にお問い合わせのうえ、氏名・年齢・連絡先・身長・体重・参加する日時・(非会員の方は、住所)をお伝えください。  
\* 1回の教室の定員は6人です。  
\* 申し込みは先着とさせていただきます。

- \* 駐車場について...駐車料金は500円です。駐車料金は個人の負担とさせていただきます。
- \* トイレ・シャワーはありますが、更衣室はありません。
- \* 多少の雨でも教室は行きます。(晴れていても、波の状態が良くない場合は中止にします。)
- \* 中止の場合は広野みかんクラブ職員よりご連絡します。

## 総合検診のお知らせ

### ●日程

7月29日(木)~8月2日(月)  
受付時間 午前8時~10時

### ●総合検診内容

#### ◆特定健診

(国保加入者または社会保険加入の被扶養者で、40歳以上75歳未満の方)

#### ◆健康診査

(※左記注意事項をご確認ください。)

- ◆(後期高齢者医療制度加入者)
- ◆胸部レントゲン撮影
- ◆胃がん検診(40歳以上の方)
- ◆大腸がん検診(40歳以上の方)
- ◆前立腺がん検診(50歳以上の男性)
- ◆喀痰(たん)検診(40歳以上の方)
- ◆歯周病検診(40歳以上の方)
- ◆骨粗鬆症検査(40歳以上の方)
- ◆肝炎ウイルス検査(40歳の方または、まだ検査をしていない方)
- ◆生活機能検査(65歳以上で対象の方のみ)

40歳未満の方で検診を希望される場合は、1項目1,000円で受診することができます。

### ●注意事項

- ◆国民健康保険加入者  
当日、保険証をご持参ください。
- ◆後期高齢者医療制度加入者  
当日、保険証をご持参ください。
- ◆社会保険(協会けんぽ、健康保険組合など)加入の被扶養者  
当日、保険証および会社などから発行される受診券、自己負担金をご持参ください。
- ◆社会保険加入者  
特定健診は受診できませんが、がん検診などその他の検診は受診できます。