

食中毒にならないために



湿気が多くジメジメした梅雨の時期に注意しなければならないのが「食中毒」です。食中毒というレストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われるがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生する危険性がたくさん潜んでいます。

それではあなたの食事作りの過程をチェックしてみましょう！
普段の生活で、どれぐらいできていますか？

食品の購入

- 新鮮なものを選び、消費期限などの表示をチェックする
- 肉や魚はそれぞれ分けて包み、汁が漏れないようにする（保冷剤があればなおよい）

家庭での保存

- 家に着いたら食材をすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる
- きちんと冷えるようにするため、冷蔵庫にものを詰め込みすぎないようにする（目安は7割）
- 肉や魚などは、ビニール袋や容器に入れ、汁が漏れて他の食材に付かないようにする



下準備

- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジです（室温で解凍すると、食中毒菌が増える場合があります）
- 生の肉や魚を切った後は、すぐに包丁やまな板をしっかりと洗う（使い分けるとさらに安全）

調理

- 十分に加熱する（加熱を十分に行うことで、もし、食中毒菌がいたとしても殺すことができます。めやすは、中心部の温度が75℃で1分間以上）



食事の後の残った食品

- 時間が経ち過ぎたり、ちょっとでもあぶないと思ったら思い切って捨てる
- 食中毒予防の原則は「付けない・増やさない・やっつける」です。

台所を清潔に保ち、こまめに手洗いをして家庭から食中毒をなくしましょう。

それでも、もし、お腹が痛くなったり、下痢をしたり、気持ちが悪くなったりしたら、かかりつけのお医者さんに相談してくださいね。

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

医療機関他診療日時状況（5月29日現在）

高野病院	馬場医院	広野薬局
☎0240-27-2901	☎0240-27-2231	☎0240-27-2265
月曜日 9:00~12:00	月曜日 9:00~12:00	月曜日 9:00~12:00
火曜日 9:00~12:00	火曜日 14:00~18:00	火曜日 14:00~18:00
木曜日 9:00~12:00	火曜日 9:00~12:00	火曜日 9:00~12:00
金曜日 9:00~12:00	火曜日 14:00~18:00	火曜日 14:00~18:00
土曜日 9:00~12:00	木曜日 9:00~12:00	木曜日 9:00~12:00
	木曜日 14:00~18:00	木曜日 14:00~18:00
	金曜日 9:00~12:00	金曜日 9:00~12:00
	金曜日 14:00~18:00	金曜日 14:00~18:00

広野みかんクラブ主催 第2回「MIKANカップ」フットサル大会 混成の部

広野町多目的運動場を会場に開催いたします。 ひろの復興市Vol.3と同時開催いたしますので是非、ご観戦ください！	F. C. Le'Ciel (A) KABUKISSIVE RH F. C. Le'Ciel (B) 蹴球戦隊キャッツニャー アランチャ 広野町役場 チームK 広野みかんクラブ リトル・ナッツ Jヴィレッジスポーツクラブ	混成の部 12チーム
---	--	---------------

日程	6月9日(日)
会場	多目的運動場
開会式	9:00
第1試合	9:30
決勝戦	14:00頃
閉会式	15:00頃

イベントのご案内

総合型地域スポーツクラブ 広野みかんクラブ

「つづつ通信」 Vol.3

toto FOR ALL SPORTS OF JAPAN

※平成25年4月15日～5月15日までの実績になります。

事業名	実施回数	参加者数	事業名	実施回数	参加者数
野球教室	1回	4名	ジョギングウォーキング	5回	27名
フットサル教室	2回	16名	手芸教室	7回	41名
バレーボール教室	1回	13名	おりがみ教室	2回	18名
インディアカ教室	1回	5名	フットサルサークル	3回	40名
ノルディックウォーキング	5回	15名	バドミントン卓球サークル	4回	44名

クラブ事業実施・参加状況

※平成25年5月15日現在の会員数となります。

現在の会員数 222名

正会員 27名
活動会員 130名
ファミリー会 63名
シーズン会 0名
賛助会員 1名
法人会員 1名

世代別会員分布

シニア 13%
中学生 18%
成人 66%
高校生 3%

クラブ会員入会状況

6月クラブ事業スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
5/26	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31	1
		ノルディック教室 10:00~12:00 四倉鬼越仮設 手芸教室 10:00~12:00 広野町公民館 フットサル教室 17:00~19:00 中央体育館	ジョギング教室 18:00~20:00 総合グラウンド	フットサル 18:00~21:00 多目的運動場 バドミントン・卓球 18:00~21:00 中央体育館	手芸教室 10:00~12:00 高久第四集会所	ジョギング教室 10:00~12:00 総合グラウンド インディアカ教室 14:00~15:00 中央体育館 バレーボール教室 15:00~17:00 中央体育館
2	3	4	5	6	7	8
		手芸教室 10:00~12:00 広野町公民館 フットサル教室 17:00~19:00 中央体育館	ノルディック教室 10:00~12:00 常磐仮設 ジョギング教室 18:00~20:00 総合グラウンド	ノルディック教室 13:30~15:30 高久仮設 フットサル 18:00~21:00 多目的運動場 バドミントン・卓球 18:00~21:00 中央体育館	手芸教室 10:00~12:00 高久第四集会所	ジョギング教室 10:00~12:00 総合グラウンド おりがみ教室 10:00~12:00 高久第四集会所
9	10	11	12	13	14	15
		ノルディック教室 10:00~12:00 四倉鬼越仮設 手芸教室 10:00~12:00 広野町公民館 野球教室 17:00~19:00 中央体育館	ジョギング教室 18:00~20:00 総合グラウンド	フットサル 18:00~21:00 多目的運動場 バドミントン・卓球 18:00~21:00 中央体育館	手芸教室 10:00~12:00 高久第四集会所	ジョギング教室 10:00~12:00 総合グラウンド インディアカ教室 14:00~15:00 中央体育館 バレーボール教室 15:00~17:00 中央体育館
16	17	18	19	20	21	22
	メモリアルフラワー教室 10:00~12:00 四倉鬼越仮設	手芸教室 10:00~12:00 広野町公民館 フットサル教室 17:00~19:00 中央体育館	ノルディック教室 10:00~12:00 常磐仮設 ジョギング教室 18:00~20:00 総合グラウンド	ノルディック教室 13:30~15:30 高久仮設 フットサル 18:00~21:00 多目的運動場 バドミントン・卓球 18:00~21:00 中央体育館	手芸教室 10:00~12:00 高久第四集会所	ジョギング教室 10:00~12:00 総合グラウンド おりがみ教室 10:00~12:00 高久第四集会所
23/30	24	25	26	27	28	29
	メモリアルフラワー教室 10:00~12:00 四倉工業団地仮設	ノルディック教室 10:00~12:00 四倉鬼越仮設 メモリアルフラワー教室 10:00~12:00 広野町公民館 野球教室 17:00~19:00 中央体育館	メモリアルフラワー教室 10:00~12:00 常磐仮設 ジョギング教室 18:00~20:00 総合グラウンド	フットサル 18:00~21:00 多目的運動場 バドミントン・卓球 18:00~21:00 中央体育館	メモリアルフラワー教室 10:00~12:00 高久第四集会所	ジョギング教室 10:00~12:00 総合グラウンド インディアカ教室 14:00~15:00 中央体育館 バレーボール教室 15:00~17:00 中央体育館

第2回「MIKANカップ」バレーボール大会 結果報告

5月11日(土)に中央体育館でバレーボール大会を実施しました。12チーム総勢110名に参加いただき盛り上がりました。

女子の部 優勝 スマイル広野



混成の部 優勝 Field



後援：広野町・広野町教育委員会
NHK福島放送局・福島民報社
福島民友新聞社

協力：(有)遠藤運動具店
広野町体育協会バレーボール部

特別協賛：高野病院・(有)猪狩電設
居酒屋 元気百倍・個人1名
ご協力ありがとうございました

※「メモリアルフラワー教室」の詳細につきましてはクラブ事務局までお問い合わせください。