

■問合先／健康推進課 ☎0296 - 75 - 3159（直通）

きらきら健康講座

子どものアレルギーや最新知識について現場の医師が分かりやすくお話しします。
■日時／9月9日（水）10時30分～11時30分
■会場／桜川市生涯学習センター「さくらす」1階会議室
■テーマ／**知って安心！子どものアレルギー講座**
■講師／勝部 奈都子氏（さくらがわ地域医療センター医師）
■定員／30名（先着順）
■申込方法／健康推進課に電話（☎0296-75-3159直通）または電子申請
■申込期限／9月7日（月）



申込みは
コチラ▶

桜川市食生活改善推進員による料理教室の開催

桜川市食生活改善推進員協議会では、地域の皆さまの交流と健康づくりを目的として、料理教室を開催しています。料理が初めての方でも安心してご参加いただけますので、ぜひお気軽にお申し込みください。
■日時・内容・会場
・9月15日（火）9時～13時 減塩料理教室（会場：真壁伝承館）
・9月29日（火）9時～13時 男性料理教室（会場：農村環境改善センター）
■定員／各20名（先着順）
■申込方法／健康推進課に電話（☎0296-75-3159直通）または電子申請
■申込期限／各教室実施日の1週間前



申込みは
コチラ▶

●各種相談（要予約）

子育て相談（精神保健福祉士による個別相談・1人1時間程度）			
日時	9月15日（火）	①13時～ ②14時～	会場 岩瀬福祉センター
総合健康相談			
日時	9月8日（火）、29日（火）10時～11時30分		会場 乳幼児相談・・・こども家庭センターさくらっこ 上記以外・・・岩瀬庁舎

●休日当番医 診療時間／9時～12時、13～16時 受付時間／9時～11時30分、13時～15時30分

診療日	医療機関名	住所	連絡先
9月 6日（日）	上の原病院	上野原地新田159-2	☎ 0296 - 75 - 3130
9月13日（日）	平島医院	岩瀬198	☎ 0296 - 75 - 2510
9月20日（日）	田崎内科医院	真壁町田268-6	☎ 0296 - 55 - 2511
9月21日（月・祝）	さくらがわ地域医療センター	高森1000	☎ 0296 - 54 - 5100
9月22日（火・祝）			
9月23日（水・祝）			
9月27日（日）	吉原医院	明日香2-31	☎ 0296 - 75 - 1177

食中毒を防ごう
家庭でできる予防対策

8月1日～31日は食品衛生月間です。夏は気温や湿度が高く食中毒が発生しやすい季節です。
食材を選び、調理を行う皆さん自身の小さな心がけが、大切な家族の健康と安全を守ることにつながります。正しい知識を身に付け、日頃から衛生管理を心がけることが大切です。

▼夏の食中毒の原因は？

夏期の食中毒を引き起こす主な原因は「細菌」です。食中毒を引き起こす細菌には、腸管出血性大腸菌、サルモネラ菌、カンピロバクター、黄色ブドウ球菌、腸炎ビブリオなど、さまざまな種類があります。これらの細菌は、温度や湿度などの条件が揃うと食べ物の中で急速に増殖します。

細菌が増殖した食品を食べることで、腹痛や下痢、嘔吐、

発熱などの症状を引き起こすことがあります。
また、高齢者や乳幼児、妊婦、持病のある方は重症化することもあるため、家庭での予防がとて重要で

▼細菌性食中毒予防の3原則



①付けない
食中毒予防の基本は、細菌を食品につけないことです。手にはさまざまな雑菌が付着しているため、調理前には十分に手を洗いましょう。

また、生肉や魚を扱った後や、調理する食材が変わるたびに手洗いを行うことが大切です。包丁やまな板、ふきんなどの調理器具もその都度しっかりと洗浄し、必要に応じて熱湯や消毒剤で消毒すると、細菌の付着を防ぐことができます。

②増やさない

細菌は高温の環境で急激に増殖します。そのため、食品はできるだけ低温で保存することが重要です。

買い物のポイント

食肉や魚介類など冷蔵が必要な食材を購入した際には、速やかに冷蔵庫に保存しましょう。保冷バッグを活用すると効果的です。

冷蔵庫を過信しない
冷蔵庫に入れていても細菌の増殖が完全に止まるわけ

はありません。低温では増殖速度が遅くなるだけで、生き残っている細菌もあります。また、夏期は冷蔵庫を一度あけると庫内が冷えにくくなります。食品はできるだけ早めに食べ切ることを心がけ、長期間保存したものは状態をよく確認してから使用しましょう。

③やっつける

細菌の多くは加熱によって死滅するため、食品の中心部が75℃以上で1分以上加熱されるよう調理しましょう。

▼まとめ

食中毒は、簡単な予防方法をきちんと守れば予防できます。万が一、腹痛や下痢などの症状が見られた場合には、無理をせず早めにかかりつけの医療機関に相談し、適切な診察や治療を受けましょう。

安心と笑顔を未来へつなぐ
稲川優子税理士事務所
桜川市西飯岡475-2
☎0296-73-6363
E-mail ina-tax.ceo@tkcnf.or.jp

糖尿病専門医・内分泌代謝科専門医
県西糖尿病内分泌内科クリニック
院長 槌田 武史

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30 - 12:30	○	○	○	○	○	14:00まで
午後 14:30 - 18:30	/	○	○	/	○	日・祝休診

筑西市成田678番地（筑西警察署斜め向かい）電話：0296-48-9609
予約制のためお電話でのご予約をお願い致します

認定こども園真壁保育園
子育て支援センター
桜川市真壁町山尾783
☎0296-48-6604 未就園児親子対象(祖父母可)

体験随時募集中！
未来を育む、夢への第一歩！
ジュニア会員募集中！
☎0296-22-3800
コスモスポーツクラブ
コスモスポーツ筑西 後援