

# Health 保健だより

水沢保健センター(☎④4511)、江刺総合支所健康増進課(☎⑤2111)、前沢総合支所健康福祉課(☎④3501)、健康増進プラザ悠悠館(☎④2977)、衣川総合支所健康福祉課(☎⑤3800)

## 7月 成人健(検)診日程

- 水沢区
  - 【胃がん・大腸がん検診】(6:30～9:00)
    - 7日 日 婦体公民館
    - 【乳がん検診】(9:30～10:30、13:00～14:00)
      - 27日 日 佐倉河公民館、30日 日 水沢保健センター
  - 江刺区
    - 【胃がん・大腸がん検診】(6:30～9:00)
      - 7日 日 日向会館、11日 日 原体自治会館、18日 日 田原地区センター
      - 【肺がん検診・結核健康診断】
        - 4日 日 8日 日 11日 日 14日 日 15日 日 19日 日 21日 日 25日 日 27日 日 29日 日
  - 前沢区
    - 【胃がん・大腸がん検診】(6:30～9:00)
      - 4日 日 5日 日 16日 日 前沢勤労青少年ホーム、6日 日 古城公民館
      - 【乳がん・子宮がん検診】(9:30～10:30、13:00～14:00)
        - 12日 日 22日 日 28日 日 29日 日 前沢健康管理総合センター
  - 胆沢区
    - 【胃がん・大腸がん検診】(6:30～9:00)
      - 2日 日 愛宕トレーニングセンター、24日 日 渡辺記念館
      - 【肺がん検診・結核健康診断】
        - 10日 日
  - 衣川区
    - 【胃がん・大腸がん検診】(6:30～9:00)
      - 9日 日 衣川保健福祉センター、12日 日 瀬原交流館
  - 全区対象
    - 【成人歯科健康診査(要予約)】
      - 12月まで 市内指定医療機関
      - 【子宮がん検診(個別)】
        - 24年2月まで 市内指定産婦人科医療機関

※時間・会場はお問い合わせください

### 夏本番、食中毒に気をつけよう

気温や湿度が高い夏は、食中毒菌の増殖が活発になるため、調理や保存には特に注意が必要です。食中毒を防ぎ、家族そろって豊かな食生活を送りましょう。

食中毒予防の3原則は、食中毒菌を「付けない」「増やさない」「やっつける」。家庭でできる食中毒予防6つのポイントを中心に、食中毒発生の防止に努めましょう。

**ポイント①【食材の購入】**  
消費期限を確認し、新鮮な食品を買う

**ポイント②【食材の保存】**  
冷蔵や冷凍の必要なものは最後に買い、すぐ持ち帰る  
冷蔵庫は10度以下、冷凍庫は氷点下15度以下に設定する  
庫内にものを詰め過ぎない  
生食用魚介類は、10度以下で保存する

**ポイント③【下準備】**  
準備前、生肉や魚などを

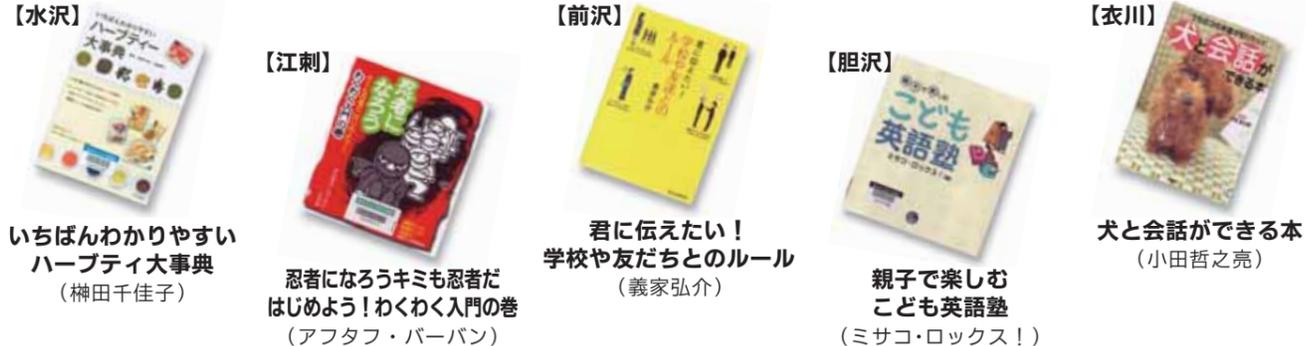
**ポイント④【調理】**  
ふきん、タオルは乾いた清潔なものを使う  
加熱は、食品全体が75度以上の状態で1分以上行う

**ポイント⑤【食事】**  
温かい料理は65度以上、冷たい料理は10度以下で食べる  
調理前後の食品は室温に長く放置しない

**ポイント⑥【残った食品】**  
小分けして冷蔵庫に入れる  
温め直しは75度以上で行う  
汁ものは沸騰させる  
怪しいと思ったら捨てる

**肉の生食は危険**  
新鮮な肉やレバーでも食中毒菌が付着していることがあります。生肉による食中毒で、死に至る場合もあります。肉の生食は控え、中心までしっかり加熱して食べましょう。

**ポイント⑦【下準備】**  
準備前、生肉や魚などを



いちばんわかりやすいハーブティ大辞典 (榎田千佳子)  
忍者になろうキミも忍者だ 始めよう! わくわく入門の巻 (アフタフ・バーバン)  
君に伝えたい! 学校や友だちとのルール (義家弘介)  
親子で楽しむことば英語塾 (ミサコ・ロックス!)

## 注目の新着図書

- 水沢図書館 ●一般… 事実は真実の敵なり (野依良治)、わが子を就職難民にしないため親ができること (園田雅江)、ミニ&ベビー野菜のコンテナ菜園 (松井孝) ●児童… カエルの目だま (大野八生)、10分で読める伝記〈1年生〉(塩谷京子)、10分で読める伝記〈2年生〉(塩谷京子)
- 江刺図書館 ●一般… 借りてトクする生活 (サンマーク出版編集部)、実録事業仕分け (若林亜紀)、下流の宴 (林真理子) ●児童… ダレン・シャン前史クレプスリー伝説 I (DarrenShan)、どんなところにすんでいるの? 巣の大研究 (今泉忠明)、パパのしごとはわかるものです (吉田尚令)
- 前沢図書館 ●一般… お金の防災マニュアル (鈴木雅光)、オールシーズン着られるチュニック、ブラウス、ワンピース (日本ヴォーグ社)、桑湯
- 幸一准教授のスタイリッシュな生活 (奥泉光) ●児童… 土の色って、どんな色? (栗田宏一)、ぶたとまぐれきのこ (ユリア・ヴォリ)、おばけときょうりゅうのたまご (ジャック・デュケノワ)
- 胆沢図書館 ●一般… 人生の整理術 (保坂隆)、お母さんに手紙をください (大手小町編集部)、特攻～空母バンカーヒルと二人のカミカゼ～ (マクスウェル・テイラー・ケネディ) ●児童… 坊ちゃん (夏目漱石)、おばけのうちゅうりょう (ジャック・デュケノワ)、ものしりひいおばあちゃん (よこみちけいこ)
- 衣川公民館図書室 ●一般… うつ病治療～現場の工夫より～ (神田橋條治ほか) ●児童… 名犬ラッシー (ナイト)

## 7月の催し物など

- ◆企画展 ◆一般向け ★子ども向け
  - 水沢図書館 ◆雑誌リサイクル市… 6月28日 日 10日 日 ★紙しばいと絵本のよみきかせ… 9日 日 14:00 ★「夏休み宿題対策の本」展… 12日 日 8月21日 日 ◆一般映画会… 21日 日 14:00 ◆南分室 ★紙しばいと絵本のよみきかせ… 16日 日 14:00 ★親子で映画を見る会… 23日 日 14:00
  - 江刺図書館 ◆企画展「行ってみよう! 世界文化遺産平泉へ」… 6日 日 17日 日 ★お話しびっくり箱… 10日 日 10:30～11:00、◆企画展「夏まっさかり!! 特集～夏も楽しく涼しく過ごすためにおすすめする本展」… 20日 日 8月21日 日 ◆江戸学講座第3講(全10回)… 28日 日 13:30～15:00
  - 前沢図書館 ★夏休み資料展「子ども工作・自由研究の本」… 1日 日 8月21日 日 ★読書カードツアー… 1日 日 8月21日 日 ★おはなし広場… 9日 日 10:30～11:00 ★子育てサークルPIPPY… 27日 日 10:00～
  - 胆沢図書館 ◆企画展「東北のチカラ～若手・宮城・福島で活躍している人たち～」… 8月28日 日 まで ★いちご
- みるくの「おはなしこんにちは」… 3日 日 10:30  
★テーマ展「宿題やろうぜ!」… 19日 日 8月18日 日 ★赤ちゃん絵本であそぼ!… 24日 日 10:30
- 移動図書館の巡回日程【7月】
- 【水沢区】 20日 日 真城(北上野、幅下、真城が丘)、21日 日 福原・山崎町・姉体町(寺ノ西、北余目)・中上野町、27日 日 真城(迎畑)・上姉体・姉体町(宿)・桜川・内匠田・赤土田、28日 日 橋町・佐倉河(松堂)・羽田町(宝生)・黒石町(谷地、正法寺、鶴城)
  - 【江刺区】 8日 日 29日 日 梁川・玉里、12日 日 広瀬・稲瀬、14日 日 愛宕、15日 日 田原、19日 日 東中・江刺児童センター、21日 日 藤里、22日 日 伊手、26日 日 米里・玉里
  - 【前沢区】 1日 日 上野原小・上野原分館、22日 日 生母公民館、赤生津分館
  - 【胆沢区】 20日 日 南都田、23日 日 出店・二の台、24日 日 東堀切、27日 日 西堀切・愛宕
  - 【衣川区】 14日 日 衣里小・衣川セミナーハウス

## 7月の休館日

水沢、江刺、前沢図書館… 4日 日、11日 日、18日 日、25日 日  
(水沢3分室… 上記に加え3日 日、10日 日、17日 日、24日 日、31日 日)  
胆沢図書館… 4日 日～18日 日、25日 日

【注意】胆沢図書館は、蔵書点検のため長期臨時休館します

# Library 図書館だより

水沢図書館(☎④3080)、江刺図書館(☎⑤2111)、前沢図書館(☎⑤6781)  
胆沢図書館(☎④2133)、衣川公民館図書室(セミナーハウス ☎⑤3900)