

Health 保健だより

水沢保健センター(☎24511)、江刺総合支所健康福祉課(☎2111)、前沢総合支所健康福祉課(☎2111)、健康増進プラザ悠悠館(☎2977)、衣川総合支所健康福祉課(☎3800)

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)
 - 4日(木)・7日(日)・9日(火)・10日(水)・23日(日)
 - ※会場はお問い合わせください
 - 【乳がん検診】(9:30～10:30、13:00～14:00)
 - 17日(木)…佐倉河地区センター、18日(金)…水沢南地区センター
- 江刺区
 - 【肺がん検診・結核健康診断】
 - 2日(月)・5日(木)・9日(日)・11日(火)・12日(水)・13日(木)・19日(木)・20日(金)・25日(金)・26日(土)
 - ※時間・会場はお問い合わせください
 - 【胃がん・大腸がん検診】(6:30～9:00)
 - 4日(木)・5日(金)・6日(土)・10日(水)・11日(木)・13日(土)・21日(日)・30日(日)
 - ※時間・会場はお問い合わせください
 - 【乳がん検診】(9:30～10:30、13:00～14:00)
 - 19日(木)…江刺保健センター
- 前沢区
 - 【胃がん・大腸がん検診】(6:30～9:00)
 - 2日(月)・13日(木)・19日(日)・20日(金)・28日(日)
 - ※時間・会場はお問い合わせください
 - 【乳がん・子宮がん検診】(9:30～10:30、13:00～14:00)
 - 9日(月)・10日(火)・13日(金)・14日(土)・31日(木)…前沢健康管理総合センター
 - ※14日(土)は午前のみ
- 胆沢区
 - 【肺がん検診・結核健康診断】(9:30～11:30、13:00～15:00)
 - 22日(日)…健康増進プラザ悠悠館
 - 【乳がん・子宮がん検診】(9:30～10:30、13:00～14:00)
 - 12日(木)…健康増進プラザ悠悠館
- 衣川区
 - 【肺がん検診・結核健康診断】
 - 4日(木)・30日(日)・31日(月)
 - ※時間・会場はお問い合わせください
 - 【胃がん・大腸がん検診】(6:30～9:00)
 - 3日(火)…瀬原交流館
- 全区対象
 - 【成人歯科健康診査(要予約)】
 - 12月まで 市内指定歯科医療機関
 - 【子宮がん検診(個別)】
 - 25年2月まで 市内指定産婦人科医療機関
 - ※なるべく10月までに受けてください

食中毒予防6つのポイントで夏を乗り切ろう

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「つけない」「増やさない」「やっつける」。食中毒を予防する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
 - 肉や魚は水分が漏れないようビニール袋に入れる
 - 冷蔵や冷凍の必要なものはすぐ持ち帰る
- ポイント② 食材の保存**
- 冷蔵庫は10度以下、冷凍庫はマイナス15度以下に設定する
 - 庫内に食材を詰め過ぎない
 - 生食用魚介類は、10度以下で保存する

- ポイント③ 下準備**
- 生肉や魚などを扱った後やトイレ後の手洗いを徹底する
 - 食品の解凍は、冷蔵庫内か電子レンジで行う
 - 包丁、まな板、ふきんなどを使用した後は、すぐに洗剤と流水で洗い、熱湯・煮沸・漂白剤で消毒も行う
- ポイント④ 調理**
- 調理前は、しっかりと手洗いを済ませる
 - ふきん・タオルは、乾いた清潔なものを使う

- ポイント⑤ 食事**
- 加熱は、十分に行う
 - 食卓につく前に手を洗う
 - 作った料理は、早めに食べる
 - 調理前後の食品は室温に長く放置しない(0～15℃は、室温15～20分で2倍に増える)
- ポイント⑥ 残った食品**
- 小分けして冷蔵庫に入れ、早めに食べる
 - 温め直しは、中心までしっかりと火を通す
- 問い合わせ** 水沢保健センター(☎24511)



注目の新着図書

- 水沢図書館 ●一般…雑巾がけ(石川知裕)、新島八重 愛と闘いの生涯(吉海直人)、解任(マイケル・ウッドフォード) ●児童…Girls, Be…(松本えつを)、おつかいまんかじゃありません(柏葉幸子)、数えてみよう・無限を調べる(田島董美)、おかあちゃんがとつた(長谷川義史)
- 江刺図書館 ●一般…100歳の流儀(新藤兼人)、家族ずっと(森浩美)、土を使わないはじめての野菜づくり(中島水美) ●児童…田んぼの昆虫たんけん隊(田代哲也)、宇宙就職案内(林公代)、どうぶつえんのいちにち(インクリンク)
- 前沢図書館 ●一般…雪と珊瑚と(梨木香歩)、図解古代ローマ人の日常生活(洋泉社)、すぐにおいしい!缶詰・乾物レシピ(小田真規子) ●児童…ちびまる子ちゃんの文法教室(貝田桃子)、なぜ、好きなものだけたべてはいけないの?(服部幸應)
- 胆沢図書館 ●一般…ニュースキャスター(大越健介)、歴史を見る眼を養う世界史(山内昌之)、奪われた人生18年間の記憶(ジェイシー・デュガード) ●児童…イツ・ア・スモールワールド(周彦儒)、目で見て分かる!放射能と原発(双葉社)、筆であそぼう書道入門1～4(小峰書店)
- 衣川セミナーハウス ●一般…アトピー・ぜんそく・花粉症が治る100のコツ(水嶋文雄) ●児童…アークンとガーくんのアザミちゃん(テッド・ヒルズ)

◎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 ★紙しばいと絵本のよみきかせ…14日(日)14:30 ◆一般映画会…26日(木)14:00 ◆南分室 ★紙しばいと絵本のよみきかせ…21日(日)14:00 ★親子で映画を見る会…28日(日)14:00 ◆常盤分室 ★夏休み映画会…21日(日)14:00
- 江刺図書館 ★お話びっくり箱…8日(日)10:30～11:00 ◆江戸学講座第3講(全10回)…26日(木)13:30～15:00
- 前沢図書館 ◆資料展「夏休みの宿題 対策本部」…5日(日)～8月26日(日) ★夏休み 読書カードツアー…1日(日)～8月26日(日) ★おはなし広場…14日(日)10:30～11:00
- 胆沢図書館 ◆企画展「私のオススメ健康法」…8日(日)まで ★「赤ちゃん絵本であそぼ!」…4日(日)10:30 ◆企画展「オリンピック～ロンドンが人類の熱き歓喜の渦と化す～」…10日(日)～8月12日(日) ★いちごみるくの「おはなしこんには」…8日(日)10:30 ★テーマ展「宿題やろうぜ!」…24日(日)～8月19日(日)

◎移動図書館の巡回日程【7月】

- 【水沢区】 19日(木)…姉体町(宿、北余目)・真城(迎畑)・羽田町(宝生)・佐倉河(松堂)、25日(木)…真城(北上野、幅下、真城が丘)・山崎町
- 【江刺区】 6日(日)…梁川・玉里、10日(水)…広瀬・稲瀬、12日(金)…愛宕、13日(土)…田原、17日(水)…江刺東中・岩児クラブ、20日(土)…藤里、24日(火)…伊手、27日(金)…米里・玉里、31日(日)…梁川・玉里
- 【前沢区】 18日(日)…母体小、25日(日)…上野原小
- 【胆沢区】 11日(日)…南都田、22日(日)…小山・出店、25日(水)…西堀切・愛宕
- 【衣川区】 18日(日)…あゆみ園・衣里小・衣里幼・衣川セミナーハウス前

●7月の休館日

水沢、前沢、胆沢図書館…2日(月)、9日(月)、16日(日)、23日(日)、30日(日)
 (水沢3分室…上記に加え1日(日)、8日(日)、15日(日)、22日(日)、29日(日))
 江刺図書館…1日(日)～5日(木)、9日(月)、16日(日)、23日(日)、30日(日)

Library 図書館だより

水沢図書館(☎243080)、江刺図書館(☎2111)、前沢図書館(☎26781)、胆沢図書館(☎2133)、衣川セミナーハウス(☎23900)