

Health 保健だより

問水沢保健センター(☎②4511)、江刺総合支所健康福祉課(☎⑤2111)、前沢総合支所健康福祉課(☎⑥2111)、健康増進プラザ悠悠館(☎④2977)、衣川総合支所健康福祉課☎(⑤3800)

- 食中毒予防の3原則**
- 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」です。そのために、家庭でできる次の6つのポイントを中心掛け、食中毒の発生を防ぎましょう。
 - 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最後に買い、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
- 肉や魚の汁で、他の食品を汚さない
- ポイント③ 下準備**
 - 準備前や、生肉・魚・卵などを扱った後には手を洗う
 - 途中でトイレに行ったり、鼻をかんだ後も手を洗う
 - 食品の解凍は、冷蔵庫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する
 - ふきん・タオルは、乾いた清潔なものを使う

- 食品の加熱は、十分に行う(中心部は75度で1分間以上、肉は中心の色が変わるまで)
- ポイント⑤ 食事**
 - 食卓につく前に手を洗う
 - 作った料理は、早めに食べる(温かい料理は65度以上、冷たい料理は10度以下で)
 - 調理前後の食品は室温に長く放置しない(0℃～5℃は、室温15℃20分で2倍に増える)
 - 焼き肉をするときは、生肉専用のトンダや箸を使い、食事用の箸で生肉に触れないようにする
- ポイント⑥ 残った食品**
 - 小分けにして冷蔵庫に入れ、早めに食べる
 - 温め直しは、中心までしっかりと火を通す(75度以上、味噌汁などは沸騰させる)
 - 臭いがあるなど、少しでも怪しいと思ったら捨てる

- 牛のレバーは生食禁止**
- 牛の肝臓(レバー)を生食用として販売・提供することは禁止されています。新鮮な肉やレバーでも食中毒菌(特に、腸管出血性大腸菌やカンピロバクター)が付着していることもあります。
- 生食による食中毒は、子どもや高齢者は重症化しやすく、死に至る場合もあります。肉やレバーなどの内臓肉は、中心までしっかりと加熱して食べましょう。
- 問い合わせ 水沢保健センター(☎②4511)



油断はだめ！食中毒にご用心

【水沢】



図説平泉
浄土をめざした
みちのくの都
(大矢 邦宣)

【江刺】



今森光彦の
昆虫教室
(今森 光彦)

【前沢】



子どもの発達を
促す知育おもちゃ
(寺西 恵里子)

【胆沢】



日本国憲法を
口語訳してみたら
(塚田 薫)

【衣川】



衣もろもろ
(群 ようこ)

注目の新着図書

- 水沢図書館** ●一般…メディアが震えた テレビ・ラジオと東日本大震災(丹羽美之)、最新世界の農業と食料問題のすべてがわかる本(八木宏典)
- 児童…おれのミュ〜ズ!(にしがきようこ)、希望の学校(デボラ・エリス)、おとうさんもういっかい(はたこうしろう)
- 江刺図書館** ●一般…わたしのとっておき麵(家の光協会)、リターン(五十嵐貴久)、君のために今は回る(白河三兎)
- 児童…恐竜のつくりかた(竹内しんぜん)、にひきのかえる(鈴木靖将)、負けないパティシエガール(ジョーン・パウアー)、九九をとる王子さま(はまのゆか)
- 前沢図書館** ●一般…妻と飛んだ特攻兵(豊田正

義)、白い虎の月(コリーン・ハウック)、ナチュリラベストコーディネート123!!(主婦と生活社)

●児童…ひまわり(荒井真紀)、おばけのクリリン(こさかまさみ)、追跡!なぞの深海生物(あかね書房)

■胆沢図書館 ●一般…仏像フィギュアのすゝめ(ホビージャパン)、日本人なら知っておきたい花48選(江尻光一)、日本一の給食(佐々木十美)

●児童…空とぶきょうりゅう(たかしよいち)、ケンタとアマノジャク(山下美樹)

■衣川セミナーハウス ●一般…はじめて着物を着る人のための41のステップ(鳴海彩詠)

●児童…おかしなおかし(石津ちひろ)

9月の催し物など

(♠…企画展 ◆…一般向け ★…子ども向け)

- 水沢図書館** ♠企画展「木村栄博士の活躍」…13日(金)～29日(日) ★紙しばいと絵本のよみかきせ…14日(日) 14:00～ ◆南分室 ★紙しばいと絵本のよみかきせ…21日(日) 14:00～ ★親子で映画を見る会…28日(日) 14:00～14:45
- 江刺図書館** ★お話びっくり箱…8日(日) 10:30～11:00 ◆ブック&ブック交換広場…19日(日)～29日(日) ◆江戸学講座第5講(全10回)…26日(日) 13:30～15:00
- 前沢図書館** ◆資料展「秋の気配さまざま」…3日(日)～20日(日) ★「ねえ、読んで」読み聞かせ会…4日(日) 11:00～、14:30～ ★おはなし広場…14日(日) 10:30～11:00
- 胆沢図書館** ♠企画展「アートな時間 2013 秋 アートシーンのアイコンを探せ!」…11月1日(金)まで ★いちごみるくの「おはなしこんにちはミニミニスペシャル」…8日(日) 10:30～
- 衣川セミナーハウス** ♠企画展「芸術の秋特集」…15日(日)

～30日(日) ★絵本の読み聞かせ会…26日(日) 16:10～16:40

移動図書館の巡回日程【9月】

- 【水沢区】** 25日(日)…姉妹町(宿、北余目)・真城(迎畑)・羽田町(宝生)・佐倉河(松堂)、26日(日)…真城(北上野、幅下、真城が丘)・山崎町
- 【江刺区】** 3日(日)…愛宕、6日(金)…田原、10日(日)…江刺東中・岩児クラブ、13日(金)…藤里、17日(日)…伊手、20日(金)…米里・玉里、24日(日)…梁川・玉里、27日(金)…広瀬・稲瀬
- 【前沢区】** 19日(日)…母体小、20日(金)…上野原小
- 【胆沢区】** 11日(日)…南都田、18日(日)…小山、26日(日)…若柳・愛宕
- 【衣川区】** 19日(日)…あゆみ園・衣里小・衣川セミナーハウス

●毎月4日(木)は、奥州市家庭読書の日『ねえ、読んで』

9月の休館日

水沢、江刺、胆沢図書館…2日(日)、9日(日)、16日(祝)、23日(祝)、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))
前沢図書館…2日(日)、9日(日)、16日(祝)、21日(日)～30日(日)
【注意】前沢図書館は、蔵書点検のため、10月1日(日)まで臨時休館します
衣川セミナーハウス…16日(祝)、23日(祝)

Library 図書館だより

問水沢図書館(☎②3080)、江刺図書館(☎⑤2111)、前沢図書館(☎⑥6781)、胆沢図書館(☎④2133)、衣川セミナーハウス(☎⑤3900)