

食中毒にご用心

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。
家庭でできる食中毒予防6つのポイントを心掛け、食中毒発生の防止に努めましょう。

■問い合わせ＝水沢保健センター（☎ 4511）、各総合支所健康福祉課

気温や湿度が高い夏場は食中毒菌が増えやすく、7月から9月に集中して食中毒が発生します。

平成24年から牛の肝臓（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。新鮮な肉やレバーなどでも、腸管出血性大腸菌やカンピロバクターといった食中毒菌が付着していることも。生肉による食中毒は重症になりやすく、死に至る場合もあります。また、食べた本人だけでなく、一緒に生活している家族に二次感染する恐れもあります。肉や内臓は、しっかり中心まで加熱して食べましょう。

●食中毒予防6つのポイント

1 食材の購入

- 消費期限を確認して新鮮なものを買う
- 肉と魚はそれぞれ分けて包む
- 冷凍・冷蔵が必要な食品は最後に買い、すぐ持ち帰る

2 食材の保存

- 持ち帰ったらすぐに冷蔵庫に入れる
- 冷蔵庫の中は3割程度スペースを空け、詰めすぎない
- 肉や魚の汁を漏らさないように包んで保存する
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ

3 下準備

- 準備前や生肉・魚・卵を触った後の手洗いを徹底
- 解凍は冷蔵庫か電子レンジで行う（自然解凍しない）
- 包丁・まな板・布巾などは使用後にすぐに洗剤と流水で洗い、熱湯・煮沸・漂白剤などで消毒

4 調理

- 布巾、タオルは乾いた清潔なものを使う

- 食品の加熱は中心部75℃で1分以上
- 肉は中心の色が変わるまで十分に加熱
- 調理を途中で止めたときは、食品を冷蔵庫に入れる

5 食事

- 食卓につく前に手を洗う
- 温かい料理は65℃以上、冷たい料理は10℃以下で
- 調理前後の食品は室温に長く放置しない
- 焼肉などでは生肉専用のトングなどを使い、食事用の箸で生肉に触れないようにする

6 残った食品

- 調理後すぐに小分けして冷蔵庫に入れる
- 温めなおしも75℃以上で、味噌汁などは沸騰させる
- 少しでも怪しいと思ったら捨てる

【関連リンク：厚生労働省・食中毒のページ】

HP http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/index.html



奥州を駆け抜けろ！

奥州三大マラソン大会

県内外に誇る市内3つのマラソン大会がことしも開催されます。スポーツの秋、奥州を駆け抜けるマラソン大会で爽やかな風を感じてみませんか。沿道での応援もお待ちしております。



えさし国際交流マラソン



焼石ファミリーマラソン



前沢マラソン

【10月5日(日)開催】 2014 奥州えさし国際交流マラソン 受け付け終了

■時 間 午前10時スタート※雨天決行

■コ ー ス 江刺総合支所スタート・ゴール

■種 目 ①ハーフ②10㎞③10㎞リレーマラソン（4人1組※国際部門あり）④ミニハーフ（2.1㎞）⑤ミニハーフ（家族ペア）⑥ウォーキング（3.5㎞）※年齢、男女別

■問い合わせ 奥州えさし国際交流マラソン大会実行委員会事務局（江刺総合支所内・内線342）

【10月12日(日)開催】 2014 奥州焼石ファミリーマラソン 参加者募集中！

■時 間 午前9時半スタート※小雨決行

■コ ー ス 胆沢陸上競技場スタート・ゴール

■種 目 ①1.5㎞（未就学児とのペア・小学1～3年生とのペア・三世代トリオ）②3㎞（小学3年生以下とのペア・三世代トリオなど・年齢、男女別）③5㎞（年齢、男女別）※ペアは親子兄弟など家族関係、三世代トリオは子・親・祖父母で編成

■参 加 料 一般1,500円、高校生1,000円、小・中学生500円、ペア1,500円、三世代トリオ1,500円

■申込期限 8月29日(日)※当日消印有効

■問い合わせ・申込先 奥州焼石ファミリーマラソン大会実行委員会事務局（胆沢総合支所内・内線231）

【11月2日(日)開催】 第32回スポニチ奥州前沢マラソン 参加者募集中！

■時 間 午前9時スタート※雨天決行

■コ ー ス 前沢スポーツセンタースタート・ゴール※30㎞、ハーフ、10㎞公認

■種 目 ①30㎞②ハーフ③10㎞④ミニ（4.21㎞）⑤ハーフミニ（2.10㎞）※年齢、男女別（ハーフミニは5歳～小学4年生のみ）。ミニとハーフミニはジョギング部門あり（年齢制限・表彰なし）

■定 員 3,000人

■招待選手 川上優子さん（アトランタオリンピック1万7位・シドニーオリンピック1万10位）

■参 加 料 一般3,500円（ジョギング2,500円）、高校生以下1,500円※市内中学生以下は1,000円

■申込期限 郵便振替9月17日(日)、インターネット9月19日(日)※定員に達した時点で申し込みを締め切る場合あり

■問い合わせ・申込先 スポニチ奥州前沢マラソン大会事務局（前沢総合支所内・内線334）、前沢いきいきスポーツランド（☎ 7290）

姉妹都市 掛川だより

ビーチバレーで熱き戦い

「砂の祭典」にぎわう

掛川市大東温泉シートピア周辺で7月27日、第25回掛川遠州灘「砂の祭典」が開催されました。

主催は大東町商工会。本イベントを通じて、自然保護や環境保全の大切さを考える機会にするとともに、ビーチバレーコートや海岸を活用した地域の活性化につなげようと、毎年開催しているもの。人気のビーチバレー大会には全53チーム、530人が出場し、静岡県内でも希少な砂地の専用コートで熱戦を繰り広げました。

また、メロンなどの地場産品が景品となる「投げ釣り大会」にも県内外から約150人が参加。参加者の約半数が県外からで、千葉県や大阪府など遠方からも駆け付け大会を盛り上げました。



砂地のコートで熱戦が繰り広げられたビーチバレー