

食中毒を予防しよう

飲食店の食事が原因と思われるがちな食中毒。実は一般家庭でも発生しています。普段当たり前に行っていることが、食中毒を引き起こす危険性があることだったり、風邪や寝冷えだと思込み重症化したりすることもあります。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。家庭での食中毒予防のポイントを確認してみましょう。

■問い合わせ＝水沢保健センター（☎② 4511）、奥州保健所（☎② 2831）

●家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

1 食材の購入

- ・消費期限などを確認し新鮮なものを買う
- ・肉や魚は分けて包む
- ・冷蔵や冷凍の必要な食品は最後に買い、すぐに持ち帰る

2 食材の保存

- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に設定
- ・冷蔵庫は詰め過ぎに注意。目安は7割程度
- ・肉や魚の汁で他の食品を汚さない

3 下準備

- ・準備前、生肉・魚・卵を扱った後、トイレの後には必ず手を洗う
- ・食品の解凍は冷蔵庫か電子レンジで
- ・包丁、まな板、ふきん、スポンジなどは使用後すぐに洗剤と流水で洗い、熱湯や煮沸、漂白剤などで消毒

4 調理

- ・ふきんやタオルは乾いた清潔なものを使う
- ・加熱は食品全体を75℃で1分以上しっかりと
- ・肉や魚は中心の色が変わるまで十分に加熱

5 食事

- ・食卓につく前に手を洗う
- ・食品は室温に長く放置しない
- ・焼肉などでは生肉専用の tong や箸を準備し、食事用の箸で生肉に触れない

6 残った食品

- ・早く冷えるよう浅い容器に小分けにし、冷蔵庫に入れる
- ・温め直しも75℃以上で。みそ汁などは沸騰させる
- ・少しでも怪しいと思ったら捨てる



生・半生・加熱不足の鶏肉料理によるカンピロバクター食中毒が多発しています！

カンピロバクターは、ニワトリやウシなどの腸管内にいる細菌で、少量の菌でも食中毒を発症。下痢や腹痛、発熱などの症状のほか、悪化すると呼吸困難や手足・顔面神経の麻痺などが起きる「ギラン・バレー症候群」を発症する場合があります。熱に弱い細菌ですので、肉の中心の色が変わるまで十分に加熱するほか、生で食べるサラダなどとは分けて調理するなどして食中毒を予防しましょう。



■肺がんは本市男性のがん死亡第1位

肺がんになるリスクは、喫煙年数や本数が多い人ほど高くなります。また、たばこを吸わない人でも、喫煙者が吐き出す煙や点火部分から出る煙を吸う「受動喫煙」の環境にいるとリスクは高くなります。

■検診での早期発見が大切です

早期の肺がんは、無症状か風邪に似た症状のため見過されがちです。40歳以上の方は、肺がん検診で年1回「胸部エックス線検査」を必ず受けましょう。

喫煙指数（喫煙年数 × 1日の喫煙本数）が600以上

で痰が出る人は、痰にがんの細胞が混入していないかを調べる「喀痰検査」を申し込むことができます。有効に活用しましょう。

長引く咳や血が混じった痰が出るなどの症状がある人は、速やかに医療機関を受診しましょう。

■今月末にレディース検診を実施します

女性限定で肺がん検診や結核健康診査、大腸がん検診、乳がん検診を受けることができます。詳しくはお問い合わせください。

■日時・場所 8月31日(土)午後2時～6時・水沢南地区センター

■問い合わせ＝水沢保健センター(☎②4511)

ふるさと納税

謝礼品募集

奥州ふるさと応援寄附 謝礼品を募集します

市は、奥州ふるさと応援寄附（ふるさと納税）をしていただいた人への謝礼品として、本市のPRにつながる商品やサービスを随時募集しています。出品を希望する事業者は要件をご確認の上、お問い合わせください。また、新規出品事業者向けの説明会を開催しますので、出品を検討している場合はぜひお申し込みください。

■問い合わせ＝本庁元気戦略室（内線 471・472）

■謝礼品の要件

- ▶農林畜産物（1次産品）市が推進する次のブランド農畜産物 ①奥州米、江刺金札米 ②江刺りんご ③前沢牛、いわて奥州牛、江刺牛
- ▶商工産品 次のいずれかに該当するもの ①市産農林畜産物を材料に市内で加工・製造された商品 ②地名や人物名など、本市に密接に関連する言葉が名称に含まれた商品 ③南部鉄器、岩谷堂筆筒など、中小企業による地域資源を活用した事業活動の促進に関する法律により県知事の指定を受けた地域産業資源（農林水産物を除く）
- ▶特産品以外 食事券や利用券、旅行バックなどの権利やサービスで、市内で使うことができるもの
- ▶上記の組み合わせ 1次産品と商工産品、権利やサービスなどを組み合わせたセット商品

■出品事業者の要件 次の全てを満たすもの

- ・市内に本店、支店または営業所などを置き、活動実態が認められる事業者または団体
- ・市税の滞納がない
- ・インターネット接続環境が整備され、日常的に通信販売を行う体制が取れている
- ・他社の商品が含まれるセット商品を出品する場合は、一括して発注や管理などを行うことができる

謝礼品募集説明会

■日時 8月25日(木)午後1時半～

■場所 江刺総合支所多目的ホール

■内容 奥州ふるさと応援寄附の状況や謝礼品の登録などの手続きについての説明、質疑応答など

■申込期限 8月19日(金)

■問い合わせ・申込先 本庁元気戦略室（内線 471・472、FAX② 2533、E-mail genki@city.oshu.iwate.jp）

現在の謝礼品のラインナップは、ふるさと納税カタログポータルサイト「ふるぽ」で見ることができます（<http://furu-po.com/oshu/>）



(小学生対象) ILC 絵画コンクール作品募集中！

東北への建設が期待されている国際リニアコライダー（ILC）。ILCを多くの人に知ってもらうための作品や、ILCによって変わる未来をイメージした作品など、希望あふれる絵画を募集しています。この夏休み、お子さんと未来のまちを語り合ってみてはいかがでしょうか。ご応募お待ちしております。

- 規格 ①応募者の自作で未発表の作品（合作不可） ②応募は1人1点とし、裏面に市町村名、学校名・学年、氏名、性別、作品タイトル、コメントを記載 ③4つ切り画用紙またはB3判で作成（低学年は8つ切り画用紙またはA3判、B4版も可） ④彩色材料・色数は自由、色画用紙の使用も可 ⑤キャッチコピーなど文字を入れても構わない

- 入賞作品数・副賞 低学年の部（1～3年生）と高学年の部（4～6年生）で次の入賞作品を選考 ①最優秀賞1点（図書カード10,000円分） ②優秀賞3～5点（図書カード5,000円分） ③佳作5～8点（図書カード3,000円分） ④審査員特別賞3～5点（図書カード1,000円分）

■応募方法 応募者が通う小学校に10月31日(木)までに提出

■その他 入賞作品の著作権は県南広域振興局に帰属。1年間借用し29年度末までに返却する

■問い合わせ 県南広域振興局経営企画部企画推進課（☎② 2812）



27年度 高学年の部・最優秀賞



27年度 低学年の部・最優秀賞