



# 夏の食中毒にご注意!



高温多湿でじめじめした梅雨は、食中毒が発生しやすい季節です。食品などの取り扱いには十分注意して、食中毒を防ぎましょう。衛生検査課 ☎(883)1181

**菌をつけない...**食中毒を起こす菌は、魚や肉、野菜などに付いていることがあります。この菌が、手や調理器具などを介して、ほかの食品を汚染してしまうことも…。十分な手洗い、食材の洗浄、調理器具の洗浄消毒を行いましょう。

**菌を増やさない...**食中毒菌は、10℃以下では増えにくくなります。要冷蔵の食品は室内に放置しないで、冷蔵庫で保存しましょう。調理中も食品を長く室内に放置しないようにし、加熱調理した食品もできるだけ早く食べましょう。

**菌をやっつける...**食中毒を起こす菌のほとんどは加熱することで死滅します。食材は75℃で1分以上、カキなどの二枚貝は85℃で1分以上、中心まで火が通るようによく加熱しましょう。また、調理器具は洗浄後、熱湯や塩素系漂白剤などでしっかり消毒しましょう!

## 健康はつらつ情報



### いきいきサロン

65歳以上のかたが対象。時間は午前10時～正午。参加無料。直接会場へ。  
演歌・歌謡 7月15日(水)、大森山老人と子どもの家で。☎(828)1651  
西馬音内盆踊り 7月16日(木)、雄和ふれあいプラザで。持ち物は足袋・羽織(あるかた) ☎(886)5071

### いきいき健康教室

体力の低下・運動不足解消に、水中運動をしてみませんか。定員各15人。対象/障害者、60歳以上のかた  
日時/7月9日(木)・16日(木)、9月3日(木)・10日(木)・17日(木)、10月1日(木)・8日(木)・15日(木)、11月5日(木)・19日(木)、午前10時15分～11時15分 会場/中央シルバーエリア(御所野) 参加費/各300円  
申し込み NPO法人あい ☎(829)1113 ファクス(826)1885

### 初心者の水泳教室

対象/19歳以上のかた 日時/7月17日(金)・24日(金)・31日(金)、8月7日(金)、午前10時55分～午後零時25分 会場/サンライフ秋田  
受講料/3,500円 定員/先着20人  
申し込み 7月6日(月)午前10時からサンライフ秋田 ☎(863)1391

### 障害者水泳教室

対象/身体障害者手帳が療育手帳をお持ちのかた。または同程度の障害

があるかた 日時/7月16日(木)・23日(木)・30日(木)、8月6日(木)・20日(木)・27日(木)、9月3日(木)・10日(木)・17日(木)、10月1日(木)、午後6時30分～7時30分  
会場/県立総合プール  
受講料/無料 定員/先着20人  
申し込み 7月8日(水)午前9時から市身体障害者協会 ☎(866)1341  
ファクス(865)2099

### ソフトバレーボールセミナー

初心者と経験者に分けてプレーします。初心者歓迎。参加費200円。  
日時/7月18日(土)午後6時～8時30分 会場/茨島体育館  
申し込み 7月11日(土)まで、秋田市ソフトバレーボール連盟の吉田さん ☎・ファクス(863)2129

### 吹き矢体験教室

7月15日(水)午後2時～4時、八橋地区コミセンで。参加無料。直接会場へどうぞ。詳しくは、楽らく吹き矢の谷口さんへ。☎(867)1219

### 食生活健康相談(無料)

肥満、高血圧、糖尿病のかたの食事の相談に、栄養士が個別に応じます。  
日時/7月29日(水)午前10時～午後2時30分 会場/市保健所  
申し込み 市保健所保健予防課 ☎(883)1175

### 働くかたの無料健康相談

従業員50人未満の事業所で働くかたの健康相談に、医師や保健師が応じます。詳しくは、秋田市地域産業保

健センターへ。☎0120-672306  
電話相談 0120-672306 毎月第2・第4水曜日と第2・第4日曜日、午後5時～9時  
面接相談 毎月第2・第4木曜日の午後1時～3時、秋田市医師会館で(八橋南一丁目8-5) 個別訪問相談 直接事業所を訪問します

### 市立病院の健康教室

運動療法について理学療法士が話します。7月9日(木)午後1時～1時30分、市立病院2階講堂で。無料。直接会場へ。詳しくは、市立病院リハビリテーション科へ。☎(823)4171

### メディカル・サイエンスカフェ

がん治療の最前線について秋田大学の医師が話します。無料。直接会場へ。詳しくは、秋田大学医学系研究科医学部総務課へ。☎(884)6008  
日時/7月8日(水)午後6時～7時30分 会場/アルヴェきらめき広場

### 緩和ケア教室

受講無料。直接会場へどうぞ。詳しくは、秋田大学医学部附属病院医療サービス室へ。☎(884)6039  
がんの痛みの治療教室 医療用麻薬や緩和ケアへの理解を深めます(3回とも同じ内容)。7月21日(火)、8月19日(水)、9月29日(火)、午後2時～、秋田大学医学部附属病院外来ホールで。  
もっと知りたい緩和ケア テーマは「精神的なつらさとは」。質問・相談も受け付けます。7月22日(水)午後2時～3時、秋田大学医学部附属病院放射線科外来待合室で。