

# フグの食中毒にご注意!

市保健所衛生検査課  
☎(883)1181



フグがおいしい季節です。でも、フグは正しく調理しないで食べると食中毒を起こし、時には死に至ることも…。釣ったフグやもらったフグを素人判断で調理するのは絶対にやめましょう。市保健所では、フグの取り扱いができる店に「フグ取扱所届出済証」(左の写真)を交付しています。安心してフグを食べるために、届出済証の掲示を確認しましょう。

## フグの毒は青酸カリの千倍以上! 解毒剤はありません

- フグ毒は、肝臓、卵巣にあります。フグの種類によっては、皮、筋肉にも含まれています。また、同じ種類でも季節などによって毒がある部分が異なります
- フグ毒を食べてしまうと、食後20分から3時間で、くちびるや手の感覚マヒ、運動神経マヒ、呼吸困難などの症状が現れます
- フグ毒は死亡率が高く、4時間から6時間で発症から死亡にまで至ります



**フグを食べてしびれがきたら、すぐに119番へ電話しましょう!**

## 知って防ごうフグ食中毒 食品安全講演会

10月16日(土)  
午後2時~3時  
セリオンリスタ(土崎)

講師は秋田県立大学客員教授の杉山秀樹さん。参加無料。先着80人。申し込みは、10月4日(月)から市保健所衛生検査課へどうぞ。  
☎(883)1181



当日午前10時~午後3時、同会場で土崎フグ祭りのPR、フグ加工品などの試食・販売も行います。ぜひお越しください。

## 健康

### はつらつ情報

#### 食生活健康相談

肥満、高血圧、糖尿病のかたなどの食事について、栄養士が個別に相談に応じます。10月12日(火)午前10時~午後2時30分、市保健センター(八橋)で。無料。申し込みは、市保健所保健予防課へ。☎(883)1175

#### はり・マッサージ無料奉仕

50歳以上のかたが対象です。10月17日(日)午前10時~午後2時、仁井田下丁公民館(仁井田本町五丁目5-20)で。手ぬぐいかタオルを持って直接会場へ。詳しくは秋田市視覚障害者協会へ。☎(868)3962

#### 骨盤運動教室

体のしくみと骨盤のゆがみを治す運動を学びます。10月20日(水)午前10時~11時30分、西部市民サービスセンターで。無料。先着30人。  
●申し込み 10月4日(月)午前9時から西部市民サービスセンター  
☎(826)9004

#### 市立病院の呼吸教室

慢性閉塞性肺疾患の運動療法について理学療法士が話します。10月21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

#### 感染症予防研修会

新型インフルエンザの最新情報を専門医が話します。10月8日(金)午後3時~4時30分、県生涯学習センター(山王)で。無料。定員240人。  
●申し込み 市保健所健康管理課  
☎(883)1180

#### 秋田県小児保健会特別講演

国立感染症研究所の岡部信彦さんの講演「新型インフルエンザを検証する」とシンポジウム。直接会場へ。  
日時/10月9日(土)午後2時~5時  
会場/ルポールみずほ(山王)  
参加費/無料  
●問い合わせ 秋田県小児保健会事務局(組合総合病院内)☎(880)3000

#### スポーツ振興課の教室

申し込みは、スポーツ振興課へ(①の申し込みは10月19日(火)午前9時から)。☎(866)2247

- ①シェイプアップボクシング 11月2日(火)・9日(火)、午前10時~正午、11月15日(月)午後1時30分~3時30分、11月29日(月)午後7時~9時、市立体育館多目的ホールで。保険料1日30円。先着各30人
- ②ファミリーバドミントン 10月19日(火)・26日(火)、11月2日(火)、午後7時~9時、東部公民館で。保険料100円。定員20人
- ③ニュースポーツを楽しもう(8人制バレーボール、ラージボール卓球、ターゲットバードゴルフ) 10月



## いきいきサロン

65歳以上のかたが対象です。無料。直接会場へ。

**健康呼吸法** 10月7日(木)午前10時~正午、飯島老人いこいの家で。タオルを持って動きやすい服装でどうぞ。☎(845)3692

**ADL体操** 10月13日(水)午前10時~正午、八橋老人いこいの家で。動きやすい服装でお越しください。  
☎(862)6025

**童謡・叙情歌を楽しむ** 10月18日(月)午前10時~正午、大森山老人と子どもの家で。☎(828)1651

21日(木)・28日(木)、11月4日(木)、午後7時~9時、雄和体育館で。保険料100円。定員20人

#### はずむスポーツ都市 市民スポーツ祭

詳しくは、秋田市体育協会へ。  
☎(896)5331

**ライフル射撃** 10月24日(日)午前10時~、県立総合射撃場で。無料。  
申し込み/10月23日(土)まで、秋田市ライフル射撃協会の高橋さん  
☎090-9420-3759

**タグラグビー** 11月14日(日)午前9時~、県立武道館で。参加費1チーム100円。申し込み/10月29日(金)まで秋田市ラグビーフットボール協会の佐藤さん☎090-3362-8587