

家庭でできる食中毒予防！

これからの季節は、食中毒の危険性が高まります。
毎日のちょっとした心掛けで家庭の食中毒を防ぎましょう。

健康福祉部健康推進室
(あいあい ☎84-3316)

◆食中毒予防の3原則

1. つけない

・手洗い

手にはさまざまな細菌が付着しています。調理前後、食事前、トイレの後など、必ず手を洗いましょう。

・調理器具は清潔に

生の肉や魚を調理したまな板や包丁は、使用の都度きれいに洗いましょう。

・食材を分けて保存

生の肉や魚は、ほかの食品に触れないよう容器やラップに包んで保存しましょう。



2. 増やさない

・冷蔵庫を過信しない

冷蔵や冷凍では食中毒となる細菌やウイルスは死にません。食品の長期保存は避け、できる限り早めに食べましょう。

・調理済み食品はすぐに食べる

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖します。室温に放置せず、すぐに食べましょう。



3. やっつける

・加熱処理をしっかりと行う

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。目安は中心部の温度が75度で1分以上加熱することです。

子どもと高齢者は要注意！

同じ食中毒菌の入った食品を食べても、子どもや高齢者だけ発症する場合もしばしばあります。重症化することも多いので、子どもや高齢者がいる家庭は特に注意が必要です。



●西野公園体育館 (☎82-1144)

曜日	午前	午後	夜間
月			テニス
火			バドミントン
水	卓球		バスケットボール ハンドボール
木	バドミントン		バドミントン
金	バスケットボール		卓球、バドミントン
土	ソフトバレー		卓球、バドミントン
日			バスケットボール

個人使用デー 6月1日(月)～5日(金)

●東野公園体育館 (☎83-1888)

曜日	午前	午後	夜間
月			卓球、ニュースポーツ、バドミントン
火		卓球	バドミントン ソフトバレー
水	バドミントン		バスケットボール
木	バスケットボール		バスケットボール バレーボール
金	ソフトバレー		卓球、バドミントン
土	ニュースポーツ		バスケットボール
日	バレーボール		卓球、バドミントン

個人使用デー 6月8日(月)～12日(金)

<施設利用時間>

午前	9:00～12:30 (12:00)
午後	13:00～17:30 (17:00)
夜間	18:00～21:30

※()は関B&G海洋センターのプール

<施設利用料金>

一般	100円 (200円)
中学生以下	50円 (無料)

※()は関B&G海洋センターのプール

●関B&G海洋センター (☎96-1010)

体育館 曜日ごとの競技種目の限定はありません。

個人使用デー 毎週水曜日

プール スイミングキャップの着用をお願いします(貸し出しは行っていません)。小学3年生以下の児童が泳ぐ時は保護者の付き添いが必要です。

個人使用デーは、団体の専用予約が入りません。それ以外の日は、専用予約が入ると個人使用ができませんので、事前に各施設へお問い合わせください。