

「家庭でできる節電のポイント」掃除機は部屋を片付けてから使い、集塵パックは適宜取り替えましょう。

食中毒に気をつけよう！ ～家庭での食中毒を防ぐために～

食中毒は、飲食店など外で食べる食事だけでなく、家庭でも発生しています。家庭での食中毒を防ぐのは、食材を選び、調理する皆さん自身です。梅雨の時期から夏にかけては、気温が上がり、湿度も多くなるため、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になります。食中毒予防の3原則を守り、食中毒を防ぎましょう。

食中毒ひびく

食中毒を引き起こす主な原因は「細菌」と「ウイルス」です。「細菌」も「ウイルス」も目には見えない小さなものです。「細菌」は温度や湿度などの条件がそろつと食物の中で増殖し、その食物を食べることにより食中毒を引き起こします。一方、「ウイルス」は自ら増殖しませんが、手や食べ物などを通じて体内に入ると、腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。

食中毒予防の3原則

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ進入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、**細菌などを食べ物につけない**、「**食べ物に付着した細菌を増やさない**」、「**やつつける(殺菌する)**」の3つが原則となります。

①「つけない」 ～よく洗おう～

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌が食べ物に付かないように、調理を始める前や食卓につく前には、必ず手を洗いましょう。

また、生の肉や魚などを調理したまな板などの器具から、野菜などへ菌が付着しないように、使用の都度、きれいに洗いましょう。

食品の保管の際にも、他の食品に付いた細菌が食べ物に付着しないよ

手洗いの方法

手に付着した細菌やウイルスは、水で洗うだけでは取り除けません。指の間や爪の中まで、せっけんを使ってよく手を洗いましょう。洗い終わったら十分に水で流し、清潔なタオルでよく拭き取って乾かしましょう。

う、食べ物は密封容器に入れたり、ラップをかけたたりすることが大事です。

②「増やさない」 ～低温で保存する～

細菌の多くは10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れま

しょう。なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大事です。

③「やつつける(殺菌する)」 ～加熱処理～

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。目安は中心部の温度が75℃で1分以上加熱することです。

また、肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましよう。

食中毒かも？と思ったら…

症状は原因菌によってさまざまですが、主な症状として、おう吐・腹痛・下痢・発熱などがあり、重症化すると呼吸障害や死に至ることもあるため、注意が必要です。

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。自己判断で、むやみに市販の下痢止めなどの薬を服用しないようにし、早めに医師の診断を受けま

▼問い合わせ先＝

健康課 母子健康係
☎(56) 91332



社会教育委員兼公民館 運営審議会委員の募集

町では、社会教育行政の一層の推進を図るため、社会教育委員兼公民館運営審議会委員を募集します。家庭や地域における教育力の向上について、ともに考えていただける方の応募をお待ちしております。

▼応募資格Ⅱ次のすべてに該当する人
○20歳以上の町民で、社会教育、家庭教育、スポーツ分野などに熱意や関心のある人。
○在任期間中の会議等に出席できる人。

※ただし、国や地方公共団体の議員や常勤の公務員を除きます。

▼募集人員Ⅱ1名

▼委嘱期間Ⅱ委嘱の日から平成27年6月24日まで

▼応募期間Ⅱ平成25年6月3日(月)から20日(木)まで(土・日を除く)の午前8時30分から午後5時15分まで

▼選考方法Ⅱ申込書及び小論文の書類選考により行います。

小論文テーマ

「私が考えるこれからの社会教育」

▼問い合わせ先Ⅱ

生涯学習課 生涯学習係

☎ 9159

生涯学習センター建設 検討委員会委員募集

生涯学習センター建設の計画に、広く町民の皆様のご意見や思いを伺うため、生涯学習センター建設検討委員を公募します。

▼資格Ⅱ次のすべてに該当する人

○20歳以上(平成25年3月31日現在の町民の人)。

○検討委員会(年5回程度、平日)に出席が可能な人。

○国及び地方公共団体の議員や常勤の公務員でない人。

▼任期Ⅱ基本計画書が策定されるまでの期間

▼募集人員Ⅱ2人以内

▼応募期間Ⅱ平成25年6月3日(月)から17日(月)まで(土・日を除く)の午前8時30分から午後5時15分まで

▼選考方法Ⅱ申込書及び小論文の書類選考により行います。

小論文テーマ

「これから求められる生涯学習センターの役割とは」

▼問い合わせ先Ⅱ

生涯学習課 生涯学習係

☎ 9159

「消費生活センターをどう活用ください」

消費生活センターとは

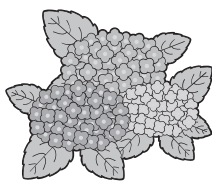
センターでは、消費者が商品購入やサービスの提供において事業者とのトラブルに遭った場合に、消費者が自ら解決できるよう、助言や情報提供を行っています。

また、場合によっては事業者との交渉も行っています。電話でも相談をお受けしておりますが、契約書などの確認が必要な場合には、来庁していただくこともあります。

「どのようなトラブルに会い、どうしたらよいのかなど」について専門の相談員が対応します。電話、来庁どちらでもかまいませんので、疑問や不安がある時には迷わず、早めにご相談ください。

また、契約にあたっては急がずよく検討し、契約について疑問があれば消費生活センターにご相談ください。

なお、相談の際に知り得た個人情報
は厳守します。



○消費豆知識①

クーリング・オフ制度

クーリング・オフ制度とは、訪問販売や電話勧誘販売などの特定の取引形態で、契約を無条件で解除できる制度です。訪問販売、電話勧誘販売、特定継続的役務提供(エステ、学習塾、結婚相手紹介サービスなど)は8日間、マルチ商法内職商法は20日間の期間内であれば無条件で解約できます。しかし、自分から店に向いたり、広告を見て自分から電話やインターネットで申し込む取引や、3千円未満の現金取引などクーリング・オフができない例もありますので、詳しくは上三川町消費生活センターにお尋ねください。

▼相談日時Ⅱ月々金曜日(祝日・年末年始を除く)午前9時～正午、午後1時～4時

▼相談場所Ⅱ

上三川町消費生活センター

(産業振興課内)

▼相談専用電話番号Ⅱ

上三川町消費生活センター

☎ 9153

「家庭でできる節電のポイント」洗濯物はまとめて洗い、洗濯機の使用回数を少なくしましょう。