



いきいき健康情報

このコーナーでは、市民の皆さまの健康づくりに役立つ情報を掲載します。

第1回 食中毒

食中毒予防三原則

もうすぐ食中毒が多くなる梅雨や夏場をむかえます。発生を予防し、また発生した場合に速やかに対処しましょう。

食中毒を引き起こす原因食品は、見た目では分からないことが多いので、次のことに気を付けましょう。

- 菌をつけない
- ① 調理の前に手洗い
- ② 傷のある手での調理はゴム手袋で
- ③ 肉・魚・卵を触ったら、手洗い
- ④ 動物に触れた手で調理しない
- ⑤ トイレやおむつ交換後は手の消毒を
- ⑥ 調理器具は使用後に殺菌・消毒を
- ⑦ 肉や魚を切ったまな板をそのまま使わない



菌を殺す

- ① 食品はしっかりと加熱
- ② レトルト食品や冷凍品もよく加熱を
- ③ 卵は新鮮なものをよく加熱して
- ④ 汁物の再加熱も必ず沸騰するまで
- ⑤ 電子レンジでの加熱はまんべんなく
- ⑥ 生野菜は十分洗う
- ⑦ 使用後のまな板やタワシなどは熱湯をかけ乾燥を



菌を増やさない

- ① 新鮮な食材を買い、冷蔵庫へ
- ② 生ものは最後に買う
- ③ 自然解凍は菌増殖のもと
- ④ 食材を放置しない
- ⑤ 冷蔵庫は4℃以下に保つ
- ⑥ 料理したものはすぐ食べる
- ⑦ 残り物はすぐ冷蔵庫に

腸内細菌を活発にする食べ物

納豆・味噌・ヨーグルトなど発酵食品、ごはんなど穀物、野菜・海藻・きのこ

一番大切な予防法は

抵抗力や免疫力をつけることです。日頃からバランスよく食べて丈夫な体を作りましょう。乳酸菌の多い食品や食物繊維の多い野菜などを十分にとって腸内細菌の働きを活発化するなど、からだの防衛力を高めておくことを忘れずに。



【問合せ】=市民健康課(川内保健センター内) ☎(22)8111

行こうよ図書館へ

あなたの近くにある 素敵な図書館を紹介します

【工作で四季を感じよう】 樋脇分館

樋脇分館は市比野温泉近くの樋脇郷土館内にあります。毎月第4金曜日の「おはなしひろば」では、親子で楽しんでいただくために、読み聞かせだけでなく、「季節の工作」も実施しています。



【歴史と調和。郷土史コーナーが充実】 入来分館

入来分館は、入来支所に隣接している入来郷土館の2階にあります。近くには武家屋敷群などの歴史的建造物が数多くあり、歴史と調和し、郷土に関連した蔵書を数多く取りそろえた図書館です。



【東郷人形浄瑠璃の人形がお出迎え】 東郷分館

東郷分館は、東郷中学校近くの東郷公民館内にあります。分館の入口には「東郷人形浄瑠璃」の人形と共に関連した蔵書を集めた特設コーナーを設置しています。



【心と体をリフレッシュ】 祁答院分館

祁答院分館は、祁答院公民館内にあり、近くには祁答院診療所や大村温泉をはじめとする、健康に関する施設が数多くあります。そこで、図書館でも親子でリラックスして読書が行えるように畳敷きのコーナーも設置しています。



【里分館】 里分館

里分館は、里港から徒歩4分、自然が作ったユニークな地形「トンポロ」の上に立つ里公民館内にあります。館内も地形に負けないように、おすすめ本の「おび」でのれんを作製するなどユニークな取り組みを行っています。



【小さいけれど驚きは一番！】 上甕分館

上甕分館は、上甕支所に隣接する上甕総合センターの2階にあります。上甕分館では、さまざまな利用者の事を考え本棚を低く設定するなど利用しやすい環境づくりをこらわり抜いた図書館です。



【下甕分館】 下甕分館

下甕分館は、下甕支所近くの下甕公民館の2階にあり、本市の図書館の中で中央図書館に次いで歴史のある図書館です。そのため、最新本から甕島関連の古い資料・昔懐かしい絵本まで数多く取りそろえています。



【恐竜と触れ合える？図書館です】 鹿島分館

鹿島分館は、鹿島支所内にあります。最大の特徴は、書架のすぐ隣に鹿島町で発見された恐竜化石の展示場があり、図書館にいながら恐竜と触れ合える図書館です。



お知らせ

中央図書館休館のご案内
中央図書館では、年に1度、蔵書の所在状況の点検・照合および書架整理のため「特別図書整理期間」として次の期間休館します。市民の皆さまには大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解をお願いします。なお、休館中の図書返却は、中央図書館玄関(正面左側)に設置している「時間外返却口」をご利用ください。
【時】6月3日(月)～13日(木)
【問合せ】中央図書館

今月のおすすめ本

樋脇分館から

生きるほくら
原田 マハ 著 (徳間書店)

いじめを受け、ひきこもりの麻生。一人暮らしを続ける認知症の祖母。対人恐怖症の中村。それぞれ問題を抱える3人が、田んぼから前を向いて歩み始めた…。

一般書

日本の七十二候を楽しむ
白井 明大 文 著
有賀 一広 絵 (東邦出版)

木の芽起し、土用のうなぎ、秋の七草、羽子板市…。旬の野菜や果物、季節の風物詩や祭り、行事など、旧暦にまつわる古きよき暮らしの知恵と楽しみを紹介

絵本

おひさまのおへんじシール
茂市 久美子 作 絵
よしざわ けいこ 絵 (講談社)

うさぎのお店「おひさま」には、不思議なものが置いてあります。一人暮らしのおばあさんにうさぎは、「おへんじシール」を勧めてみると…。

まほうの森のプニル
ジーン・ウィリス 作 絵
グウェン・ミルワード 石井 睦美 訳 (小学館)

ある日、女の子は魔法の森で丸くて青くて柔らかい不思議な森の子を見つけ、家に連れて帰りプニルと名前をつけて…。