



いきいき健康情報

第9回
食中毒について

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。

図書館利用案内

■借りたい本が貸出中
そんな時は予約ができます

読みたい本を検索したら、貸出中で残念。そんなときは、図書館カウンターにある「図書予約用紙」に詳細を記入し窓口へ。予約された本が返却されたら、電話・メールにてお知らせします。
なお、中央図書館の貸出中の本に限らず、インターネットでの予約もできます。また、鹿児島県立図書館など公立図書館の本も取り寄せて借りることができます。詳しくは、窓口へお問い合わせください。

■図書館利用者登録情報に変更があったら

引越などに伴い、図書館利用者登録情報(住所・電話番号など)に変更が生じた方は、図書館で変更手続きを行ってください。手続きの際には、変更後の住所などが分かる身分証が必要です。

■本についてのお問い合わせ
「レファレンスサービス」

図書館に来て、「〇〇について調べたい」「〇〇が載っている本を見たい」と思うことはありませんか。図書館に

行こうよ図書館へ



は、そういった相談を受け、その情報が載っている本を紹介する「レファレンスサービス(資料相談)」というサービスがあります。調べるのが難しいときなど、図書館員が調べ物をお手伝いしますので、お気軽にご相談ください。
■おはなし会には大型絵本などをご利用ください

図書館には、大型絵本・大型紙芝居・エプロンシアター・パネルシアターなどがあります。その貸し出しについては、毎年度(借用団体)の登録申請をし、発行する登録証により貸し出ししています。ぜひ、おはなし会などにご利用ください。

中央図書館の施設紹介

■集中して学習したいときは「学習室」へ

中央図書館3階には、学習室(46席)があります。試験や受験勉強、宿題、調べ物など、学習の場として提供しています。静かで快適な環境の中で勉強したいときなど、ぜひ、ご利用ください。



親子でのふれあいは「おはなしのへや」で

「本を読みたいけど、小さい子どもがいるとほかの人に迷惑がかかるからなかなか出かけられない」そんなときは、中央図書館2階の「おはなしのへや」で読み聞かせなどをしながらゆっくり過ごしてみませんか。幼少期の読み聞かせは、読書の基礎となる力を育む大切な一歩です。ぜひ、ご利用ください。



お知らせ

視聴覚講座
教育メディア研修(初級)

【時】7月28日(月)・29日(火) 各日8時30分～17時
*2日間の受講が必要です。
【所】中央公民館1階 視聴覚室
【内容】
①インターネットの教育利用(1日目)
②情報モラルと著作権など(1日目)
③動画編集(2日目)
*視聴覚教育指導者育成のための講座です。受講終了後には、修了証が発行されます。
【対象】一般
【定員】30人
【受講料】無料
【問合先】中央図書館
☎(22)3542

食中毒を予防しましょう

6月は高温多湿となりやすいため、食品などが傷みやすく食中毒の発生が増加し始める時期です。食中毒発生を予防し、また、発生した場合は医療機関を速やかに受診するなど早めに対処しましょう。

食中毒予防3原則

原因菌を付けない

- ▼調理の前には手洗いをします。
- ▼手に傷口がある場合はゴム手袋をします。
- ▼肉・魚・卵を触ったらそのたびに手洗いをします。
- ▼動物に触れた手で調理をしない。
- ▼トイレやおむつの交換後は、手の消毒をします。
- ▼調理器具は使用後に殺菌・消毒をします。
- ▼肉や魚を切ったまな板は、そのたびに殺菌・消毒をしてから調理をします。

菌を増やさない

- ▼新鮮な食材を購入し、保管場所の温度管理をしっかり行う。
- ▼生ものは最後に買う。
- ▼食材を放置しない。

菌を殺す

- ▼調理後はすぐ食べる。
- ▼残り物はすぐ冷蔵庫で保管する。
- ▼食品(レトルト・冷凍食品など)はしっかりと加熱する。
- ▼卵は新鮮なものをよく加熱する。
- ▼汁物の再加熱も沸騰するまでしっかりと行う。
- ▼電子レンジでの加熱はムラにならないように注意する。
- ▼生野菜は流水で十分に洗う。
- ▼使い終わった調理器具とスポンジ・たわしは熱湯などで殺菌する。

一番大切な予防法

抵抗力や免疫力をつける。
日頃からバランスよく食べて丈夫な体にすることを心掛ける。
乳酸菌の多い食品や食物繊維を多く含む野菜などを十分に摂取して、腸内細菌の働きを活発化するなど体の免疫力を高めておくことを意識する。

腸内細菌を活発にする食べ物

(納豆・みそ・ヨーグルトなどの発酵食品)・ご飯などの穀物、雑穀、野菜、海藻、きのこ類)

下館分館から

今月のおすすめ本

旅猫レポート
有川 浩 著 (文藝春秋)

秘密を抱いた青年と1匹の相棒が見る美しい景色、出会う懐かしい人々。その旅の行方は…

前へ！東日本大震災と戦った無名戦士たちの記録
麻生 幾 著 (新潮社)

東日本大震災。未曾有の危機に命を賭け対峙した警察官、自主的に被災地に飛び込んだDMAT(災害派遣医療チーム)。最前線で苦闘した、名もなき人々の壮絶な記録

せかいでひとつだけのケーキ
あいほら ひろゆき 作
あだち なみ 絵 (教育画劇)

今日はママの誕生日。ゆうたはママにケーキをこっそりプレゼントするために小さな妹を連れて、初めて二人でバスに乗って出かけますが…

おかあちゃんがつくった
長谷川 義史 作 (講談社)

お母ちゃんは、僕の欲しいものを何でもミシンで作ってしまう。温かくて、切なくて、でも笑える家族の物語

免疫力アップ料理レシピ

豚肉と夏野菜のみそ炒め(4人分)

【作り方】

- ①豚肉は食べやすく切る。
- ②タマネギはくし型に、ニラは3cmくらいに、ゴーヤーは薄く、ナスは乱切りに切る。
- ③鍋を熱して、油を入れ、ショウガとニンニクのみじん切りを炒める。香りがたったら、豚肉・タマネギ・ゴーヤー・ナスの順に炒め、火が通ったら、合わせ調味料をからめながら炒め、最後にニラを加えて炒める。

*ナスなどは、先に電子レンジですっきり加熱すると炒めやすい。

材 料 (4人分)

豚肉	120 g
タマネギ	100 g
ニラ	80 g
ゴーヤー	80 g
ナス	120 g
ショウガ	5 g
ニンニク	5 g
油	大さじ1
砂糖・みりん・酒	各小さじ2
みそ	大さじ2
赤みそ	大さじ1/2

(豆板醤などお好みで)

【問合先】=市民健康課(川内保健センター内) ☎(22)8811