

していますか？

食中毒から家族を守る 三原則

日本の夏は、高温多湿で食中毒菌の繁殖しやすい季節です。食中毒は飲食店だけでなく、家庭の食事でも発生します。食中毒菌を「つけない・増やさない・やっつける」の三原則で予防しましょう。

つけない

洗う
食品や手、調理器具をしっかり洗う。
包む
食品はラップなどに包んで保存する。

増やさない

温度管理
食品は冷蔵庫に保存する。ただし、冷蔵庫の過信は禁物。
早く食べる…料理はできたら食べ、食べる。多く作り過ぎない。

やっつける

加熱
食品内部まで十分加熱する。
調理器具
包丁、まな板、ふきんなどは定期的に消毒を。

予防対策

卵
生で食べる場合は、賞味期限内なるべく新しいものを。殻にひびが入っていた場合は、処分したほうが安全です。

肉類

調理の時に「75℃以上で1分間以上加熱」を行い菌を死滅させます。十分加熱できた目安は、「切った時、中心部まで色が変わっている」ことです。また、焼肉やバーベキューの時も、よく焼いて食べましょう。特に鶏肉は火が通りにくいので念入りに。

魚介類

十分加熱してください。また、冷凍品の解凍は、必ず冷蔵庫内です。
お弁当
温かいままふたをせず、よく冷ましてからふたをしてください。また、涼しいところで保管し、なるべく早く食べましょう。

お弁当

カレー・シチュー

催し物などでも、前日に作ることは避け、食べる当日に作るようにしましょう。

過去3年間の食中毒発生状況

	滋賀県			高島市		
	件数	患者数	死者数	件数	患者数	死者数
平成16年度	16	1,019	0	2	233	0
平成17年度	8	1,302	0	2	34	0
平成18年度	12	530	0	0	0	0

(「湖西の健康福祉」から引用)



腰痛・肩こり・関節痛に効果！

パワーアップ教室に集まれ

無理なく楽しく筋力の向上を図り、生活習慣病の予防とともに肩こりや腰痛、関節痛などの解消を図ります。週2回、全23回の運動教室です。

- ▼日時：7月下旬～10月
 - ▼場所：各保健センター
 - ▼対象者：高島市在住の40歳～70歳の方 (定員：各保健センター30人)
 - ▼参加費：1万円
 - ▼募集期限：7月13日(金)まで
- ※教室の日程などは各保健センターへお問い合わせください。

健康相談や乳幼児の健診などの日程は、「たかしま健康だより」をご覧ください！

連絡先

各種健診や食に関する相談、健康に関することなどお気軽にお電話ください。

- マキノ健康福祉センター … ☎(27)1128
- 安曇川保健センター … ☎(32)4413
- 今津保健センター … ☎(22)5101
- 高島保健センター … ☎(36)8008
- 朽木保健センター … ☎(38)3111
- 新旭保健センター(健康推進課) … ☎(25)8110

血液が不足しがちな夏こそ献血を！ 7月は『愛の献血助け合い運動』月間

輸血に必要な血液は、全て献血によって確保されています。しかし、血液需要が増加する中、献血可能人口は少子化などで減少傾向にあり、今後の供給関係は、ますます厳しくなることが予測されます。

将来にわたって献血者を安定的に確保するため、今年も、7月1日から31日までの1か月間、全国一斉に「愛の献血助け合い運動」が実施されます。

このキャンペーンは、厚生労働省、都道府県、日本赤十字社の主催で昭和40年から毎年実施されています。

多くの方々の大切な生命を守る献血に、皆様のご理解とご協力をお願いします。

日程	種類	会場	時間	予約先
1日(日)	全血	平和堂安曇川店	10時～12時・13時～15時	不要
13日(金)	全血/成分	今津保健センター	10時～12時・13時～15時	☎(22)5101
17日(火)	成分	高島保健センター	10時・11時・13時・14時	☎(36)8008
31日(火)	成分	新旭保健センター	10時・11時・13時・14時	☎(25)8110



市長日記

安倍総理が高島市をご訪問くださり、湖上から海津、西浜、知内に連なる湖岸の石積みや家並み、琵琶湖と向き合う「橋板」(はしいた、橋げた)の暮らしを重要な文化的景観の観点からご案内しました。続いて水を大切になさってきた針江の「かばた」の暮らし、持続可能な生活文化に触れていただきました。

「高島の暮らしは、普通にあることがすべてで貴重な」と昨年日本再発見塾の講師陣が仰いましたが、私達自身がよく理解してこそです。高島を舞台に今森光彦さんが写真絵本? にしてくださった「おじいちゃん魚のおいがする」は、安倍首相と共にドイツのハイリゲンダム・サミットに参加したようです。

かつて、絵本作家の葉祥明さんと蛍のスピリチュアルな光に包まれ、その体験を絵本にしようとしたことがあります。夜の場面ばかりになったので、この地の美しさも入れて欲しいと描き直して頂き、2千部出版しました。実は、心から離れない、その時に没になったストーリーがあります。

「蛍は、人間の世界では住みにくくなったので、魂の世界に避難しています。人の心が美しくなり、社会と環境が美しくなったら蛍は帰ってこよう」と時々魂の世界から様子を見に来ているのです。」というものです。

蛍の光は、心に染み込んでくるような不思議を秘めています。本当に魂の世界と行き来しているような気がします。全ての命には、尊い使命があると云われたことがあります。昨年、2歳7か月で亡くな

チャレンジ!

省エネ長者作戦 冬場所 番付決まる!

高島市内83家族に参加をいただいた省エネ長者キャンペーン(冬場所)の結果は次のとおりです。各賞を受賞されたご家族へは、高島市地域通貨「アイカ」をプレゼントします。

横網電気使用量41%以上削減!

- 横網賞** マキノ地域 41.63%削減 竹谷さんご家族
- 大関賞** 新旭地域 38.28%削減 加藤さんご家族
- 関協賞** 新旭地域 32.28%削減 吉野さんご家族
- 小結賞** 新旭地域 31.17%削減 疋田さんご家族
- 殊勲賞** マキノ地域 中川さんご家族

中川さんご家族のユニークな取り組み

下着や靴下など小さな物は、毎日風呂の湯で手洗い、週末のみ作業服や大きなシーツなどを洗濯機で洗いました。結果、1か月の洗濯機の使用回数は7回でした。

随時参加OK!

今からの参加もOKです。たくさんの方のご参加をお待ちしています。

(環境政策課)