

こちらは「市民総合相談室」市民総合相談室のコーナーをお届けします

夏に気をつけたい食の安全

今年も暑い夏がやってきました。猛暑と言われ続けていますが、毎年猛暑の記録を更新しています。こんな時期は、特に食中毒に関するニュースが多くなります。中には重篤な症状が出る場合もあり、抵抗力の弱い高齢者や幼児などは特に注意が必要です。

6月の梅雨時期に加え、夏は気温と湿度が上がると細菌が増殖する環境が整うことが大きな要因です。

食中毒の種類

- 細菌性食中毒：細菌に汚染された食品を食べることで起こる食中毒
- ウイルス性食中毒：ウイルスによって起こる食中毒
- 科学性食中毒：動物や植物が持っている毒成分によって起こる食中毒
- その他の食中毒：魚介類や井戸水にいる寄生虫や原虫によって起こる食中毒

食中毒はなぜ起こる？

「付けない・増やさない・やっつける」

- 消費期限のチェック
- 生鮮食品は新鮮なものを選ぶ
- 冷蔵、冷凍品は持ち帰ったらすぐに冷蔵庫・冷凍庫に入れる
- 加熱は十分に（75℃以上で1分が目安）
- まな板などの調理器具は専用のアルコール剤や漂白剤、熱湯などを用いてしっかり除菌する
- 調理前はよく手を洗う
- 食べ残しは新しい清潔な食器に移し変え保存する

食中毒の主な症状

下痢・嘔吐・腹痛・発熱・血便・脱力感・腹部のけいれん・脱水症状など

予防法

「付けない・増やさない・やっつける」

- 消費期限のチェック
- 生鮮食品は新鮮なものを選ぶ
- 冷蔵、冷凍品は持ち帰ったらすぐに冷蔵庫・冷凍庫に入れる
- 加熱は十分に（75℃以上で1分が目安）
- まな板などの調理器具は専用のアルコール剤や漂白剤、熱湯などを用いてしっかり除菌する
- 調理前はよく手を洗う
- 食べ残しは新しい清潔な食器に移し変え保存する

消費生活相談・市民相談・行政相談についてのお問い合わせ 市民課市民総合相談室 ☎内線2530

中国文化における昼寝zzzZZZ

私は毎朝「めざましテレビ」を見ながら、出勤の準備をしています。先日のめざましテレビで、午後の授業の集中力アップを狙い「昼寝」を導入した学校が報じられていました。平戸に来て、昼休みの時間が短く、あまり昼寝できないと悩んでいた私にとっては共感する話題でした。

中国では、幼稚園はもちろん、小学校から高校まで夏場になると、午後の眠気を防ぐため、30分から1時間ぐらいの昼寝時間を設け、学生たちに昼寝を取らせるようにしています。私も学生時代にたまに昼寝できずに午後の授業で、居眠りしてしまったことがありました。10分でも昼寝を取ったら、午後のテンションはまったく違ってくるといいます。先日、こちらの学校の先生と話をした時、学校の休憩時間が40分しかなく、午後の授業になると、居眠りする学生が多いそうです。学生の気持ちもわかるような気がします。仕事をしている今でも、昼ごはんを食べ終わったら、10分でも昼寝を取るようにしています。昼寝をしなくても、午後からも集中して仕事に取り組む同僚たちを見て、不思議に思いながら感心しています。

ニーハオ
你好！平戸
Vol.2

中国・浙江省出身
国際交流員 董海燕
ドンハイヤン

としょかん みんなの図書館

このほかにもたくさんの新着図書があります!!

今月のおすすめ本



『いただきます!かんたん・おいしい幼児のごはん』
監修/料理/牧野 直子
出版社/赤ちゃんとママ社
出版年/2016.6月

肉、魚、卵を使ったタンパク質豊富なメインのおかずや、炭水化物がとれるご飯、麺類、野菜たっぷりのスープなど、カテゴリーごとに幼児食のレシピを紹介。子どもの離乳食が終わり、幼児食を始めるママにおすすめの1冊です。

平



『ゆっくりたのしむ山歩き』
著/古谷 聡紀
出版社/永岡書店
出版年/2016.3月

8月11日は山の日。安全に、快適な山歩きを始めてみませんか。準備からプランニングなど初めてでも安心できる山の歩き方を紹介しています。また、山を楽しむためのアイデアや、美味しい山ごはんレシピも掲載しています。

平田



『ザビエル』
著/尾原 悟
出版社/清水書院
出版年/2016.5月

1549年に日本に上陸したザビエル。わずか2年の滞在中、人々にキリストの福音を伝え、中国大陸を目前に上川島で神のもとに召されました。ザビエルの生涯とその志を継いだ人々が生きた道をたどります。

平大



『王さまABC 王さまとえいごであそぼう!』
原作/寺村 輝夫、絵/和歌山静子
出版社/理論社、出版年/2016.6月

簡単なフレーズやアルファベットの各文字で始まるものの絵ががしなど、楽しい英語の本の主演は、寺村輝夫原作「ぼくは王さま」でおなじみの主人公・王さま。食べたり遊んだりいらすらしたりと、愛すべきママな王さまらしさが全開です。

平永生田



『いちにちこんちゅう』
作/ふくべあきひろ
絵/かわしまななえ
出版社/PHP研究所、出版年/2016.7月

大人気「いちにち」シリーズ第7弾は、こんちゅう。こんちゅうって、かっこいいな。よし、1日だけこんちゅうになってみよう。カブトムシにアリにちょうちよにカイコなどなど。擬音の面白さとユーモア満載の絵で、読み聞かせにもおすすめです。

平南



『天文キャラクター図鑑』
監修/渡部 潤一
イラスト/いとうみつる
出版社/日本図書センター
出版年/2016.6月

地球、太陽、月、ビッグバンなど、宇宙に存在する天体や、地形・現象をキャラクター化した、天文“超入門”図鑑です。それぞれが、どんなものなのか、どのような特色があるのかを紹介しています。夏休みの調べ学習に、天文学はいかがですか。

平生

※平：平戸図書館 永：永田記念図書館 南：南部公民館図書室 生：生月支所図書室 田：田平町中央公民館図書室 大：大島村公民館図書室

～図書館からのお知らせ～

平戸図書館 ☎22-4017

●8月の主なもよおし●

- おはなし会/毎週日曜日 午後2時～ おはなしのへや
- 赤ちゃんおはなし会/10日 午前10時30分～ おはなしのへや
- 「みんなdeシネマ」『自転車泥棒』(イタリア映画:88分 1949年アカデミー賞特別賞ほか)/13日 田・25日 田 午後2時～ 未来創造館COLAS平戸ホール
- ライブラリーコンサート/27日 田 午後7時～ 平戸図書館 森崎ちよ&松尾ゆうこ&福田将之グループによる、トランペット&ピアノ&ボーカル&ベースのコンサートです。

●夏休み特別企画●

- 夜のおはなし会/19日 田 午後7時～(45分) おはなしのへや・おおきな木のへや
- 夜の図書館おとまり会/19日 田 午後8時～翌朝7時 限定10組(親子、大人) 平戸図書館
- こども平和映画会/20日 田 午後2時～ 未来創造館COLAS平戸ホール ①『小さい潜水艦に恋をしたでかすぎるクジラの話(45分)』、②『キクちゃんとおオカミ(45分)』
- エコクレヨン作り教室/21日 田 午前10時～ 未来創造館COLAS平戸調理室 小学生から大人まで(15名まで)*要申込
- 友情の人形:エレン・C展/10日 田～31日 田 平戸図書館

永田記念図書館 ☎28-0128

◎休館日/2日 田、9日 田、16日 田、23日 田、28日 田、30日 田

●8月の主なもよおし●

- おはなし会/6日 田・13日 田・20日 田・27日 田 午後2時～ 市ふれあいセンター児童室