



野木町長
真瀬宏子

ひろ コラム

No.136

ひまわりの魅力

夏の青い空にピッタリと似合う、ひまわりの季節がやってきました。今年は7月29日(土)、30日(日)の2日間にわたって「ひまわりフェスティバル」を開催します。新型コロナウイルス感染症も、5類となりましたので、コロナ前と同じように、自由に心行くまで楽しんでいただき、ひまわりの花々から「元気パワー」を受けとっていただきたいと思います。

町の花「ひまわり」を最大限に活用した、このフェスティバルは、開始以来、早くも32年となりました。そして今年は町制施行60周年記念の冠事業ともなります。記憶に残る素晴らしいイベントとなるように願っています。

輝く太陽のもとで元気いっぱい咲くひまわりの花こ

とばには「あなただけを見つめる」や「光輝」など素敵な内容がありました。誰かにひまわりのプレゼントもいいですね！一面に広がる黄色いひまわり畑は、エネルギーに溢れ、心も弾みます。楽しみでワクワクしてきます。町はこのひまわりがご縁で、数々の自治体と交流が始まっていることにも感謝しています。ひまわりの魅力が野木町の魅力ともなっています。

更に魅力溢れる「ひまわりの里」野木町となりますように、今年も皆様と共に盛り上げていきましょう。



 **健康タウンのぎ** を目指して **87** 問健康福祉課 ☎(57)4171

家庭でできる！ 食中毒予防の6つのポイント

①食品の購入

- 消費期限などの表示をチェック！
- 肉・魚はそれぞれ分けて包む
(できれば保冷剤(氷)などと一緒に)
- 寄り道しないでまっすぐ帰ろう

②家庭での保存

- 帰ったらすぐ冷蔵庫へ！
- 入れるのは7割程度に
- 冷蔵庫は10℃以下に維持
- 冷凍庫は-15℃以下に維持
- 肉・魚は汁がもれないように包んで保存
- 停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

③下準備

- こまめに手を洗う
- タオルやふきんは清潔なものに交換
- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
- 包丁などの器具、ふきんは洗って消毒
- 肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく
- 肉・魚は生で食べるものから離す
- 野菜をよく洗う ゴミはこまめに捨てる
- 井戸水を使っていたら水質に注意

④調理

- 台所は清潔に 作業前に手を洗う
- 加熱は十分に
(目安は中心部分の温度が75℃で1分間以上)
- 電子レンジを使う時は均一に加熱する
- 調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

⑤食事

- 食事の前に手を洗う
- 盛り付けは清潔な器具、食器を使う
- 長時間室温に放置しない

⑥残った食品

- 作業前に手を洗う
- 手洗い後、清潔な器具、容器で保存
- 早く冷えるように小分けする
- 温めなおすときは十分に加熱する
(目安は75℃以上)
- 時間が経ちすぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら思い切って捨てる

食中毒予防の3原則

食中毒菌を

「付けない、増やさない、やっつける」



(6)

食中毒かなと思ったら

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。

医師の診断を受けずに、市販の下痢止めなどの薬をおやみに服用しないようにし、早めに医師の診断をうけましょう。

