



食中毒は家庭でも発生しています！



食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われるがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。普段、当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあります。今回は生鮮魚介類に寄生するアニサキスについて紹介します。

アニサキスとは？

アニサキスは寄生虫（線虫）の一種で



す。その幼虫は、長さ2〜3cm、幅0.5〜1mmくらいで、白色の少し太い糸のように見えます。アニサキスの幼虫はサバ、イワシ、カツオ、サケ、イカ、サンマ、アジなどの魚介類に寄生します。

アニサキスによる食中毒はなぜ起こるの？

アニサキス幼虫が寄生している生鮮魚介類を生（十分な冷凍または加熱の

のを含む）で食べることで、アニサキス幼虫が胃壁や腸壁に刺入して食中毒（アニサキス症）を引き起こします。

アニサキスによる食中毒（アニサキス症）の症状は？

○急性胃アニサキス症

食後数時間から十数時間後に、みぞおちの激しい痛み、悪心、嘔吐を生じます。

○急性腸アニサキス症

食後十数時間後から数日後に、激しい下腹部痛、腹膜炎症状を生じます。



アニサキスによる食中毒を予防するためには「目視で確認！」「鮮度を徹底！」「加熱・冷凍で予防！」することが大事です。湿度と気温が上昇するこの時期は、細菌が増殖する絶好の条件となり、アニサキス以外の食中毒も発生しやすくなります。

家庭での食中毒予防の6つのポイントに気をつけて食中毒を防ぎましょう

ポイント1 食品の購入

- 消費期限を確認する
- 肉や魚などの生鮮食品は最後に買う

ポイント2 食品の保存

- 生鮮食品はすぐに冷蔵庫へ保管する
- 肉や魚から汁が漏れないように保存する

ポイント3 下準備

- 調理の前に石けんで丁寧に手を洗う
- 肉や魚を切った後の包丁・まな板は必ず洗う

ポイント4 調理

- 中心部分の温度が75℃で1分間以上の加熱をする



ポイント5 食事

- 作った料理は長時間室温に放置せず、すぐに食べる

ポイント6 残った食品

- 温め直す時も十分に加熱する
- 時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる

問い合わせ先

市民課健康推進係

☎ 23 1311

今回は、南三陸町役場で働く同僚であり、自身も被災者という須藤新太さんに話を聞きました。

「被災者の住宅再建に関する業務を担当しています。町の復興に携われることに誇りとやりがいをもって日々仕事をしています。」

震災時、町内の高校1年生だった須藤さん。「家族は全員無事でしたが、家が津波で流されました。町外の親戚の家に避難したため高校も転校しなければなりませんでした。」と、当時は振り返ります。少しでもふるさとの力になりたいと役場に就職しました。

昨年度から、新商店街がオープンしたり、三陸道が開通したりと、復興がようやく目に見える形になってきました。「自分も被災者だからこそ、まだ再建できていない被災者を全力で支援することを心掛けています。住民から『ありがとう』

と言われると本当に嬉しいです。」

今年3月には、新しく造成した土地に自宅が完成し両親と暮らしています。「狭かったプレハブ仮設住宅と比べると、やっぱり家は安心感があります。最近、なんとなく家族の会話が増えた気がします。」と笑顔で話してくれました。

「全国からのご支援のおかげで、南三陸も着実に復興に向けて進んでいます。大変なこともありましたが、人の交流が活発な明るいまちになるように、これからも一丸となって頑張ります。」と力強く語ってくれました。(若宮健太郎)



「復興に向けてもうひと踏ん張り」と須藤さん。

伊佐の味 からだに栄養 **食生**
 おいしいものでいきいき笑顔になるなる

「元気いっぱいのおかず」

「かごしまのおかず（開港舎）」より

レ シ ピ

〈材 料〉(4人分)

ウナギ蒲焼き	200g	酒	大さじ2
にら	200g	A 塩	少々
赤ピーマン	80g	こしょう	少々
きくらげ(乾)	4g		
サラダ油	大さじ1		

〈作り方〉

- ①きくらげは戻して食べやすい大きさに切っておく。にらは約4cm長さ、ピーマンは約6mm幅に切る。
- ②ウナギは縦半分に切ってから約6mm幅に切る。
- ③フライパンに油をひき、きくらげ・にら・ピーマンを炒め、ウナギを加えてAで調味する。

炒め物

ウナギとにらの炒め物



Welcome to Library

図書館へようこそ



大口図書館のみ、夏休み期間は
休館日も開館します
利用時間：9時～17時

【おすすめの一冊】（新刊全点案内より引用）

児童 キキとジジ(魔女の宅急便特別編その2) 角野栄子



(出版：福音館書店)

人間と魔女の間に生まれたキキ。そのあとすぐ、飛び込んできた真っ黒くろの猫といっしょに、赤ちゃん暮らしが始まり…。キキが魔女になるまで、ジジが魔女猫になるまでを描く。

所蔵館：両館

一般 ピエロがいる街 横関大



(出版：講談社)

比南子はスローガン「会いに行ける市長」を掲げる宍戸市長の秘書。しかし兜市は財政難で、市民の小さな願いごとを叶える余裕はない。そこに、市民の悩みを解決するピエロが現れ…。

所蔵館：両館

【7月の図書館カレンダー】

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24 31	25	26	27	28	29

■ は休館日

○ はイベント

開館時間 火～土：9時～18時

日・祝日：9時～17時

※大口図書館は24・31日は開館

【図書館へ献本】

末富小楯さん（神奈川県）

井口一男さん（東京都）

◎海音寺潮五郎記念

「銀杏文芸賞」締切：8月21日

「読書感想文・画コンクール」

対象：小・中・高校生

締切：9月29日



夏休みの学習に！

【今月の新刊本（抜粋）】

【 児童 】		所蔵館
きんたろうちゃん	斉藤洋	両館
レイミー・ナイチンゲール	ケイト・ディカミロ	両館
ちゅうちゅうたこかいな	新井洋行	両館
【 一般 】		所蔵館
アノニム	原田マハ	両館
カタストロフ・マニア	島田雅彦	両館

※市ホームページの新刊案内で上記以外の本も紹介しています。

【イベント情報】

ブックスタート

日 時 7月11日（火）4か月健診時

場 所 まごし館

内 容 赤ちゃんと保護者へ絵本等プレゼント

ふれあいメルヘンひろば

日 時 7月22日（土）10:30～11:00

場 所 大口図書館

内 容 図書館ボランティア「ぎんなん」による大型絵本や紙芝居の読み聞かせ

第1回夏休みおはなし会

日 時 7月28日（金）10:30～11:00

場 所 菱刈図書館

内 容 図書館ボランティア「おはなしミッケ！」による大型絵本などの読み聞かせ

問い合わせ先

大口図書館（大口ふれあいセンター内）

☎220417

菱刈図書館（菱刈ふるさといきがいセンター内）

☎263000



110番だより

自転車の安全で適正な利用

かごしま県民のための自転車の安全で適正な利用に関する条例

自転車は手軽で便利な乗り物ですが、重大な交通事故の原因になることもあります。道路交通法上は軽車両に分類され、飲酒運転などの重大な違反を犯せば検挙され、場合によっては罰金を支払わなければならぬこともあります。条例は3月に公布（一部施行）され、10月1日に施行します。

主な内容

- 保護者が中学生以下の子どもへ自転車利用時にヘルメットを着用させる義務
 - 自転車利用者などの損害賠償保険等への加入の義務
 - 幼児座席に幼児を同乗させる際のヘルメット着用の義務
- 自転車安全利用5則**
- 1 自転車は歩道と車道の区別があるところは車道通行が原則です。例外的に歩道通行できる場合
 - 2 「普通自転車の歩道通行可」の標識がある場合

○13歳未満の子どもまたは70歳以上の高齢者が通行する場合

○車の交通量が多いなど車道を通行することが危険な場合

○2 車道を通行する場合は、左側に寄って走行しましょう。

○3 歩道は歩行者が優先です。歩道の車道寄りをいつでも止まれるくらいの速度で通行しましょう。

○4 安全ルールを守りましょう。
飲酒運転・二人乗り・並進の禁止

○夜間のライト点灯
○交差点での信号遵守と一時停止・安全確認

○5 中学生以下の子どもはヘルメット着用が保護者に義務付けられます。

◎お願い

交通事故を起こしたときは、運転を止め、負傷者を救助し、直ちに110番をするか最寄りの交番・駐在所に報告してください。



問い合わせ先 伊佐警察署 ☎0110



あなたらしく生きる「人生の年輪」

地域で支える社会を

「独り暮らしの父を訪ねると」

部屋中に物が散乱し、配達された給食に箸をつけることなく、居間の隅に置かれた椅子に腰かけ迎えてくれる父。朝から着替えもせず、出かけることなく一人で暮らしている。時々、立ち寄り声をかけてきたが、そろそろ施設にお願いしようかと切り出すと、「なぜ家があるのに施設に行かなければならないのか」と黙ってしまった。

市の高齢化率が40%に到達しようとしています。独り暮らしや高齢の夫婦世帯が増えるにつれ、社会から孤立する高齢者も少なくありません。介護保険サービスだけでは支えきれず、家族や地域・社会全体で支えていかなければならない時代を迎えています。

4月から要支援認定者のヘルパーやデイサービスの利用が、介護予防・日常生活支援総合事業へと移行しました。これまでの介護予防サービスに代わり、要支援の認定を受けなくても、事業対象者



として認定を受けることで迅速なサービスの利用が可能となりました。同時に地域で皆さんが活動されていくことも総合事業の目的としています。

高齢者が住み慣れた地域で自分らしく暮らせるよう、地域の皆さんにも支援する側として参加してもらい、地域全体で支える社会を築いていきましょう。

介護予防・日常生活支援総合事業のサービス利用や介護に関する相談、地域の支え合い活動などの情報についてもご連絡ください。
大口地域包括支援センター ☎232377
菱刈地域包括支援センター ☎261307

高齢者元気度アップ・ポイント事業
7月の対象活動

○健康相談、肺がん検診、結果報告会、元気アップポイント忠元



相談・問い合わせ先 長寿介護課地域包括支援係 ☎232377