



## 食中毒にご注意ください！

食中毒は一年中発生して  
いますが、湿度と気温が上  
昇するこの時期は細菌が増  
殖するには絶好の条件とな  
り、特に発生しやすくなり  
ます。食中毒の原因である  
細菌やウイルスをつけな  
い・増やさない・やっつけ  
るための基本的な3つの原  
則が大切です。

### 「つけない」⇒洗う！

「つけない」とは、手や調理器具を介して食材を汚染しないようにすることです。調理前や生鮮食品を取り扱う前などには必ず石けんで手をよく洗いましょ。手袋をしたり、包丁やまな板を清潔に保ったりすることも大切です。たとえば、おにぎりを握る時に手袋やラップで直接ご飯に触れないことで、黄色ブドウ球菌による食中毒の危険を減らすことができます。

### 「増やさない」⇒低温で保

存！

「増やさない」とは、食材を冷やしたり、調理してすぐに食べたりすることです。細菌の多くは10℃以下では増殖が遅くなり、マイナス15℃以下では増殖が停止するため、低温で保存することが重要になります。一晩寝かしたカレーにはウェルシュ菌が増えることがあります。調理してすぐに食べればウェルシュ菌による食中毒にはなりません。

### 「やっつける」⇒加熱処理！

「やっつける」とは、加熱によって病原微生物を殺すことです。ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、肉や魚のほか、野菜なども加熱して食べることが安全です。カンピロバクターによる食中毒は、加熱が不十分な食肉によって起こります。

### 食中毒を防ぐ6つのポイント

- **ポイント1 食品の購入**
- 消費期限の確認
- 買う順序…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**
- 冷蔵保管…帰ったら生鮮食品はすぐに冷蔵庫へ保管する
- 保存方法…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**
- 手洗い…調理の前に石けんで丁寧に手を洗う
- 包丁・まな板…肉や魚を切った後は、必ず洗う
- **ポイント4 調理**
- 十分に加熱する…中心部を75℃で1分以上の加熱が目安
- **ポイント5 食事**
- すぐに食べる…作った料理は長時間、室温に放置しない
- **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



これらの3原則と6つのポイントに気をつけて、食中毒を防ぎましょう。

問い合わせ先

健康長寿課健康推進係

☎ 03-1311

南三陸町は漁業が盛んな町です。ウニやいくら、牡蠣、タコ、ホヤなど、数多くの新鮮な海の幸を特産品として全国に出荷しています。6月1日、魚介類出荷の新拠点となる南三陸町地方卸売市場が旧市場跡地に完成し、落成式が行われました。魚市場は、震災後平成23年10月からテナント張りの仮施設で営業し続けていました。今回、HACC P（食品の製造工程における品質管理システム）対応の高度衛生管理型市場として再生したことで、漁業復興の象徴として、今後何十年も町民に愛され続ける場所になるんだろうと感慨深くなります。

また、海水浴場「サンオーレ袖浜」の復旧工事も



新設卸売市場



袖浜（震災前）

始まりました。仮設の町役場からもほど近い袖浜は、震災前多くの観光客が訪れていた海水浴場で、防波堤で荒島までつながっている景観美は、日本三景のひとつ松島を思わせるほどです。かつてのにぎわいが戻ることとを期待する声は多く、防災庁舎とともに、観光の柱となる場所といえます。町の変化を見つけることがひとつの楽しみである一方で、津波の爪痕が残る防災庁舎の横を通るたび、被災地での業務に気を引き締める毎日です。

（若宮健太郎）

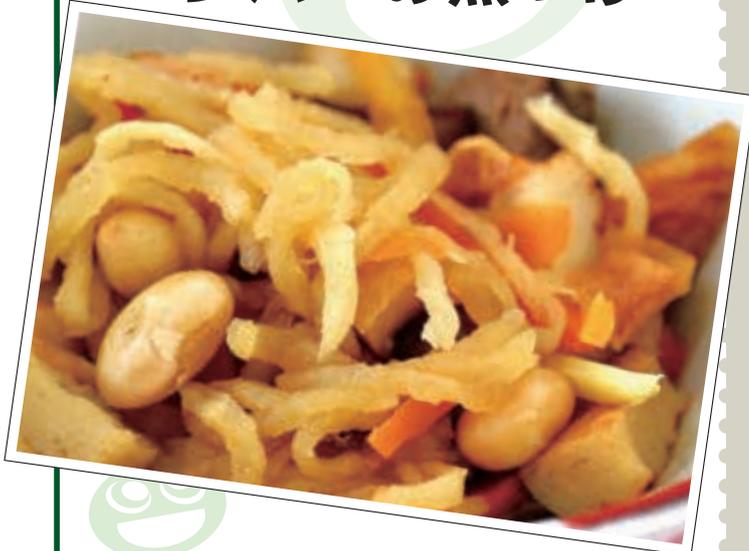
伊佐の味 からだに栄養 **食生**  
おいしいものでいきいき笑顔になるなる

「栄養満点、家庭の味でいただく」

「かごしまのおかず（開港舎）」より

レ シ ピ

水煮大豆とレバーの煮つけ



〈材 料〉（4人分）

水煮大豆	40g	濃口醤油	小さじ2
さつまあげ	40g		薄口醤油
にんじん	40g	A 砂糖	大さじ1
鶏レバー	80g	酒	20cc
切り干しだいこん	20g	みりん	小さじ2
だし汁	適量		

〈作り方〉

- ①切り干しだいこんはぬるま湯で戻しておく。
- ②にんじん、さつまあげは大きめの千切り。
- ③鍋に切り干しだいこん・にんじん・大豆・こまかく切ったレバー・だし汁を入れ、火にかける。
- ④アクを取ったらAを入れて煮込む。
- ⑤さつまあげを入れ、汁気が少なくなったら火を止める。

レバー

# 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）



おめでたこぶた その3 サムのおじと アリソン・アトリー



(出版：福音館書店)

小麦畑のかかしになつたり、畑じゅう石ひろいをしたり、ときには身よりのないおばあさんや旅のオルガン弾きのおてつだいをしたり…。こぶたのサムの活躍を描いた楽しいお話。



老いも病も受け入れよう 瀬戸内寂聴



(出版：新潮社)

脊髄圧迫骨折で入院中にガンが見つかり摘出手術、半年間寝込んだものの、元気に復活した寂聴さんの力の源はどこにあるのか？闘病生活、リハビリ、今の生活など、94歳でなお書き続けられる若さと長寿の秘訣を綴る。

## 【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
24 31	25	26	27	28	29	30

■ 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、25日も開館

### ◎大口図書館雑誌リサイクル

7月21日（木）～31日（日）

### ◎海音寺潮五郎記念

「銀杏文芸賞」締切：8月20日

「読書感想文・画コンクール」

対象：小・中・高生

締切：9月30日



夏休みの学習に！

## 【今月の新刊本】

【 児 童 】	
カルペパー一家のおはなし	マリオン・アビントン
ぼくだってトカゲ	内田麟太郎
やさしいのがっこう とまとちゃんのたびだち	なかやみわ
【 一 般 】	
総選挙ホテル	桂望実
神奈備	駄星周
少女奇譚あたしたちは無敵	朝倉かすみ

## 【イベント情報】

### ブックスタート

日 時 7月5日（火） 4か月健診時

場 所 まごし館

内 容 4か月児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23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

### 夏休みおはなし会

日 時 7月29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！」とひしかり学童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



# 「君の信念が、未来を創る」警察官B採用試験

鹿児島県警察では、**高等学校卒業程度**の人を対象とした警察官採用試験を実施します。（大学を卒業または来春卒業見込みの人は対象外）

## 試験区分

警察官B（男性・女性・武道）

## 受験資格

昭和60年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた人（学校教育法による大学（4年制以上のもの）を卒業した人もしくは平成29年3月末までに卒業見込みの人またはこれらと同等の資格がある）と人事委員会が認める人を除く。

なお、武道区分での受験を希望する場合は、受験資格に該当する男性で、柔道2段（高等学校を平成29年3月末までに卒業見込みの人は初段）以上または剣道2段以上であることを必要とする。

受付期間  
8月3日（水）～19日（金）  
※郵送の場合は19日消印有効



第1次試験 9月18日（日）

## 試験内容

教養試験、作文試験、身体一般検査、実技試験（武道のみ）

## 試験会場

鹿児島市、鹿屋市、奄美市

※武道は鹿児島市のみ

## 試験案内請求先

鹿児島県警察本部及び県下各警察署ほか

## 問い合わせ先

鹿児島県警察本部警務課採用係

☎099・206・2220

問い合わせ先 伊佐警察署 ☎0110



## 「はじめましょう！お口の体操」

老化予防の体操と聞くと、運動機能が衰えないよう体を動かすことを真っ先にイメージされると思いますが、元氣な老後を過ごすためには、口の働きが衰えないようにすることもとても大切です。

そこで、口腔機能の衰えを予防するために役立つ体操を紹介いたします。ぜひ、日頃の生活に取り入れてみてください。

### 舌のストレッチ

舌の動きがスムーズになると、食べ物を咀嚼したり飲み込んだりする動きが促進されます。

【参照：鹿児島県介護予防マニュアル改訂版】

### 顔の体操

口のまわりの筋肉を動かす刺激を加えることで、口腔機能の低下を抑え、食べこぼしなどを防止します。

### 高齢者元氣度アップ・ポイント事業

7月の対象活動  
○肺がん検診、長寿健診結果報告会、健康相談、元氣アップポイント忠元

相談・問い合わせ先 健康長寿課地域包括支援係 ☎2377