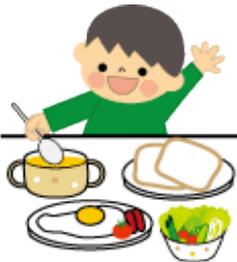
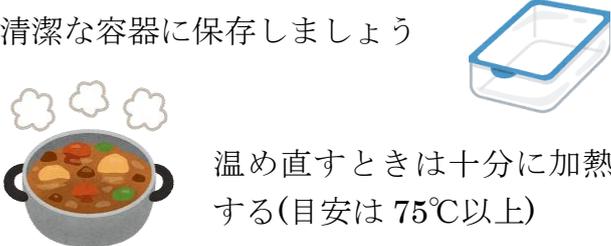


6月～9月は食中毒が多く発生しやすい時期です。中でも本格的な夏を迎える7月は、細菌による食中毒が多く発生することから、「食中毒予防月間」となっているそうです。

今回は、家庭でできる食中毒予防の6つのポイントをご紹介します。是非、実践してくださいね。

「食中毒」に気をつけましょう

<p>point 1 食品の購入</p> <p>消費期限などの表示も チェック！</p> <p>できれば保冷剤(氷)と 一緒にする</p>	<p>寄り道しないで まっすぐ帰ろう!</p> 	<p>point 2 家庭での保存</p> <p>冷蔵庫は、10℃以下 冷凍庫は、-15℃以下</p> <p>帰ったら すぐ 冷蔵庫へ</p>  <p>入れるのは 7割程度に</p> <p>扉の開け閉めはできるだけ控えましょう！</p>
<p>point 3 下準備</p>  <p>肉や魚を切ったまな 板は、熱湯をかけ消 毒しましょう</p>	<p>こまめに手を洗い ましょう！</p> <p>包丁などの調理 器具やふきんは、 洗剤できれいに 洗いましょう</p> <p>冷凍食品の解凍は 冷蔵庫内で</p>	<p>point 4 調理</p> <p>作業前は、 必ず手を洗い ましょう</p>  <p>食品は、中心部分の温度が75℃で1分間以上加熱しましょう。電子レンジを使う時は均等に加熱されるようにしましょう</p>
<p>point 5 食事</p> <p>盛り付けは 清潔な 器具・食器を 使うように しましょう</p>  <p>長時間、 室温に 放置しない</p>	<p>食事の前には必ず 手を洗いましょう</p>	<p>point 6 残った食品</p> <p>時間が経ち、ちょっと 不安があったら思い 切って捨てましょう</p> <p>清潔な容器に保存しましょう</p>  <p>温め直すときは十分に加熱 する(目安は75℃以上)</p>

【 7 月 の 予 定 】

<p>7/3 月</p>	<p>12 水</p>
<p>4 火</p>	<p>13 木 お盆</p>
<p>5 水</p>	<p>14 金 法律無料相談(山形県弁護士会) 会場: 鶴岡法律相談センター(勤労者会館内) こころの健康相談 13:30~14:30 15:00~16:00 会場: にこ♥ふる ※ 「眠れない日が続いている」「気分が沈み元気がない」「閉じこもりがちで心配」などお困りの方ご相談ください。 ※ 無料ですが、予約が必要です。 鶴岡市健康課 ☎ 0235-25-2111 内線 364</p>
<p>6 木</p>	<p>15 土</p>
<p>7 金 法律無料相談(山形県弁護士会) 会場: 鶴岡法律相談センター(勤労者会館内) ※ 避難者相談であることを伝えてください 16:00~18:00 (要予約) ※ 申込み) 山形法律相談センター ☎ 023-635-3648</p>	<p>16 日</p>
<p>8 土</p>	<p>17 月</p>
<p>9 日 週末寺小屋 13:30~15:30 会場: にこ♥ふる 3 階 小会議室 ※ 小学1年生から高校生までの学習支援です。 ※ 宿題や苦手な教科に、マンツーマンでお手伝いします。  ※ 申込み、問) 子ども支援ボランティア「チーム飛躍(ひやく)」 ☎ 0235-64-1768 Eメール: jjmori@hotmail.co.jp</p>	<p>18 火</p>
<p>10 月</p>	<p>19 水 第2回にこにこ交流塾 10:00~11:30 会場: にこ♥ふる 3 階栄養指導研修室 健康チェックⅡ ~ひとりでできるリラックス体操~ 問) 鶴岡市社会福祉協議会 避難者生活支援相談員 ☎ 0235-24-0053</p> 
<p>11 火 避難者相談会 12:30~15:00 会場: にこ♥ふる 3 階 大会議室 2 ※ 福島県職員がおいでになり、生活支援相談員等も同席する出入り自由な相談会です。 ※ お昼休みも OK です。 ※ 生活再建に向けた相談や就職等、個別に相談できます。 ※ 問) 鶴岡市社会福祉協議会 避難者生活支援相談員 ☎ 0235-24-0053</p> 	<p>20 木</p>
<p>12 水</p>	<p>21 金</p>
<p>13 木</p>	<p>22 土 かたぐるま納涼夏まつり 16:30~19:00 会場: 鶴岡市ゆうあいプラザかたぐるま</p>
<p>14 金</p>	<p>23 日</p>
<p>15 土</p>	<p>24 月</p>

