



### 「第55回宝塚記念(G1)」優勝！ ゴールドシップ 史上初！宝塚記念連覇

6月29日、阪神競馬場で開催された中央競馬G1競走、第55回宝塚記念で字賀張の(有)出口牧場生産馬ゴールドシップ号が優勝し、牧場にはたくさんのお客様が訪れて祝福しました。

ゴールドシップ号は4番手から最後の直線、力強く末脚を伸ばし後続に3馬身差をつけて快勝しました。ゴールドシップ号は、昨年の宝塚記念を制しており、史上初の宝塚記念連覇を果たし、G1競走5勝目となりました。



### 地域貢献活動として 千栄公園周辺整備を実施

6月27日、国道274号の千栄中央帯及び日勝中央帯設置工事を施工中の道路工業株式会社 室蘭営業所様により地域貢献活動の一環として、国道274号線の沿線にある千栄公園の草刈作業及び雑木等の整理を行っていただきました。

これにより、公園周辺が安全で快適に利用できる環境に整備されました。

## こども救急講習会を終えて…「こどもの尊い命を守るために」

6月19日に、子育て支援センター「わくわく館」と日高西部消防組合消防署とのタイアップ企画として「こども救急講習会」を開催いたしました。

当日はお忙しい中、子育てに奮闘中のお母さんたち14名が講習会に参加してくれました。

今年で5回目となる講習会では、こどもの事故で特に緊急性の高い、「のどに物が詰まった時の対応」と「意識がなくなった時の対応」を中心に行い、けがの応急手当や熱性けいれん時の対応について勉強しました。また、食物アレルギー発作時に緊急処置として使うペン型の注射器「エピペン」を紹介し、実際に訓練用キットを手に取り実施していただきました。

参加されたお母さんたちは真剣な表情で取り組んでおり、講習の終わりにはお母さんたちから多くの質問をいただき、大盛況のうちに終える事ができました。

こどもの事故の多くは予防することで未然に防ぐことができます。みなさんで大切なこどもの命を守っていきましょう。

また、来年はさらに充実させた内容で講習会を開催する予定でおりますので、多数の皆様の参加をお待ちしております。何かやって欲しいこと、教えて欲しいことなど要望がありましたら消防署救急救助課までご連絡ください。

日高西部消防組合 消防署 救急救助課 電話 01456-2-1521





**保健福祉だより**

◎保健福祉課  
TEL 01456-2-6183  
◎日高総合支所地域住民課  
TEL 01457-6-3173

**食中毒に注意しましょう！**

夏は食中毒が発生しやすい季節です。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も発生する危険がたくさん潜んでいます。普段の調理や食事の習慣が、思わぬ食中毒を引き起こすことがあるのです。



**食中毒とは？**

食中毒は、食中毒の原因となる菌やウイルスのついたものを飲食することによって発症します。食中毒を起こすと、

吐き気、おう吐、腹痛、下痢などの胃腸障害、しびれ、麻痺などの神経障害が起こります。悪化すると死に至ることもあるため、十分な注意が必要です。

食中毒を予防するためには、原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。この3原則を基本とした食中毒予防のポイントをご紹介します。

**食品の購入**

- ・生肉や生魚は、常温での時間を短くするため、最後の方に購入しましょう。
- ・生肉や生魚は、トレーにたまったドリップ（赤い汁）が少ないものを選びましょう。

**保存**

- ・食中毒菌の多くは、高温多湿な環境で増殖します。また、菌やウイルスは10度以下で増殖が遅くなり、マイナス15度以下で増殖が停止します。菌やウイルスを増やさないため、低温で保存しましょう。
- ・生肉などは、他の食材にドリップが付かないようにラップで包んだり、専用のふた付きの容器に入れて保存しましょう。

**下準備**

- ・調理中は手を清潔に保ちます。特に生肉・生魚・卵に触れたときは、石けんを使い、指の間や爪の間まで洗いましょ。
- ・手ふきタオルや台ふきは、雑菌が繁殖しやすいので、こまめに取り替えます。
- ・生肉や生魚を切った包丁やまな板はほかの食材を調理するものと別にしなましょ。同じものを使う場合は、よく洗い、台所用殺菌剤や熱湯で殺菌します。

**調理**

- ・食材は十分な加熱処理をします。特に肉は中心まで火が通るようにしましょ。
- ・焼き肉やバーベキューの場合は、専用の箸やトングを用意して、自分の箸で直接生肉に触れないようにしましょ。
- ・冷凍した食材は使う分だけ解凍しましょ。冷解凍を繰り返すと、菌が増殖する危険があります。解凍は冷蔵庫内か、電子レンジを使うようにし、自然解凍は避けましょ。
- ・調理を途中で止めたときは、食品を冷蔵庫に入れるようにしましょ。

**食事**

- ・食事前に手を洗いましょ。
- ・清潔な食器に盛りつけましょ。
- ・作った料理は、長時間、室温に放置しないようにしましょ。

**残った食品**

- ・清潔な器具や容器に保存します。早く冷えるように小分けにしましょ。
- ・温め直す時は、十分に加熱しましょ。
- ・調理してから時間が経ったものや、ちよつとでも怪しいと思つたら、思い切つて捨てましょ。冷蔵庫で保存していても、菌やウイルスはゆつくりと増殖します。

家庭での食中毒は症状が軽かったり、発症する人数が家族のうちの数名であることから、風邪や寝冷えと思われがちで、重症化することもあります。特に妊婦や高齢者など、抵抗力が弱くなつて居る方は、十分に注意する必要があります。

ぜひ一度、ご家庭での食事作りを見直し、食中毒を予防しましょ。

