

お知らせ

あさひ健康福祉センター 臨時休館日、営業日・営業時間の変更

6月29日(日)はあさひパークゴルフ場のオープン記念式典のため臨時休館となります。また、7月1日(火)から営業日・営業時間が下記のとおり変わります。

営業日／年中無休 ※点検整備および清掃日は、臨時休館となります。

＜営業時間＞

● 3月、4月、9月、10月
午前10時～午後6時30分

● 5月～8月
午前10時～午後7時30分

● 11月、12月、1月、2月
午前10時～午後5時30分

問い合わせ先／あさひ健康福祉センター (☎62-0686)

＜訂正＞6月1日号12ページ後期高齢者支援金分平成19年度所得割額に誤りがありました。
誤1.2%→正 - %

平成20年度千葉県介護支援 専門員実務研修受講試験

受験資格／医療・保健・福祉分野の有資格者で一定期間以上の実務経験のある方

申込書配布期間／6月24日(火)～7月25日(金)

申込書配布場所／市社会福祉協議会、市役所高齢者福祉課、海匠健康福祉センター、県社会福祉協議会、県保険指導課

試験日／10月19日(日) 午前10時～正午

問い合わせ先／県社会福祉協議会介護支援専門員養成班 (☎043-204-1610)

平成20年度 国家公務員採用Ⅲ種(税務)試験

申込書受付期間／6月24日(火)～7月1日(火) ※土・日曜日を除く

問い合わせ先／銚子税務署総務課 (☎0479-22-1571)

※試験詳細は東京国税局ホームページをご覧ください。

ごみは午前8時までにしましょう

ごみは決められた日の午前8時までにステーションへ出しましょう。収集車が回った後に出すと、次の収集日までごみが残ってしまい、地域住民の迷惑になるのでやめましょう。

問い合わせ先／旭市クリーンセンター (☎62-0955)

市税の夜間納税窓口

日時／6月25日(水) 午後8時まで

場所／税務課、各支所税務課分室

問い合わせ先／税務課収税班 (☎62-5322)

今月の納期

- ◆ 市県民税 第1期
- ◆ 国民健康保険税 第1期
- ◆ 介護保険料 第1期

納期限は6月30日(月)です

国民年金保険料は毎月納付です

健康メモ

家庭でできる食中毒予防

4つのポイント



食中毒というと、大量調理された食事が原因と思われるがちですが、毎日の家庭の食事でも発生しています。しかし、家庭では発症する人が1人や2人のことが多く、食中毒とは気付かれず、重症になったり、死亡したりする例もあります。

ポイント① 食品の購入

生鮮食品は新鮮なものを購入するようにし、消費期限などの確認をしましょう。また、傷みややすい食品は買い物の最後に購入し、寄り道せずに帰るようにしましょう。

ポイント② 家庭での保存

冷蔵や冷凍の必要な食品はすぐに冷蔵庫や冷凍庫にしまいましょう。室温に置いておくと食中毒菌がどんどん増えてしまいます。また、冷蔵庫等に食品を詰め込みすぎない、ドアの開閉は短時間で行うなどに注意すると庫内の温度が上がるのを防ぐことができます。

食品は冷蔵庫に入れておけば安全というわけではありません。食中毒菌は10℃で増殖が遅くなり、マイナス15℃で増殖が停止しますが、決して死んでしまっているわけではありません。購入した食品は早めに使い

切りましょう。

ポイント③ 調理

手は腕時計や指輪をはずし、指の間や手首まで石鹸でよく洗いましょう。傷があると黄色ブドウ球菌が増殖しやすいので、やむを得ず調理する場合は、手袋や指サックを使用しましょう。

生の肉や魚を切った後の包丁やまな板は、よく洗浄し熱湯消毒をしてから次の食材に使用します。

解凍の際も、冷蔵庫内や電子レンジで行うと食中毒予防に効果的です。室温での解凍は、食品の内部が解凍できるまでに、表面についた食中毒菌が増殖する場合がありますので、絶対にやらないようにしましょう。

ポイント④ 食事

食事の前にも石鹸で手をよく洗い、調理したものは早く食べるようにしましょう。15～20分程度放置しただけでも、食中毒菌は2倍に増えてしまいます。

食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「付けない、増やさない、殺す」です。これらのポイントを実践して、家庭から食中毒をなくしましょう。

〔健康管理課 管理栄養士〕