

家庭でできる食中毒予防

食中毒というと、レストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われがちですが、家庭の食事でも発生しています。あなたの食事作りをチェックしてみましよう！

①食品の買い物・保存

- ・消費期限を確認する
- ・肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- ・肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる
- ・寄り道をしないですぐに帰る
- ・冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
- ・肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などがかららないようにする

②調理

- ・調理の前に石けんで丁寧に手を洗う
- ・野菜などの食材を流水できれいに洗う

いに洗う

- ・生肉や魚、卵を触ったら手を洗う
- ・包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて使い分けると安全です

冷凍食品は使う分だけ解凍し冷凍や解凍を繰り返さない

③食事・残った食品

- ・肉や魚は十分に加熱する
- ・食べる前に石けんで手を洗う
- ・清潔な食器を使う
- ・作った料理は、長時間、室温に放置しない
- ・温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べる
- ・保存をするときは清潔な容器に保存する
- ・保存して時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる
- ・温め直すときは十分に加熱する
- ・ちよつともあやしいと思っ

たら食わずに捨てる

食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける(殺菌)」です。これらのポイントをきちんと行い、家庭から食中毒をなくしましょう。

食中毒は簡単な予防方法をきちんと守れば予防できます。それでも、もし、お腹が痛くなったり、下痢をしたり、気持ちが悪くなったりしたら、かかりつけのお医者さんに相談しましょう。



こちら 119

長門市消防本部
 中央消防署 Tel. 22-0119
 西消防署 Tel. 32-1230
 火災時の問い合わせ
 Tel. 22-1414

ホームページ
<http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/>



ルールを守って楽しい夏を

水難事故を防ぐ

毎年多くの水による事故が発生していますので、安全に楽しむためにも、次のことに注意しましょう。

水難事故を防ぐための5つのルール

- ① 小さな子供と一緒に水遊びをする際は、子供から目を離さず、保護者や大人が必ず付き添って遊びましょう
- ② 子供が泳いでいる時、プール等に監視員がいる場合でも油断することなく目を離さずにいましょう
- ③ 飲酒後や体調が優れないときには、遊泳は行わないようにしましょう
- ④ 海や河川では気象状況に注意を払い、荒天時や天候不良が予測される場合には、遊泳や川岸等でのレジャーは中止しましょう
- ⑤ 遊泳しない場合でも、水辺付近ではライフジャケットを活用するなど、事故の未然防止に努めましょう

▼住宅用火災警報器の普及率 (6月30日現在)

長門市全体	81.3%
長門地区	74%
三隅地区	93%
日置地区	87%
油谷地区	91%

火災救急件数 [6月]

()内は今年累計

建物 0 (4)

林野 0 (1)

車両 0 (0)

船舶 0 (0)

その他 0 (2)

合計 0 (7)

救急 129 (855)

長門市定住自立圏構想

中心市宣言

7月4日の市議会6月定例会において、定住自立圏構想推進要綱の第4の規定に基づき、長門市単独で定住自立圏構想に取り組む意思を表明するため、「中心市宣言」を行いました。

定住自立圏構想とは

人口の減少や少子・高齢化の急激な進行を背景として、地方圏において、安心して暮らせる地域を各地に形成し、地方圏から三大都市圏への人口流出を食い止めるとともに、三大都市圏の住民にもそれぞれのライフスタイルやライフスタイルに応じた居住の選択肢を提供し、地方圏への人の流れを創出するため、全国的な見地から推進していく構想です。

具体的には、「集約とネットワーク」の考え方に基づき、圏域の中心となる中心市において圏域全体の暮らしに必要な都市

機能を集約的に整備するとともに、周辺市町村において必要な生活機能を確保し、農林水産業の振興や豊かな自然環境の保全等を図るなど、互いに連携・協力することにより、圏域全体の活性化を図り、定住の受け皿となる自立した生活圏域の形成を進めようとするもので、この取組に対しては、国の支援措置が講じられます。

なお、本市のように広域的な市町村合併を経て誕生した市で、総務省が定める要件を満たす場合には、合併1市圏域として単独で定住自立圏構想に取り組むことができます。

これから

本年12月を目処に、「定住自立圏形成方針」を市議会の議決を経て策定し、その後、民間

や地域の関係者等による懇談会の検討等を踏まえて、推進する具体的取組等を明記した「定住自立圏共生ビジョン」を策定し、これをもとにして取組を進めていきます。

■問い合わせ 企画政策課企画調整係
Tel 23・1229



▲中心市宣言を行う大西市長

こんにちは 生涯学習スポーツ振興課 Tel 23・12055 スポーツ推進委員です！

平成24年度中国地区スポーツ推進委員研修会が6月23日・24日に柳井地区で開催され、中国5県から850人が参加しました。

スポーツ推進委員としての資質の向上と相互の情報交換を図るために、研究協議や実技研修を行いました。

一日目の基調講演では、「スポーツ基本法における新たなスポーツ推進委員の役割」と題して講演が行われました。スポーツ基本法が平成23年8月に施行され、新たにスポーツ推進のための事業に係る連絡調整を行うことがスポーツ推進委員の役割として加わりました。私たちスポーツ推進委員は、地域に対して何ができるかという意識をしっかりと持ち、スポーツを通じた地域社会づくりのリーダーとして、いろいろなことに関心を持ち、情熱を持って取組

んでいかなくてはいけないと強く感じました。その後、山口県、広島県、岡山県の実践発表が行われ、二日目には、フライングディスクと太極拳に分かれての実技研修が行われました。

なお今回、油谷地区の宮崎善弘さんが中国地区功労者表彰、油谷地区の花藤文昭さんと日置地区の今浦照之さんが、県の功労者表彰を受けられました。



▲研修会場玄関前にて