

## 家庭でできる食中毒予防

食中毒予防の原則は、細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「殺す」です。食品や料理に細菌が入り込まないためのポイントを紹介します。

### 「つけない」手洗いのポイント

目には見えないようでも手には多くの細菌がついています。調理する前や肉や魚など生ものに触る前後、調理を中断（トイレに行く、鼻をかむ、髪や肌を触る等）した後、食事の前、後片付けで残った食品を扱う前は必ず手を洗いましょう。

### 「増やさない」

#### 食品購入のポイント

- ・魚・肉・野菜など生鮮食品は新鮮なものを選ぶ
- ・消費期限、賞味期限を確認する
- ・冷蔵や冷凍などの温度管理が必要な食品は最後に購入し、購入したら速やかに持ち帰る

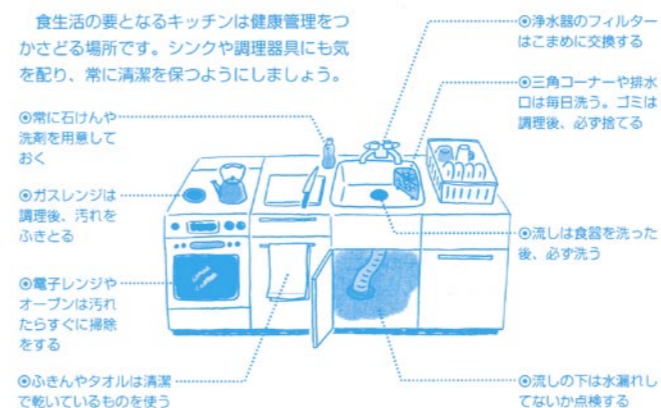
#### 「殺す」調理のポイント

- ・調理は清潔な手で行う
- ・加熱するときはしっかりと中心部が85℃以上、1分以上の加熱が目安
- ・厚肉や魚は切れ目を入れ中まで火を通す

#### 冷蔵庫保存のポイント

- ・冷蔵庫や冷凍庫は詰めすぎない（容量の7割が目安）
- ・冷蔵庫の温度は10℃以下、生ものを入れる場所は4℃以下、冷凍庫は-15℃以下を維持する
- ・肉や魚はビニール袋や容器に入れ他の食材に触れないようにする
- ・温かい食品は冷まして入れる
- ・ドアの開閉はできるだけ早く、回数を少なくする
- ・食品の長期保存は避け、早く食べきる

### ※キッチンを清潔にするポイント※



- ・調理を中断するときは、室温に放置せず冷蔵庫に保管し、再び調理するときは十分に加熱する
- ・電子レンジで加熱するときは、全体に熱が伝わるよう、途中でかき回す



# おめでとうございます！山口国体

おいでませー山口国体 長門市実行委員会広報

No. 5

君の一生けんめいに会いたい

- 国体推進課 -  
Tel. 37 - 2188  
ホームページ  
<http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/~kokutai/>

## 協賛募集のお知らせ

### 皆さんのご協力をお願いします！

おいでませー山口国体では、全国から訪れる選手や監督、役員および関係者などを歓迎するとともに、大会を通じて元気な長門市をアピールします。市の魅力を多くの人に伝え、訪れる多くの方々に心からおもてなしするために準備を進めています。国体を成功させるには多くの企業、各種団体や市民の皆さんのご支援、ご協力が不可欠です。そこで、国体開催の趣旨に賛同し、物品等をご提供いただける企業・団体および個人の方を募集します。

#### ■応募方法 国体推進課までご連絡ください

#### ■受付期間

平成23年9月末日まで

#### ■協賛への対応

- ・協賛物品に可能なものは協賛者・協賛企業名を掲載
- ・長門市実行委員会のホームページに協賛者名を紹介
- ・感謝状の贈呈

#### ■協賛の例示

- ① スタッフ帽子、ジャンパーや資料袋などの支給物品
- ② 大会啓発用の横断幕やのぼり旗
- ③ ガイドブックなどの印刷物

#### 協賛企業紹介

##### カーベル長門

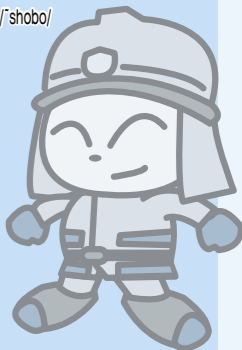
(有)ニューオート工業 様

7月17日に、長門市開催競技のちよるるを装飾された自動車の提供をいただきました。ご協賛ありがとうございました。



# 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/>

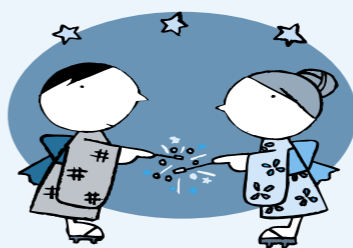


## ルールを守って楽しい花火

夏の風物詩と言えば「花火」。楽しい思い出にするためにも、次のことを注意して行いましょう。

- ① 花火に書いてある遊び方をよく読んで必ず守りましょう。
- ② 花火を人に向けたり、燃えやすいもののある場所で行わないようにしましょう。
- ③ 風の強いときは花火をやめましょう。
- ④ 水バケツを必ず用意して行いましょう。
- ⑤ 大人と一緒に遊びましょう。

- ⑥ 吹出し花火、打ち上げ花火は、途中で火が消えても筒をのぞいてはいけません。火が消えていない場合があり、大けがをすることもあります。
- ⑦ 花火をほぐして遊ぶことは危険です。絶対にしてはいけません。



### 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 (3)
船舶	0 (0)
その他	0 (6)
合計	0 (14)
救急	137 (902)

## 体育指導委員です！

こんにちは

生涯学習スポーツ振興課 Tel. 23-112509

今年から、ウォーキングに加え、ニュースポーツの普及振興として「ミニテニス教室」を開催します。

私たち体育指導委員が、親切丁寧に指導しますので初心者の方でも大丈夫です！この機会にぜひ「ミニテニス」を体験してみませんか？

ミニテニスは、昭和61年に手軽にできる生涯スポーツとして始まったもので、一般のテニスよりも簡単にできるニュースポーツです。バドミントンのコートを使い、ネットの高さは1mです。テニスラケットを小さくしたものとビーチボールを小さくした直径12.5cmのビニール製のボールを使います。ゲームはダブルスで行い、サーブからレシーブまで全てワンバウンドしたボールを打ちます。お互いの年齢や体力に応じて、その時々にあったゲームを楽しむことができます。9月から、西部地区(日置・油谷)・東部地区(長門・三隅)に分けて、毎月1回開催します。

#### ■21年度ミニテニス教室実施予定日

月	開催日/場所 (時間 20:00~21:30)	
	西部地区 (日置・油谷)	東部地区 (長門・三隅)
9	23 (水) / 油谷勤労者トレセン	24 (木) / 三隅中学校体育館
10	28 (水) / 日置地域づくりセンター	29 (木) / ルネッサながとアリーナ
11	25 (水) / 油谷勤労者トレセン	24 (火) / 三隅中学校体育館
12	23 (水) / 日置地域づくりセンター	17 (木) / ルネッサながとアリーナ
1	27 (水) / 油谷勤労者トレセン	28 (木) / 三隅中学校体育館
2	24 (水) / 日置地域づくりセンター	25 (木) / ルネッサながとアリーナ
3	24 (水) / 油谷勤労者トレセン	25 (木) / 三隅中学校体育館