

# INFORMATION Book

中央公民館  
図書室から  
お知らせです

# ほん 大好き



中央公民館図書室 ☎42局7200番

今月 **新しく** 入りました。

※6月の新刊は、1日(木)から貸し出します。

## 📖 一般の本

- ・青い服の女 (作=平岩弓枝)
- ・現代語古事記 (作=竹田恒泰)
- ・帰郷 (作=浅田次郎)

## 📖 子どもの本

- ・おしりたんてい かいとう VS たんてい (作=トロール)
- ・アントワネット (文=ケリー・ディプッチオ)
- ・おすしのずかん (作=大森裕子)

中でもこの本が **オススメ** です。



### 幸福な田舎の作り方

作=金丸弘美

有川浩、推薦!

コミュニティを元気にする新しい豊かさを  
実現しよう。発見→発信→共感→つ  
なかりで、地方の未来は逆転できる。

アル・ケッチャーノ、庄内映画村、  
阿蘇一の宮門前町商店街、小説「県庁  
おもてなし課」など地方を元気にす  
るトップランナーを多数紹介。

### とのさま1ねんせい

作=長野ヒデ子、本田カヨ子

「1年生になんて、なりたくないのじゃ！」

あそぶの大好き、おべんきょう大嫌い!

の“とのさま”にこまった家来たちは、  
ありやりやりや……?

クラスが爆笑のうずにもまれる読  
み聞かせ絵本の傑作!



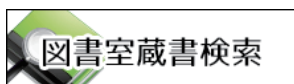
読みたい本が **すぐ** 見つかります。

## 図書室のシステムを紹介します!

中央公民館の窓口と図書コーナーに本を探す  
ことができるタッチパネルを配置しています。

タッチパネルを使うと、本の配置図や棚番号が  
表示され、簡単に本を見つけることができます!

※鞍手町のホームページ(トップページの蔵書検  
索バナーから)でも本を探すことができます。



これは中央公民館窓口と図書コーナーに設置  
しているタッチパネルの図書検索画面です。  
小さな子どもでも使いやすいようにひらがな  
のみの表示にも対応しています。



# Health

ADVICE

武田看護師の

## 調子はいかが？

くらで病院 ☎42局1231番

くらで病院スタッフ  
からの健康  
アドバイスです



### 夏の感染症「食中毒」にご用心！

#### 大人も子どもも要注意

夏場に流行する感染症と言え、食中毒が代表的ですね。食中毒を起こす原因は90%以上が細菌やウイルスによるものです。食中毒の原因菌は数多く存在します。

#### 【食中毒原因菌の代表例】

- ▽病原大腸菌：牛・豚・鶏などの食肉、その他の食品、水など多種の原因食品
- ▽サルモネラ菌：牛・豚・鶏などの食肉、卵などが主な原因食品
- ▽腸炎ビブリオ菌：魚や貝などの海産物が原因食品

細菌の多くは気温が高くなり、湿度も高くなる梅雨時期

から夏（6～8月）にかけて増えます。肉や魚などの食材や水周りの調理器具は細菌の増殖やウイルスが付着しやすいと言われます。菌が増殖した食べ物を私たちが口にすることで、より食中毒を引き起こします。代表的な症状としては、激しい腹痛や下痢、嘔吐が挙げられます。血便がみられることもあります（O-157や赤痢など）。

家庭ですべてできる食中毒予防

食中毒の予防は、食品の管理や調理に注意を払うことが大切です。特に注意が必要なポイントは次のとおりです。

- ①生の肉や魚を切ったまな板

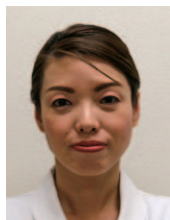
から、加熱しないで食べる野菜などに菌が付着しないよう、使用の都度きれいに洗う（加熱しない食材から先に調理する）

②食品の保管は容器やラップを使用し密閉して低温保管する（10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナスイオン以下では増殖が停止する）

- ③肉や魚などの生鮮食品やお総菜は購入後出来るだけ早く冷蔵庫に入れる。冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖するので早めに食べ
- ④まな板や包丁などの調理器具は熱湯消毒を行う
- ⑤スポンジは吊して乾燥させて定期交換する

#### 基本の基本は「手洗い」

誰でもできる食中毒予防の基本は手洗いです。流水で両手をぬらした後、15秒から30秒かけて指先から手首までしっかりと洗うことが大切です。乾燥していない固形石けんは、細菌が増殖しやすいので液体石けんが推奨されます。外出から帰宅時や、食事の前、トイレの後には必ず手を洗う習慣をつけましょう。



#### 【アドバイザー】

武田由香さん・たけだゆか・平成9年国立福山病院付属看護学校卒業後、東邦大学医学部付属大橋病院に勤務。平成18年より鞍手町立病院勤務。平成29年4月より外来勤務。感染管理認定看護師。

嘔吐や下痢の症状は細菌やウイルスと戦う体の防御反応です。市販の薬をむやみに服用せず、早めに病院を受診しましょう。