

家庭には食中毒のキケンがいっぱい！

そろそろ日差しも強くなって、日陰が恋しい季節になりました。暑さでバテてしまわないように、夏こそしっかりとごはんを食べましょう。

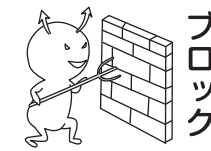
でも、この季節、やっぱり気になるのが食中毒。食中毒というと、ニュースで報道される集団食中毒のイメージもあり、飲食店で起こりがちだと思っていまいませんか？しかし、家庭の中こそ食中毒は簡単に起こりうるもの。そして意外と見過ごされやすいものなのです。

これから食中毒の発生率がぐんと高まる季節でもあるので、家庭でできる「食中毒予防対策」をお伝えします。

食中毒予防対策

◆菌をつけない（清潔・消毒）

菌が付着している危険性が高いのは、肉・魚・卵（殻も含む）で、この菌が野菜や果物等につくと簡単に増殖していきます。まず感染源をブロックし、清潔・乾燥を心がけて菌を広げないことが大切です。



◆増やさない（迅速・冷却）

食中毒の菌は、温かくて栄養と水分のあるところが大好き。常温に放置すれば、あっという間に増殖します。菌は10度以下で増殖が抑制され、4度以下で活動はほぼ停止します（ただし死滅はしない）。素早い買い物と冷蔵を心がけましょう。

◆やっつける（加熱）

〇157、カンピロバクターなど食中毒菌の多くは熱に弱いのが特徴です。65度以上で数分間（中心温度が75度以上1分間）の加熱で死滅するので、しっかりと加熱するのが鉄則です。



菌が感染・増殖しがちなシーンと注意点

①買い物中

- 肉・魚は最後に買い、ビニール袋に小分けし、肉汁や水分がもれないようにする。



- 水や保冷剤などで冷やして持ち帰る。
- ②買い物から帰宅
 - 購入した肉・魚は、他の食品に触れないように容器やラップで包んで冷蔵庫に入れる。
 - 卵は洗わない。
 - 表面がぬれていると殻の表面についた菌が卵内に入りやすくなるので、そのまま冷蔵庫へ入れましょう。

③調理中（その1）

二次災害を起こさない

- 菌の増殖を防ぐため、こまめに手を洗う。
- トイレに行く、顔や髪に触る、オムツ交換などの後は必ず手洗いをしましょう。
- サラダなど生で食べる食材に、生の肉や魚を触れないように注意する。
- 卵の殻はシンクに置かずにゴミ箱に捨てる。
- 調理器具はアルコール消毒、漂白剤、塩素消毒などこまめに行う。
- 器具・スポンジの煮沸消毒もおすすめです。
- 器具・食器は十分乾燥させる。

④調理中（その2）

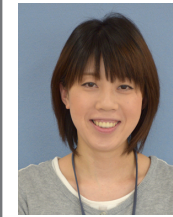
「加熱でやっつける」

- 確実に火を通す。
- 食中毒菌は熱に弱いのが特徴です。確実に熱を通しましょう。
- みそ汁・スープ類の温め直しは、沸騰させる。
- 電子レンジはムラのないようかき混ぜながら加熱しましょう。

⑤食品が残ったら

- 常温で放置せず冷蔵保存する。
- カレーやシチューなどは小分けにして冷蔵庫へ入れましょう。
- 時間が経って怪しいな…と思ったら、思い切って捨てる。

今月の担当



栄養士
石村 江里香

ハスカップの季節ですね！そのままでももちろんですが、おにぎりの具にするのが大好きです。

保健の掲示板
= 8月 =

問い合わせ先

町民福祉課健康推進グループ ☎26-7871
(総合ケアセンターゆくり内)

MR混合（麻しん・風しん）予防接種

対象 ①生後12カ月～24カ月までのお子さん
②平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれのお子さん（小学校就学前の1年間にあたるお子さん）
※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。

とき 22日(月)～26日(金)※25日(木)午後は休診

ところ あつまクリニック

受付 接種希望当日に、役場町民福祉課で受付を行ってください。
(受付時間 9:00～11:30、14:00～16:30)

持ち物 母子健康手帳、印鑑

二種混合予防接種（ジフテリア・破傷風）

対象 小学6年生

とき 1日(月)、2日(火)

ところ あつまクリニック

受付 接種希望当日に、役場町民福祉課で受付を行ってください。
(受付時間 9:00～11:30、14:00～16:30)

持ち物 母子健康手帳、印鑑

乳児健診

対象 平成28年2月13日～5月4日生まれ(3～6カ月)または、平成27年8月13日～11月4日生まれ(9～12カ月)のお子さんと保護者

とき 4日(木)

ところ 総合ケアセンターゆくり

持ち物 母子健康手帳、バスタオル
※9～12カ月児のお子さんは、歯科相談もを行います。歯ブラシをお持ちください。

定期予防接種

とき 毎週月曜～金曜 ※木曜日午後および祝日は休診です

受付 接種希望当日に、役場町民福祉課で受付を行ってください。(受付時間…9:00～11:30、14:00～16:30)

持ち物 母子健康手帳、印鑑

予防接種名	対 象	標準的な接種時期と接種間隔
水痘(水ぼうそう) 予防接種	生後12カ月～36カ月未満のお子さん	①初回接種:生後12カ月～15カ月に1回 追加接種:初回接種後6～12カ月後に1回 ②接種対象期間内に1回接種 ※①②ともに、既に罹患済みの場合や、既定の回数を接種済みの場合は対象外です。 ※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。
ヒブ感染症(1) 小児肺炎球菌感染症(2) 予防接種	生後2カ月～60カ月未満のお子さん	(1)・(2)共通…初回接種開始:生後2カ月～7カ月 (1)の追加接種…初回終了後、7～13カ月 (2)の追加接種…生後12カ月～15カ月 ※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。
四種混合予防接種 (ジフテリア・破傷風 百日咳・ポリオ)	生後3カ月～90カ月未満のお子さん	初回接種:生後3カ月～12カ月に20日～56日の間隔で3回 追加接種:初回接種終了後から12カ月～18カ月後に1回 ※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。 ※三種混合予防接種を終了されていない場合は、町保健師にご相談ください。
小児マヒ(ポリオ) 予防不活化ワクチン接種	生後3カ月～90カ月未満のお子さんと、1期初回および追加に該当するお子さん	生後3カ月～12カ月 ※生ポリオワクチンをすでに2回受けている方は、接種の必要はありません。 ※できるだけ標準的な接種年齢の間で接種をお受けください。 ※不明な点がございましたら、町保健師にご相談ください。 ●事前予約が必要です(接種希望日の1週間前まで、電話可) 予約先: 役場町民福祉課健康推進グループ (☎26-7871)
【4月より定期化】 日本脳炎予防接種	3歳～20歳未満の方	1 期初回:3歳で2回(6～28日の間をあけて) 1 期追加:4歳(初回終了後おおむね1年後) 2 期:9歳 ※上記以外でも、20歳未満の場合特例で接種ができます。詳細については、町保健師にお問い合わせください。

東胆振圏地域生活支援拠点事業について

町では、苫小牧市および東胆振3町（白老町、安平町、むかわ町）と協定を締結し、平成28年4月から、東胆振圏域における地域生活支援拠点事業を実施しています。

この事業は、障がいのある人の高齢化、重度化や「親亡き後」を見据え、障がいのある人が住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、地域全体で支えるサービス提供体制の構築を図ることを目的としており、主に次のような機能があります。

①親元からの自立に当たっての相談や地域での暮らしの相談

②グループホームや一人暮らしの体験の機会や場の提供

③本人や介護者または保護者の急病等の場合に、緊急受入等の対応

東胆振圏域では、苫小牧地域精神保健福祉拠点センターが地域生活支援拠点事業の機能を担っています。お困りごとやお悩み等がありましたら、お気軽にご相談ください。

■問い合わせ先
町民福祉課 福祉グループ
(☎26-7872)

当番医のほかに
急病センターも診察を
受け付けています

苫小牧市夜間・休日急病センター
(内科・小児科のみ)

苫小牧市旭町2-9-2
☎0144-32-0099

曜日	受付時間
月～金	19:00～翌朝7:00
土	14:00～翌朝7:00
日・祝	9:00～翌朝7:00

- ◆当番医は変更になることがあります。新聞等で確認するか、当日病院へお問い合わせください。
- ◆「苫小牧市医師会ホームページ」にも休日当番医表を掲載しています。
(URL) <http://www.toma-med.or.jp> (携帯電話用URL) <http://www.toma-med.or.jp/phone>
※ご利用の携帯電話の種類によっては、うまく表示できない場合がありますのでご了承願います。

「北海道救急医療・広域災害情報システム」を利用して近くの医療機関などが検索できます。
○ホームページ <http://www.qq.pref.hokkaido.jp>
○電話 0120-20-8699 (携帯電話・PHSからは 011-221-8699)

お知らせ

子育て支援センター
8月のカレンダー

㊦ 厚真子育て支援センター ㊧ 厚南子育て支援センター

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
自由開放 ㊦ Helloえいご ㊧ えいごであそぼう	自由開放 子育て相談	自由開放	自由開放 子育て相談	自由開放
8	9	10	11	12
自由開放	自由開放 子育て相談	自由開放 子育て講座 「離乳食講習会」	山の日 (休館)	自由開放
15	16	17	18	19
自由開放 ㊦ Helloえいご ㊧ えいごであそぼう	自由開放 子育て相談	自由開放	自由開放 子育て相談	自由開放
22	23	24	25	26
自由開放	自由開放 子育て相談	自由開放	自由開放 子育て相談	自由開放
29	30	31		
自由開放	自由開放 子育て相談	自由開放 子育て講座 「ベビーマッサージ」		

子育て講座

離乳食講習会

日時 10日(水) 10:00～11:30
場所 総合ケアセンター「ゆくり」
対象 9か月～12カ月のお子さんのご両親※対象月齢外の場合は子育て支援センター職員にご相談ください。
持ち物 筆記用具、赤ちゃん用スプレー、手拭用タオル、エプロン
申込締切 3日(水)

ベビーマッサージ

日時 31日(水) 10:15～11:15
場所 厚真子育て支援センター
対象 2カ月～8カ月のお子さんのご両親※対象月齢外でも相談可能。
持ち物: バスタオル(下に敷く物)、オムツ、タオル(オイル拭きに使用)
申込締切 24日(水)

自由解放

9:00～11:30、13:00～14:00

子育て相談

14:00～16:00
※事前連絡をお願いします。

予約・お問い合わせ

厚真子育て支援センター ☎27-2438 京町152 (こども園つみきに併設)
厚南子育て支援センター ☎28-3155 上厚真258-7 (宮の森こども園に併設)

グループ(☎26-7871)

マイナンバーカードの申請を受付けています

マイナンバーカード(個人番号カード)は、マイナンバーを証明する書類としてお使い頂けるほか、本人確認の際の公的な身分証明書として利用できます。費用は無料で申請から、おおむね2週間で交付できます。

なお、交付通知書はがきをお持ちで受け取りに来られていない方は、窓口(総合ケア

センターゆくり)までお越しください。

■問い合わせ先

町民福祉課町民生活グループ(☎26-7871)

有毒植物にご注意を

有毒植物・きのこを間違っ
て食べて死亡事故が発生して
います。

○食用と確実に判断できない
植物・きのこを食べるのは
絶対にやめましょう。
○家庭菜園や畑などで、野菜

食用と確実に
判断できない
植物・きのこは

- ✕採らない!
- ✕食べない!
- ✕人にあげない!

厚真町 臨時職員
国保レセプト点検員(短期)を募集します

職種 (勤務先)	国保レセプト点検員 (町民福祉課町民生活グループ)
人数	1名
年齢	65歳以下
応募資格	普通自動車免許を有する方、医療事務職技能資格を有する方
勤務条件	①時間 午前8時30分から午後5時30分のうち7時間45分 ②勤務日 土曜・日曜・祝日を除く毎日 ③賃金 月額154,300円～ ④勤務期間 平成28年8月17日(水)～11月9日(水)まで
応募方法	履歴書(写真貼付)と、資格証明書または資格取得見込証明書を添えて、町民福祉課町民生活グループまで提出(郵送可)してください。
応募期限	平成28年7月25日(月)必着(郵送の場合は同日消印のあるものまで有効です)
選考	面接または書類選考となりますので、後日通知します。
その他	・原則として町内在住の方 ・募集年齢は、平成28年4月1日現在の満年齢です。 ・社会保険などは、健康保険法、厚生年金保険法および雇用保険法に基づいて適用されます。 ・短期の任用となりますので、ご注意ください。
応募・お問い合わせ先	町民福祉課町民生活グループ 〒059-1692 厚真町京町120番地 ☎26-7871

あつま未来箱・インターネットでの意見等受理状況

厚真町をより良い町にするため、皆様のご意見などをお寄せください。
お寄せいただいたご意見などは、今後の町政の参考にさせていただきます。

【平成28年6月受理件数】

3件(未来箱2件、インターネット1件)

【あつま未来箱】

厚真町役場本庁舎、総合ケアセンターゆくり、青少年センター、厚南会館、あつまクリニック、桂歯科クリニック、厚真歯科の町内7カ所に設置されています。



あつま未来箱

【電子意見箱】

自宅から簡単に意見を投稿することができる「電子意見箱」が、町公式ホームページに設置されています。トップページの左側バナー欄に「町へのご意見」がありますので、ご利用ください。

●厚真町ホームページ
<http://www.town.atsuma.lg.jp/>

問い合わせ先

役場まちづくり推進課 企画調整グループ
☎ 27-3179 FAX 27-2328
※ファックスでもご意見を受け付けています

安全・有利・手軽な 国の退職金制度を活用しませんか。

中退共 小企業退職金共済制度

詳しくは ホームページをご覧ください。 中退共 検索

国の制度だから安心 掛金は全額非課税 社外積立で管理も簡単

(独)勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部 TEL(03)6907-1234 FAX(03)5955-8211

マチの善意

あつまくんが 行く!!

あつまくん in しゃべーる

6月14日に生活協同組合コープさっぽろの「トドックスマイルキャラバン」が まちなか交流館しゃべーるに来たまるよ!

公式キャラクター「あつまくん」は、町内のイベントで「あつまくん」と、名前を呼ばれることが増えてきました。付き人の私としても本当にうれしい限りです。

人気上昇中のあつまくんは、町の魅力宣伝部長として日々活動しており、お腹についている「おにぎりポシエット」の中に、町をPRするプレゼントが

編集後記

入っています。 それを知った皆さんは、あつまくんと触れ合いながら喜んでプレゼントを受け取ってくれます。

あつまくんは声をかけてもらうのが大好きですので、プレゼントをもらう際は、一言声をかけてからにしてくださいね。(も)

「広報あつま」を読んでクイズに応募すると、正解者の中から抽選で5人に『あつまくんステッカー』と『図書カード』をプレゼントします。

ーもんだいー
町で作成した、避難所運営を考えるためのカード教材の名称は？
ヒント 厚真町版〇〇〇



- ▶応募方法 ハガキかFAXで、クイズの答え・住所・氏名・年齢・電話番号と、広報や町のことに ついての意見・感想等を書いてください。
- ▶しめ切り(当日消印有効) 7月31日(日)
- ▶あて先 〒059-1692 厚真町京町120番地 厚真町役場 広報クイズ係 (FAX 27-2328)

【6月号の答え】 子育て支援住宅
【6月号の正解者】 6月号は11人応募で全員正解でした。抽選の結果、当選者には後日賞品を発送します。

自衛官募集案内

自衛官候補生

- 応募資格 平成29年4月1日現在、18歳以上27歳未満の男女
- 受付期間 《男子》年間を通じて行っています 《女子》7月1日(金)～9月8日(木) (締切日必着)
- 試験日程 9月19日(月)～9月29日(木) (女子は25日・26日)のいずれか1日 【試験種目】筆記試験(国語、数学、社会、作文)および適性検査、口述試験、身体検査

一般曹候補生

- 応募資格 平成29年4月1日現在、18歳以上27歳未満の者(平成2年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた者)
- 受付期間 7月1日(金)～9月8日(木) (締切日必着)
- 試験日程 第1次試験…9月16日(金)・17日(土)のうち指定する1日 【試験種目】国語、数学、英語、作文および適性検査 ※第2次試験あり(第1次試験合格者のみ)

問い合わせ先
自衛隊札幌地方協力本部 苫小牧出張所
☎0144-32-3725

8月の運転免許証更新時講習の日程

苫小牧市交通安全センターで行っている運転免許証更新時講習(優良)の日程をお知らせします。

10:30～11:00	1日(月)、2日(火)、4日(木)、8日(月)、10日(水)、16日(火)、18日(木)、22日(月)、23日(火)、25日(木)、30日(火)、31日(水)
13:30～14:00	5日(金)、19日(金)
15:30～16:00	12日(金)、24日(水)

※このほかの講習日程(一般、違反、初回)については、下記までお問い合わせください。
※優良は5年以上継続して免許のある方で、過去5年間無事故・無違反の方。

■問い合わせ先
(一社)苫小牧地区交通安全協会 ☎0144-33-1458

戦後海外から引き揚げて来られた方々へ

税関では、戦後、海外から引き揚げて来られた方々からお預かりした、約87万件的の次のような通貨や証券などをお返ししています。

●終戦後、外地から引揚げて来られた方々が上陸地の税関・海運局に預けられた通貨・証券類

●帰国前に樺太(真岡、大泊、豊栄、留多加など)、満州(瀋陽、吉林、撫順、鞍山など)にあった在外公館、日本人自治会に預けられた通貨・証券等のうち日本に返還されたもの

返還請求はご本人だけでなく、ご家族の方々でもできます。心当たりの方はお気軽にお問い合わせください。

■問い合わせ先
函館税関監視部統括監視官 部門(☎0138-40-4244)
苫小牧税関支署統括監視官(総括部門)(☎0144-34-1953)

パソコン講習を行っています

8月は初級者向け3コース(初めてのパソコン、インター

ネットの検索とメール、ワード2010で作る文書初級、中級者向け1コース(パワーポイント2010を使って発表資料作成)の計4コースを実施予定です。

■講習の日程・受講料など
詳しくは苫小牧地域職業訓練センターまでお問い合わせください。

■問い合わせ先
苫小牧地域職業訓練センター(☎0144-5516622)
(ホームページ)
<http://www.tomakomai.ac.jp/>

サマージャンボ宝くじ

今年のサマージャンボ宝くじは
1等・前後賞合わせて7億円!

1等 5億円 × 23本
前後賞各 1億円 × 46本
※当せん本数は発売総額690億円・23ユニットの場合

「サマージャンボミニ7000万」も同時発売!

1等 7,000万円 × 120本
2等 100万円 × 480本
3等 10万円 × 3,600本
4等 7,000円 × 600,000本
5等 300円 × 12,000,000本
※当せん本数は発売総額360億円・12ユニットの場合

この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

■発売期間 7月6日(金)～7月29日(金)
■抽せん日 8月9日(日)

(公益財団法人北海道市町村振興協会)