

健康コラム

栄養士さんの知恵袋
食中毒にご用心



食べ物が傷みやすい時期ですね。今回は、食中毒予防の「三つのポイント」を料理別に紹介します。
キーワードは「付けない、増やさない、やっつける」です。

- 焼き肉をするときは
生肉には細菌が付いていることがあります。生肉用のトングや箸等、食べるための箸を使い分けましょう。焼けた肉や野菜は、生肉と離しておき、細菌が付いている可能性のある生肉の汁を付けないようにしましょう。
- お弁当を作るときは
家庭の冷蔵庫では、市販の冷凍食品のように急速冷凍ができないため、解凍時に細菌が増えやすくなります。ひと手間ですが、家庭で作った冷凍おかずは、一度しっかり再加熱して、冷めてからお弁当箱に詰めるようにしましょう。細菌の増殖を抑えることができます。
- 残ったカレーを食べるときは
カレーの温め直しは、全体が温まっていなくてもフツフツとしてくることがあるので、十分に加熱するようにしてください。カレーでの食中毒を引き起こす原因菌は「空気に触れるようによくかき混ぜながら」加熱すると増殖が抑えられます。

【問い合わせ】健康づくり課(☎23-3121)

市民生活コーナー

格安スマホ(スマートフォン)は契約する前にサービス内容を確認しましょう！

■どんな相談があるの？

○インターネットで格安スマホの契約をしたが、電話でのサポートしか受けられないことを後から知った。使い方や不明な点を問い合わせたくて、何度も電話をかけてみたがつながらない。仕方なく、家族や周りの人に聞きな

■注意することは？

○格安スマホ会社の中には、店舗がなく故障時の対応や問い合わせ窓口が電話、ホームページなど

■困ったときは？

○本庁市民生活総合相談センター(☎24-2111内線259)へ

がら使っているが、事業者には分からないこともあると思う。このように格安スマホを使ってみたと、今までと同じ内容のサービスが受けられなかったという相談が全国的に寄せられている

に限定されている場合があります。契約前にサポート体制などサービス内容をよく確認しましょう
○格安スマホは、大手の携帯電話会社とサービス内容が違う場合があります。自分が必要とするサービスを確認し、検討してから契約しましょう

戦没者追悼・平和祈念式を開催します

市は、戦争の犠牲者を悼み、平和への誓いを新たにするため、花巻空襲のあった8月10日に戦没者追悼・平和祈念式を行います。
式典にはどなたでも参加できます。戦後72年を経て、戦争体験を風化させることなく次世代へ伝えるため、改めて戦争の恐ろしさ、平和の尊さを考える機会としてみてはいかがでしょうか。

■日時

8月10日(木)、午前10時～10時50分

※式典終了後、午後5時まで自由に献花できます

■会場

日居城野運動公園中央広場

■無料バスを運行します

大迫・石鳥谷・東和(矢沢地区経由)地域および、笹間・太田・湯口地区から会場まで無料送迎バスを運行しますので、ご利用ください。
バスの発車時間や乗車場所など、詳しくは下記へお問い合わせください。

なお、車で来場する場合は、左図の第1～3駐車場をご利用ください。



※第3駐車場のみ会場までのシャトルバスを運行します

◆当日は高温が予想されます。会場には冷茶を用意しますが、帽子や飲み物の準備など各自で暑さ対策をお願いします

追悼サイレンを吹鳴します

次の日程で追悼サイレンの吹鳴を行います。正午に1分間の黙とうをささげましょう。

【期日】

- ▶8月10日(木)…花巻空襲戦災の日
- ▶8月15日(火)…終戦記念日

千羽鶴などを展示します

式典当日に奉呈した千羽鶴と、花巻空襲を撮影した写真パネルを展示します。

【会場】ぷらっと花巻(イトーヨーカドー花巻店2階)

【期間】8月14日(月)～20日(日)

地域おこし協力隊

－リノベーションまちづくり担当 福田 一馬－

6月25日に、公共空間の利活用の観点から、イギリス海岸をテーマとした「ミズベリング花巻会議」を行いました。ミズベリング花巻は「水辺をもう一度自分たちの場所にする！」というビジョンを持つ市民団体で、昨年の4月に立ち上がりました。花巻には、すてきな水辺がたくさんあります。市民が柔軟な発想で水辺の新しい使い方を想像し、行政を巻き込みながら私たちの暮らしの場にしていきたいと思っています。

ミズベリング花巻会議では、ミズベリングプロジェクトや国土交通省などから講師をお招きし、全国の水辺活用事例を伺いました。その後、



▲「ミズベリング花巻会議」の参加者と福田隊員(右端)

参加者の皆さんとディスカッションを行い「私ならこう使いたい」という主体的な活用アイデアがたくさん生まれました。

今後、ミズベリング花巻ではイギリス海岸をテーマに、水辺から始まるまちづくりを加速させていきます！

皆さんも水辺で過ごす時間を増やしてみませんか？