夏を楽しく過ごそう

梅雨が明ければいよいよ夏本番。これから９月にかけて食中毒の発生がピークを迎えます。また、蒸し暑いこの時期には、熱中症が原因で病院に運ばれる人も多くあります。

夏バテになりやすい時期ですが、バランスのよい食事と十分な睡眠をとるなど、規則正しい生活習慣を身につけながら、家族みんなで食中毒と熱中症を予防して元気に楽しく夏を過ごしましょう。

食中毒に注意を

食品を買うとき

▽消費期限を必ず確認し、肉、魚、野菜などの生鮮食料品は新鮮なものを選ぶ▽購入後は、肉や魚などの汁が漏れないように、それぞれ別のビニール袋などに分ける▽冷凍や冷蔵などの温度管理が必要なものは買い物の最後に購入し、買ったらすぐに帰宅する

食品を保存するとき

▽冷凍、冷蔵の必要なものは、持ち帰ったらすぐ冷凍・冷蔵する▽冷凍・冷蔵庫の詰めすぎは冷却効率を低下させるので、7割程度が目安▽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からないようにする▽流し台の下に食品を保存するときは水漏れなどに注意し、床には直接置かない

調理を始める前に

▽まず、手を洗う▽タオルやふきんは清潔なものを用意し、調理台を片付けて広く使えるようにする▽せっけんを用意する▽包丁やまな板は、調理する前と後に熱湯をかけて殺菌する▽冷凍している食品は、使う分だけ冷蔵庫か電子レンジで解凍し、すぐ使う▽解凍→冷凍→解凍を繰り返すのは避ける

調理をするとき

▽加熱するときは、「食品の中心部を75℃以上で1分間」を目安に十分加熱する▽調理を途中でやめるとき食品は必ず冷蔵庫へ、再び調理するときは十分に加熱する▽熱の伝わりにくいものは、ときどき混ぜるなどして、十分に熱が伝わるようにする▽調理前、調理後の食品は細菌増殖につながるので、常温に長く放置しない

食べ物が余ったとき

▽残った食品は速く冷えるように、浅い容器に小分けして冷蔵庫に保存する▽時間がたちすぎた食べ物は、思い切って捨てる▽温め直すときは75℃以上を目安に十分に加熱する。みそ汁やスープは沸騰させる▽ちょっとでもあやしいと思ったら、口に入れずに捨てる

食中毒？と思ったら

食中毒は風邪や寝冷えと勘違いすることがあります。腹痛、下痢、おう吐、発熱、頭痛など「もしかして食中毒？」と思ったときには、必ず医師の診断を受けましょう。

特に体の抵抗力の弱い子どもや高齢者などは、少量の菌でも発症・重症化するおそれがあるので注意しましょう。

◆家庭での応急処置

▽全身を毛布などで包み暖かくする▽おう吐があるときは我慢せずに吐く▽水分を十分に補給する（腸を刺激する冷水より、常温に近いお茶や麦茶など）▽市販薬（下痢止め、かぜ薬など）は飲まない▽救急車を呼ぶなど、一刻も早く病院に行く

知識を持って予防しよう

保健センター
管理栄養士
村瀬慶子さん

●家庭での食中毒予防

食生活の要となる台所は、家族の健康管理を司る場所。流し、レンジ周り、調理器具にも気を配り、常に清潔を保ちましょう。

まな板は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の2つを用意しましょう。包丁は刃の付け根部分が汚れやすく要注意。柄と刃が一体となったものが洗いやすいです。食中毒予防の知識を高め、身近なところから実践しましょう。

●熱中症の予防

熱中症は炎天下だけでなく、室内運動や高温の閉め切った室内にじっとしているだけでも起こります。体力のない人・体調不良の人・高齢者・子どもは熱中症を起こしやすいといわれています。特に子どもは新陳代謝が活発で発汗が多く、急激に脱水症状が進むので注意が必要です。その時々の環境・体調や生活にあった方法で熱中症を予防し、健康で楽しい夏を過ごしてください。

問い合わせは、保健センター（☎766―1000）へ。

「夏バテ」しない生活習慣を

夏バテとは？

暑くなるとまず、体温が上昇し、代謝が盛んになる結果、ビタミンB群、ビタミンC、クエン酸、ミネラルなどが消費されます。

体温を下げようと多量に発汗するため、汗に含まれる水分やミネラルが失われ、エネルギーや栄養素が不足して夏バテしてしまいます。

夏バテを防ぐ食生活

夏バテを防ぐには、このように暑さによって失われるビタミンやミネラルなどをしっかりと補充し、食欲の低下をカバーして、体に必要なエネルギーや栄養素を十分にとることが重要です。

①ビタミンB群を多く含む食品＝豚肉、ウナギ、背の青い魚（サバ、ブリなど）、玄米、大豆・大豆製品（豆腐、納豆など）、ホウレンソウ、ごまなど。

②ビタミンCを多く含む食品＝ジャガイモ、トマト、ブロッコリー、果物（レモン、キウイなど）など

③クエン酸を多く含む食品＝レモン、梅干し、かんきつ類、酢など

④ミネラルを多く含む食品＝果物、牛乳、緑黄色野菜、海藻類、シラス干しなど

気を付けましょう

大量の水分のとりすぎは胃液が薄まり、消化力が低下します。また、冷たいものを取りすぎると、胃液分泌が抑えられ、食欲不振や消化不良につながります。水分はのどが渇く前に少しずつ、小刻みに補給しましょう。

規則正しい生活を

夏バテ防止には、食生活だけでなく、十分な睡眠を含めた生活リズムを整えることが大切です。早寝、早起きを心がけ、「主食」、「主菜」、「副菜」がそろった栄養バランスのよい食事を朝・昼・夕できちんととるなど、規則正しい生活を送ることが夏バテ防止につながります。

熱中症から身を守ろう

熱中症とは？

暑いところで運動や作業などを行うと、筋肉では多量の代謝熱が生み出され、それを体外へ拡散して体温上昇を防ぐため、皮膚表面の血流が増加し、汗をかきます。その状態が続くと、体内の水分と同時に塩分がどんどん失われ、体温調節機能が働かなくなり、脳への血流が滞るなどして起こるのが熱中症です。

熱中症の症状は？

熱中症の症状は、重症度別にⅠ度からⅢ度までに分類され、適切な手当てをしないと症状が進みます。

Ⅰ度（現場での応急処置で対応できる軽症）＝筋肉のけいれん、こむらかえり、めまい、立ちくらみ、失神、大量の発汗などの症状

Ⅱ度（病院への搬送を必要とする中等症）＝吐き気、頭痛、おう吐、倦怠感・虚脱感（体がぐったりする、力が入らない）などの症状

Ⅲ度（入院して集中治療の必要性のある重症）＝高体温（体に触ると熱いという感触）、意識障害（呼びかけや刺激への反応がおかしい）、けいれん（体にがくがくとひきつけがある）手足の運動障害（歩けないなど）などの症状

予防するには？

①急に暑くなったときや暑さに体が慣れるまでは、長時間の激しい運動は避け、徐々に体を慣らしていく

②運動前に水分を取り、運動中も休憩と水分補給をこまめに行う

③日常生活でも涼しい服装で、屋外では帽子や日傘などを利用し、のどが渇く前に少しずつ水分補給を心がける

熱中症の手当ては？

涼しい場所に避難する＝風通しのよい日陰やクーラーが効いている室内などに避難させ、足を高くして休む。スポーツドリンクなどで水分と塩分を補給する

体温を冷やす＝衣服を脱がせて、体から熱の放散を助ける。露出させた皮膚に水をかけ、うちわや扇風機などで体を冷やす。氷などでわきの下や足の付け根などを冷やす

救急車で医療機関に搬送する＝意識があっても、少しでもおかしいと感じたら迷わずに救急車を呼ぶ。意識障害の場合、気道に入る恐れがあるので水分を与えず、救急車が来るまで冷やし続ける

高齢者や子どもの熱中症は周りの人が常に気配りを

いながわ情報ポケット

講座・教室

公民館講座
～親子でサイエンスパーク～
＜宝石万華鏡をつくろう!＞
▶**とき**7月31日（土）
＜オリジナル恐竜図鑑をつくろう！＞
▶**とき**8月1日（日）
＜星座アートで星を親しもう＞
▶**とき**8月8日（日）
いずれも▶ところ生涯学習センター　▶**時間**午前10時～正午　▶**講師**新井敏夫さん（理学博士）　▶**対象**町内在住の小学4年生から中学生と保護者　▶**定員**先着各12組　▶**参加費**無料　▶**持ち物**筆記用具　▶**申込・問合せ**同公民館（☎766―8432）

募　集

つくってあそぼうの参加者
▶**とき**8月3日（火）午前10時～同11時　▶**ところ**子育て支援センター　▶**内容**簡単な工作と親子で楽しめるふれあい遊び　▶**対象**町内在住の1、2歳の子どもと保護者　▶**定員**先着10組　▶**申込・問合せ**同センター（☎766―7800）

でまえ講座「バルーンアートを作って遊ぼう」の参加者
▶**とき**8月6日（金）午前10時～同11時　▶**ところ**六瀬住民センター　▶**内容**バルーンアート制作やふれあい遊びなど　▶**対象**町内在住2才～就園前の子どもと保護者　▶**定員**先着10組　▶**申込・問合せ**子育て支援センター（☎766―7800）

第4回流木ペインティング大会の参加者
▶**とき**8月1日（日）午前9時～正午（小雨決行）　▶**ところ**知明湖キャンプ場　▶**司会**笑福亭仁勇さん　▶**講師**安食愼太郎さん（洋画家、一庫ダム展望台壁画作者）　▶**定員**先着100人　▶**参加費**無料　▶**申込・問合せ**7月28日までに独立行政法人水資源機構一庫ダム管理所（☎794―6671）

自然観察はじめ隊の参加者
～セミのぬけがら観察会～
▶**とき**8月7日（土）午前10時～正午　▶**ところ**県立一庫公園▶**定員**先着20人　▶**参加費**300円　▶**申込・問合せ**同公園（☎794―4970）

奥猪名探検隊の参加者
▶**とき**8月3日（火）～同4日（水）▶**ところ**県立奥猪名健康の郷▶**内容**宿泊を伴う野外活動　▶**対象**小・中学生　▶**定員**先着30人　▶**参加費**6,000円　▶**申込・問合せ**同健康の郷（〒666―0201杉生字奥山1―22、☎769―0485）

お知らせ

銀山地区で地籍調査を開始します

町では、南部地域から山林部を除く平地部（田んぼや宅地など）について、地籍調査事業を進めています。

地籍調査は、土地の所有者、地番、地目や地積（面積）の調査・測量を土地所有者立会のもとに行うものです。

この調査で得られる成果は、土地の境界のトラブル防止や災害などの復旧、課税の適正化など、様々な面で活用することができます。皆さんのご協力をお願いします。

▶**問合せ**都市整備課（☎766―8704）

平和祈念講演会

世界の恒久平和への願いを新たにするため、戦争体験者の語り部による講演会を開催します。また、平和バス参加者への実施説明会も行いますので、ぜひご参加ください。

▶**とき**7月27日（火）午後6時～同7時30分　▶**ところ**生涯学習センター　▶**内容**被爆体験者の語り部による講演会　▶**問合せ**木津総合会館（☎768―0217）

住民基本台帳カードの取得を

住基（住民基本台帳）カードは写真なしと写真付きの2種類があります。顔写真付きの住基カードは、運転免許証などと同様に身分証明書として利用できます。また、カードの有効期限は10年です。

▶**申請に必要なもの**申請書・写真付きタイプを希望の場合は、パスポート用サイズ（縦4.5cm×横3.5cm）の写真　▶**手数料**平成23年3月まで無料　▶**その他**郵送による申請も可能　▶**申込・問合せ**住民生活課（☎766―8700）

はい！ポーズ

火縄　花音（ひなわ　かのん）ちゃん
1歳2カ月（原）

いつも笑顔の花音ちゃん。これからも、お姉ちゃん・お兄ちゃんと仲良く遊んでね！

大井　優葵（おおい　ゆうき）くん
1歳（白金）

お散歩が大好きな優葵くん。たくさんのお友達と仲良くなって、元気いっぱいに育ってね。

後期高齢者医療制度のお知らせ

新しい被保険者証を7月下旬に送付します

被保険者証は毎年8月1日更新です。

8月1日からは新しい被保険者証を医療機関へ提示してください。保険料の滞納状況によっては、有効期限が短い保険証を送付します。納付が困難な場合は早めに相談ください。

一部負担金の割合は、被保険者と同一世帯員の平成21年中の収入をもとに決定します。

限度額適用・標準負担額減額認定証について

世帯員全員が住民税非課税の人は、限度額適用・標準負担額減額認定証を提示することで、入院中の医療費や食事代が減額されます。

認定証は毎年8月1日更新です。現在、認定証をお持ちの人で8月以降も対象となる人は、新しい認定証を、保険証と一緒に送付します。

対象となる人で、申請をしていない場合は、健康課窓口に申請してください。

▼**問合せ**　同課（☎766・8781）へ。

国民健康保険のお知らせ

限度額認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証の有効期限は7月31日

国民健康保険に加入の人が入院する場合、限度額認定証もしくは限度額適用・標準負担額減額認定証を提示することで、窓口での支払いが限度額までとなります。認定証が必要な人は、保険証と印鑑を持参のうえ、健康課で申請をしてください。

なお、認定証をすでにお持ちで8月1日以降も認定証が必要な人は、7月26日（月）以降に同課で再度申請をしてください。※保険税を滞納されていると交付されない場合があります。

▶**問合せ**　同課（☎766―8781）へ。

コミュニティビジネスカレッジ（CB）受講生を募集

地域の課題をビジネスの手法で解決するコミュニティビジネス（CB）の参考事例などをもとに、CBの基本を学び、実際に自分の思いを形にしてみるビジネスプラン作成にチャレンジする講座です。

興味のある人は気軽に参加ください。

■**講義内容**　第1回＝7月23日（金）「コミュニティビジネスがなぜいま必要なのか」、第2回＝8月6日（金）「コミュニティ・ビジネスの種を見つけよう」、第3回＝8月27日（金）「あなただけのビジネスプランを作成してみよう」※いずれも時間は午後1時～同3時

■**講師**　黒野秀樹さん（コア・サポート株式会社代表取締役、中小企業診断士）

■**応募資格**　町内在住でコミュニティビジネスに興味のある人

■**申込期限**　7月21日（水）

■**定員**　先着30人

■**参加費**　無料

問い合わせは、町商工会（☎766・3012）へ。

不動産を公売します

町税の滞納により差し押さえた不動産を入札により公売します。

▼**物件**　2件（下表参照）
▼**入札日時**　9月8日（水）①午前10時～同30分②午後1時～同30分
▼**入札場所**　役場1階会議室
▼**その他**　入札参加には「公売保証金」および「買受適格証明書」が必要

問い合わせは、税務課（☎766・8782）へ。

物件	所在地	地目	地積	公売保証金	見積価額
①	豊能町野間口640番	田	734㎡	100,000円	595,000円
②	豊能町余野1134番	田	1,166㎡	150,000円	1,228,000円