

食中毒にご注意を

家庭でできる「食中毒予防のポイント」

梅雨の季節を迎え、食中毒の発生しやすい時期となりました。次の食中毒予防のポイントを守り、健康で快適な食生活を送りましょう。

- **買物**
生鮮食品は新鮮なものを選ぶ。
- 消費期限や保存温度などの表示をチェックする。
- 温度管理が必要な刺身や冷凍食品の購入は、買物の最後にして、保冷剤を活用する。
- **食品の保存**
冷蔵庫や冷凍庫内は、冷気が

- 循環が悪くなるので詰め過ぎに注意する。(目安は、容量の7割程度)
- 生の肉や魚はビニル袋や容器に入れて、他の食品に汁が掛らないようにする。
- 先に買ったものから使う。
- **調理・食事**
調理前はもちろん肉や魚卵を取り扱ったときには、しっかりと手を洗う。
- 包丁やまな板は、洗浄後、熱湯で消毒する。
- 冷凍食品の解凍は室温で行わずに、冷蔵庫か電子レンジ

- 加熱調理は、食品の中心部まで十分に。(目安は、中心部の温度が85℃で1分以上)
- 調理前及び調理後の食品は、室温で長く放置しない。
- 調理済みの食品は、2時間以内に食べるよう心掛ける。
- ※初夏から腸炎ビブリオ菌による食中毒が多発。特に、その原因となる魚介類は、調理後2時間以内に食べましょう。
- **調理後**
時間が経ち過ぎたり、おかしいと感じるものは、思い切って捨てる。
- ふきんやスポンジは、細菌の巣になりやすいので、洗浄・消毒を心掛ける。

子育て講演会 参加者募集!



皆さんの周りに
気になるお子
さんはいません
か? 医師として

「診断は支援の始まり」と考え
ておられる先生から、親や支援
者に対して何を大切にどうかか
わってほしいのかをお話し
いただきます。

日時 6月30日(水) 午後2時
～5時

会場 修徳ふれあい福祉会館(下
京区新町通松原下る)4階 せ
んだんホール(下京図書館横)

テーマ 「気になる子どもの理
解と支援」～親や支援者が何を
大切にしたらいいかについて考
える～

講師 京都市児童福祉センター
児童精神科医師 田中浩一郎氏
申込み 不要

☎ 下京子ども支援センター(☎
371-7219)

謎とき! 下京

京都では、平安遷都以来、
通りに呼称がつけられ、愛称
として親まれてきました。が、
同じ通りでも時代や場所によ
って呼称が異なるものがあり
ました。堀小路通から松原通
北側までを結ぶ「不明門通」
もその一つで、一時は三つの
呼称が使用されたそうです。
さて、この「不明門通」は



- あるお堂の門が常に閉ざれ
ていたことから、その呼称が
つきまじったが、そのお堂とは
次のどれでしょう。
- ①六角堂
- ②因幡薬師堂
- ③宝堂

はがきに、クイズの答え・
郵便番号・住所・氏名・年齢
を記入し、8月15日号に
掲載します。

4月15日号の解答

トンネルを抜けて走ってい
た路面電車は京都市電七条線
でした。

けすそう君の防災 Q&A 梅雨時期の水災害に備えよう



こんにちは、けすそ
う君です。今回は、梅
雨時期の大雨や、大雨
が引き起こす水災害に
ついてお話しします。

梅雨とは、北海道と小笠原諸島を除く
東アジアの広い範囲でみられる特有の気
象現象です。

梅雨の語源としては、梅の実が熟すこ
ろであるという説や、湿度が高く微(カ
ビ)が生えやすい時期であることから「微
雨(ばいう)」と呼ばれ、これが同じ音の「梅
雨」に転じたという説、「毎」日のように
雨が降るから「梅」という字が当てられ
たという説があります。

Q どんな時に水災害の注意が必要で
すか。

A 大雨洪水警報や注意報が発令されて
いる時や、発令されていなくても、激しい
雨が1時間以上続いた時や穏やかな雨で
も長雨の時には注意が必要です。

また、河川では上流域で雨が降り始め
た時などは急激に河川の水位が上昇する
ことがありますので特に注意が必要です。

Q 水災害はどのように発生するの
ですか。

A 大雨が長く降り続けると、河川の水位
が上昇し堤防が決壊したり、雨水が排水
されずに小川や下水道などからあふれ
出たりすることにより、道路が冠水し家
屋では床下・床上浸水などの被害が発生
します。また、地下街や地下鉄などでは、

一気に水が流れ込むこともあります。
Q 日頃からどんなことに注意すれば
よいですか。

A ①気象情報に十分注意しましょう。
②増水した河川や側溝、マンホールなど
にむやみに近づかないようにしましょう。



③地下街や地下鉄などの危険性を知って
おきましょう。

④地域の避難場所や避難経路を家族み
んなで確認しておきましょう。

⑤携帯ラジオ、ライト、救急薬品などの
非常持ち出し品を準備しておきましょう。

京都市消防局ホームページの「京都市
水害情報ネット」では、雨量などのリアル
タイム情報を入手することができます。
<http://www.city.kyoto.lg.jp/shobo/>

【普通救命講習のご案内】

消防分団員も指導にあたります。ぜひ、
ご参加ください。

日時 6月26日(土)、7月25日(日)
両日とも午後1時30分～4時30分

場所 下京消防署4階講堂

詳しくは、お問い合わせください。

もう付けましたか? 住宅用火災警報器
今お住まいの住宅には、平成23年5月
31日までに設置が必要です。

☎ 下京消防署 (☎361-4411)

☎

衛生課食品衛生担当
(☎371-7298)

1. 食中毒かな、と思ったら
素人判断で、安易に下痢止
めを飲むのは止めましょう。
かえって菌やウイルスが腸
内に留まって、症状が重く
なる場合があります。
2. 食事を控え、十分な水分補
給を行うとともに、できる
だけ早く医療機関で診察を
受けましょう。
3. 医療機関には、どんな症状
が出たか、家族などに同様
の症状の者がいるか、何を
食べたかなどを詳しく説明
しましょう。

子育てサロン 「ユーユー」

いきいき 活動中



下京区社会福祉
協議会より地域
子育て交流サロ
ンの活動を紹
介します。

有隣・永松合
同子育てサロン

「ユーユー」は、地域に住む幼い子とその保護者が、
安心して遊べ、交流を深めることができる場所を提
供しようと、活動を始めて5年になります。この間、
下京区全域からたくさんの親子が遊びに来てくれま
した。この度、5周年を記念し、7月2日「読み聞か
せ講座」、9月「水遊び」、10月「人形劇」を企画してい
ます。そのほか、クリスマス会、お餅の会などもあ
ります。ぜひ1度遊びに来てください。

活動日時 毎月第1金曜日上午10時～11時30分
場所 元有隣小学校
対象 入園前のお子さんとその保護者
☎ 下京区社会福祉協議会(☎361-1881)、「ユーユー」
南出(☎341-2004)