

夏を元気に過ごすために

食中毒にご注意を

高温多湿な夏は、細菌が増えやすく、食中毒が発生しやすい時期です。食肉の生食や加熱不足に特に注意し、カンピロバクター、腸管出血性大腸菌O(オー)157などによる食中毒を防ぎましょう。

【問合せ】衛生課食品保健係(第2分庁舎3階)☎(5273)3827・☎(3209)1441へ。

カンピロバクター

鳥・豚・牛・羊などの腸管に生息している細菌です。感染すると、下痢・腹痛・発熱・おう吐等の症状が出て、特に鶏肉の生食などによる食中毒が増えています。また、食中毒の症状が治まった後で、手足のしびれ・顔面麻痺・歩行困難等、運動神経に障害を起こすギラン・バレー症候群を発症する場合もあります。

腸管出血性大腸菌

牛などの家畜の腸管に生息する細菌で、代表的なものにO157・O26・O111などがあります。症状は腹痛・下痢・血便・おう吐などがあります。感染力が強く、溶血性尿毒症症候群(HUS)や脳障害などを併発することがあります。特に、乳幼児や高齢者が感染した場合は重症化しやすいと言われています。



注意!

食中毒を防ぐための調理のポイント



生肉は専用のトングや箸で焼き、食べる箸で生肉に触れないようにする



肉は「中心部の温度が75度で1分以上」を目安に加熱し、生や加熱不足の肉を食べない



肉専用のまな板・包丁を用意し、使用後はよく洗浄する

食材は適切な温度(冷蔵庫は5℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に設定)で保存する



ジビエ(野生鳥獣の肉)にもご注意を

イノシシやシカ等、食用の野生鳥獣の肉にも注意が必要です。生または加熱不十分なジビエを食べると腸管出血性大腸菌による食中毒の危険があるほか、寄生虫の感染やE型肝炎の発症がある場合もあります。

節水にご協力を

利根川水系のダムの貯水量が少なくなっています。ご家庭での、できる限りの節水をお願いします。

こんな節水をお願いします

- 水を流しっぱなしにしない(1分間で12ℓの節水)
- 浴槽の残り湯を洗濯・散水・清掃などに再利用(一般家庭の残り湯は約180ℓ。半量の使用で90ℓの節水)
- 歯磨きはコップに水をくんで口をゆすぐ(1回5ℓの節水)

【問合せ】東京都水道局お客さまセンター☎(5326)1101へ。

公共施設等総合管理計画 策定にかかわる有識者会議

【日時】7月8日(金)午後1時30分～3時30分

【内容】区有施設のあり方の検討

多文化共生まちづくり会議

【日時】7月4日(月)午前10時～12時

【内容】多文化共生施策について

【会場】申込み・傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎6階第2委員会室へ。

【問合せ】多文化共生推進課多文化共生推進係(本庁舎1階)☎(5273)3504へ。

障害者施策推進協議会

【日時】7月21日(木)午後1時30分～3時30分

【内容】障害者施策の計画と推進

【会場】申込み・傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎5階大会議室へ。

【問合せ】障害者福祉課福祉推進係(本庁舎2階)☎(5273)4516・☎(3209)3441へ。

リサイクル清掃審議会

【日時】7月12日(火)午後2時～4時

【内容】リサイクル清掃事業実績報告ほか

【会場】申込み・傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎5階大会議室へ。

【問合せ】ごみ減量リサイクル課ごみ減量計画係(本庁舎7階)☎(5273)3318へ。

情報公開・個人情報保護 審議会

【日時】6月27日(月)午後2時～4時

【会場】申込み・傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎6階第2委員会室へ。

【問合せ】企画政策課☎(5273)3502へ。



保健

精神保健講演会

●アルコール依存症の基礎知識
～支援の実際～

【日時】7月13日(水)午後2時～4時

【内容】アルコール依存症患者の支援に関する専門医(木村武登・きむらメンタルクリニック院長)と回復者(アルコホーリクス・アノニマスのメンバー)の講演

●快眠のコツ～睡眠でこころも体もスッキリ

【日時】7月27日(水)午後5時～7時

育児講座「子育てママの気持ち」

【日時】7月29日(金)午前10時～12時(託児は午前9時45分から受

市民とNPOの交流サロン

●NPOの活動を知ろう

【日時】7月14日(木)午後4時～6時



しんじゅく 情報局

【会場】新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12)

【内容】中小企業や個人経営者、消費者を対象に、経営や生計などの相談事業等を行っているNPO法人「再チャレンジ東京」の活動を紹介(語り手は同法人)

【費用】千円(資料代ほか)

【主催】申込み【6月27日(月)から電話かファックス・電子メール(4面記入例のとおり記入)で新宿NPOネットワーク協議会事務局☎(5206)6527(月～金曜日午前11時～午後6時)・☎(5206)13100・☎hinoba@snponet.netへ。先着20名。

区民のひろば

☎費用・☎申込み・☎問合せ

掲載行事は区の主催ではありません。日時・会場は予定です。各主催者に内容をよく確認の上、参加してください。

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階)☎(5273)4064・☎(5272)5500へ。

★サークル紹介・会員募集★

- ◆パドルテニス 毎週第1～第3土曜日午前9時～12時、天神小学校で。親子でできる室内版テニス。体験レッスンあり。☎入会金1,000円・1回200円(高校生までは入会金500円・1回100円)。☎チャレスポパドルテニス・津田☎(3208)3839
- ◆スポーツ吹矢 毎週火曜日午後1時～5時、区立障害者福祉センターで。スポーツ吹矢協会主催の競技会への参加あり。☎入会金2,000円・月500円。☎スポーツ吹矢クラブヒット・齋藤☎090(3085)1266
- ◆詩吟 毎月第1～第3火曜日午後1時15分～3時、大久保地域センターで。腹筋を使って発声。☎月3,000円。☎日本吟友会・中山☎(3203)8986
- ◆健康麻雀 毎月水・金・土曜日正午～午後5時、四谷1丁目。講師の指導あり。初心者歓迎。☎1日1,600円。☎マーじゃん交流ひろば四谷・津嶋☎(3351)4680
- ◆カラオケ 毎月第2・第4月曜日午後1時30分～3時30分、西新宿1丁目。☎入会金1,000円・1回2,500円。☎生き生き会☎(3373)7260
- ◆俳句 月1回月曜日午後1時～4時、牛込算笥地域センターで。会員同士の合評会。初心者歓迎。☎月1,000円。☎午後1時～5時に都民文芸・松嶋☎(3260)8243
- ◆カラオケ 毎週月曜日正午～午後2時、歌舞伎町1丁目。フランス語・イタリア語・英語でシャンソン・カンツォーネを歌う。☎入会金2,000円・1回2,000円。☎フランス語で歌う会・篠田☎090(1769)6932
- ◆検定試験対策 毎週木曜日午後1時～3時、歌舞伎町1丁目。仏検・数検の試験対策。☎入会金3,000円・1回2,000円。☎検定勉強会・篠田☎090(1769)6932
- ◆手編み 毎月第2・第4金曜日午前10時～12時、落合第二地域センターで。自分の好みで自由に製作。☎月1,500円。☎モチーフ会・福島☎(3951)6474
- ◆ヨーガ 毎週火曜日午前10時～12時、落合第二地域センターで。☎入会金2,000円・月4,500円(体験は2,000円、要予約)。☎ガマ・ヨーガ「火曜の会」志田☎090(6167)0970
- ◆女声合唱 毎週水曜日午後2時40分～4時40分、西戸山生涯学習館で。発声練習ほか。☎月5,500円。☎午後6時～9時に女声合唱団こーる・まろね・早川☎(5330)3554
- ◆和太鼓 毎週木曜日午後6時～10時、月2回日曜日午後1時～5時、東戸山小学校ほかで。18歳以上対象。初心者歓迎。☎入会金5,000円・月2,000円。☎午後3時以降に太田野会・東海林☎(3208)4166
- ◆気功 原則として毎月第2・第4水曜日午後2時～3時30分、元気館で。呼吸法が中心。見学歓迎。☎月2,000円。☎中国健康法・岩田☎(3203)7162