

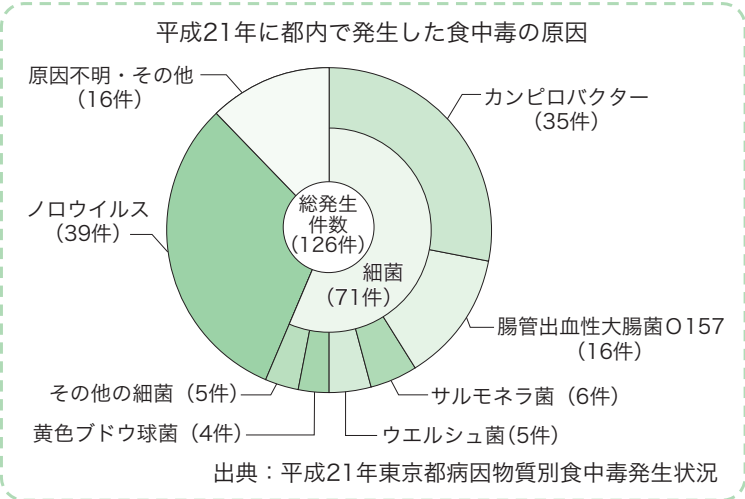
カンピロバクターや腸管出血性大腸菌O157の食中毒にご注意を



食肉の生食による食中毒が増えています

昨年、都内で発生した食中毒のうち、カンピロバクターとO157による食中毒が約4割を占めています（下グラフ）。

カンピロバクターは鶏肉の生食（刺し身・加熱不足の焼き鳥など）、O157は牛肉の生食（牛レバーの刺し身、加熱不足のハンバーグなど）が原因のことが多く、少量の菌でも食中毒が発生します。肉から汚染されたサラダ等による発生事例もあります。



外食するときは

鶏肉の生食や牛レバーの刺し身等が原因の食中毒が増えています。特に小さなお子さんや高齢者の方は重症化することがあるので、食べないようにしましょう。

昨年、区内の飲食店でもO157が原因の食中毒が発生しました。自分で生肉を焼く店を利用するときは、加熱方法を店員に聞いて十分に加熱するよう心掛けましょう。

生肉を購入するときは

味付けや結着等の加工処理がしてある生肉（サイコロステーキなど）には、「味付け処理をしています」「中心部まで加熱しましょう」などの表示が義務付けられています。表示を必ず確認し、適切な方法で調理しましょう。

予防のポイント

十分に加熱を

肉料理は肉の中心部まで十分に火を通すことが大切です。「中心温度75℃で1分以上」を目安に加熱しましょう。



まな板や包丁は清潔に

生肉を切った包丁やまな板で、続けて野菜などは調理しないでください。

肉を扱った後の調理器具はよく洗浄し、熱湯や漂白剤等でしっかり消毒しましょう。



正しい手洗いは食中毒予防の基本

生肉を取り扱った後は手をよく洗いましょう。

★ぬらした手に石けんを付けてよく泡立てます



★①～⑤の順に念入りに洗いましょう

①手の甲



②指先・つめの間



③指の間



④親指と手のひら



⑤手首



★十分に水で流し、清潔なタオルで拭きましょう



人から人への2次感染にもご注意ください

感染症に関する相談をお受けしています

感染症には、食べ物が原因のものだけでなく、「人から人へ」「動物から人へ」感染するものもあります。感染者の嘔吐物や排泄物には、多くのウイルス・細菌が含まれていることがあります。日ごろの手洗いや消毒に加え、嘔吐物・排泄物は速やかに処理しましょう。

発熱・嘔吐・下痢・血便等の症状が続いたり、重症化したときは、早めに医療機関を受診しましょう。嘔吐や下痢等の症状があるときは、腸の負担になる食事を避け、十分な水分補給を心掛けてください。

【問合せ】保健予防課保健相談係（第2分庁舎分館1階） ☎（5273） 3862へ。

区民のひろば

¥費用・申し込み・問い合わせ

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

【問合せ】区政情報課広報係（本庁舎3階） ☎（5273） 4064へ。

★催し・講座★

◆憲法フォークジャンボリーin東京 7月31日(出)午後3時から・8月1日(日)午後1時から、R'sアートコート（大久保1）で。憲法9条を守る音楽会。 ¥1,000円。 当日直接、会場へ。 憲法フォークジャンボリーin東京・横尾 ☎（5273） 0806

◆おとなかわいい雑貨展vol.5 東京ざっかマルシェ 7月20日(火)～8月1日(日)午前11時～午後8時（8月1日は午後5時まで、7月26日(月)は休み）、アートコンプレックス・センター（大京町）で。大人でも身に付けられる「かわいい」雑貨。 ¥入場無料。 当日直接、会場へ。 同展実行委員会・竹田 ☎090（6273） 9630

◆ポニーとあそぼう 8月7日(出)午前10時～12時、東京富士大学（下落合1）で。ポニーとの触れ合い。オレンジリボン（子ども虐待防止）運動啓発イベント。

お子さんと保護者対象。 ¥無料。 ☎電話で7月30日(金)まで。 先着30組程度。 同大学事業課 ☎（3360） 5050

◆環境フォーラム 7月10日(出)午前10時～午後3時、IZUNOME TOKYO（高田馬場1）で。環境浄化の方法や実践。 ¥無料。 事前に電話で。 先着50名。 環境浄化を進める会TOKYO・川上 ☎（3232） 5657

◆第23回ユニラブ 8月4日(休)午前9時30分～午後4時、早稲田大学西早稲田キャンパス（大久保3）で。小・中学生対象の科学実験教室。 ¥無料。 ユニラブホームページから7月8日(休)までに申し込み。 同ユニラブ事務局・藤原 ☎（5286） 3051

◆日本語教師入門講座 ①7月16日(金)・23日(金)、②7月20日(火)・27日(火)いずれも午前10時～11時30分、四谷地域センターで。日本語だけで外国人に日本語を教える方法。 ¥各3,000円。 ☎電話で①は7月15日(休)・②は16日(金)まで。 各先着10名。 同NPO法人全国日本語教師会・小木 ☎（3352） 5480

★サークル紹介・会員募集★
◆スペイン語 月4回金曜日午後1時～2時30分、早稲田奉仕園（西早稲田2）で。10年以上日本で教える講師が指導。 ¥1回

1,500円。 同HOLA（オラ）・ペレイラ ☎080（3401） 0956

◆初めての英会話 毎週金曜日午前9時30分～10時30分、戸塚地域センターで。50代～60代の初心者対象。 ¥入会金1,000円・月4,000円。 同サンフラワー・高橋 ☎080（1353） 3662

◆英会話（初級） 月2回土曜日午前9時5分から・11時5分から、四谷地域センターで。初心者歓迎。 ¥月2,200円。 同四谷ハローフレンズ・芳賀 ☎048（444） 5707

◆旅行英会話 月4回木曜日午後6時～7時、戸塚地域センターで。55歳以上の初心者対象。 ¥入会金1,000円・月4,000円。 同メープル・高師 ☎090（5418） 2539

◆中国語（中級） 毎週火曜日午後1時～3時または3時15分～5時15分、大久保地域センターで。中国人講師が指導。 ¥月6,000円。 同中国語朋友会・伊藤 ☎090（4073） 5091

◆詩吟 毎月第1～第3火曜日午後1時30分～3時30分、大久保地域センターで。 ¥月2,500円（初月は無料）。 同日本吟友会・長谷 ☎（3202） 7296

◆囲碁・将棋 毎週水曜日午後1時～5時、落合第一地域センターで。初心者歓迎。 ¥月400円（3

か月分前納の場合は1,000円）。 同囲碁・将棋クラブ・橋本 ☎（5996） 1730

◆外国語で歌うカラオケ 毎月第1・第3の月曜日または金曜日午後1時30分～3時30分、西新宿7丁目で。ポップス・ジャズ・シャンソン・カンツォーネ等を原語で歌う。 ¥1回2,500円。 同ユキ・イングリッシュ・カラオケ・黒田 ☎080（3080） 0641

◆女声コーラス 毎週木曜日午前10時～12時、北新宿生涯学習館で。 ¥入会金1,000円・月7,000円。 同コール・フェミナ・森岡 ☎（3349） 5166

◆シニアコーラス 毎週木曜日午後4時30分～5時30分、新宿御苑近くで。日本語学校生を応援するチャリティーライブに月1回出演。 シニア世代の方対象。 ¥1回500円。 同ミューズ合唱団・西村 ☎（5911） 5212

◆ゲートボール 毎週月・水・金曜日午前9時30分～11時30分、余丁町遊び場で。 ¥無料。 同午後5時以降に余丁町クラブ・小谷田 ☎（3203） 7287

◆社交ダンス（初級～中級） 毎週金曜日午後7時30分～8時30分、百人町2丁目で。プロが指導。 ¥1回2,000円。 同Shall we danceの会・高井 ☎（3595） 0088

◆フラダンス 月3回土曜日午前10時～11時30分、北新宿生涯学習館で。基礎から。女性対象。 ¥入会金1,000円・月3,000円。 同やさしいフラ・椎野 ☎090（9954） 0376

◆親子で健康ストレッチ 月2回金曜日午後1時～2時、落合第一地域センターで。音楽に合わせて親子でスキンシップ。6か月～2歳の子どもと保護者対象。 ¥1回500円。 同エンジョイ3B・山下 ☎（3368） 0975

◆和太鼓 毎週木曜日と月2回日曜日、戸山ハイツ33ホール（戸山2）ほかで。10代～60代対象。 ¥入会金10,000円・月3,000円。 同午後3時以降に太閤野（たいや）会・東海林 ☎（3208） 4166

◆殺陣剣術 毎週火曜日午前10時～12時・午後1時～3時ほか、新宿スポーツセンターほかで。初心者向け解説あり。 ¥1回2,000円。 同殺陣剣術「剣塾」・飯山 ☎080（3450） 0769

◆温泉・軽ハイキング・史跡巡り 年5～6回関東・東北の温泉（源泉）、月1～2回軽ハイキングやお花見ほか。40歳以上対象。 ¥入会金2,000円・年6,000円（交通費等は各自負担）。 同午後4時～11時に山湯会・細田 ☎090（1707） 9288