

読者の皆さんから届いたお便りなどを紹介します

健康アドバイス



杉生 訓昭 医師
(吉備医師会から)

高温多湿な夏場は、食中毒を引き起こしやすい時期です。食中毒の主な原因は細菌です。腸管出血性大腸菌やカンピロバクター、サルモネラなどの細菌は、肉や魚などの食材に付着しているものと考えましょう。

食中毒は、飲食店などの外食だけでなく、家庭でも発生します。家族のうち全員には症状が出なかったりする場合もあるた

今月のテーマ 食中毒

見逃せない食中毒予防

め、食中毒であると認識されないケースも少なくありません。

家庭では特に台所に注意が必要です。食品や調理器具などは、細菌が付着したり増殖しやすい場所と言われています。

食中毒を防ぐ3原則は、細菌を①つけない②増やさない③殺菌することです。細菌を食べ物に「つけない」ように、せっけんで小まめに手を洗い、清潔に保ちましょう。食品の保管も密封容器に入れたり、ラップをかけたことが大事です。

食べ物に付着した細菌を「増やさない」ように、低温(10℃

以下)で保存することが重要です。夏場は常温でも急速に細菌が増殖するので、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖するので、過信せず、早めに食べることが大事です。

「殺菌」するためには、加熱処理が最も有効です。肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。

食中毒は、家庭内でも身近に潜んでいる危険があるのでご注意ください。

改正道路交通法が施行されました

両。自動車と同じように交通ルールを守り、信号無視や一時不停止などの交通違反は絶対にしてはいけません。事故を起こした際、携帯電話を使用していたケースも違反の対象となります。

改正道路交通法の施行により、6月1日から信号無視や一時不停止など、特定の危険行為を過去3年以内に2回以上繰り返すと、「自転車運転者講習」の受講が命じられるようになりました。

講習内容は、違反者の特性に応じた個別の指導を含む3時間の講習(講習手数料の標準額は5700円)で、受講命令を受けてから3か月以内の指定された期

間内に受講しない場合には、5万円以下の罰金が課せられます。

事故を誘発する運転を危険行為として明文化し、自転車の運転者が「加害者」になる深刻な事故を抑止するのが、この講習の目的です。

■岡山県自転車安全利用5則

- ①自転車は、車道が原則、歩道は例外
- ②車道は左側を通行
- ③歩道は歩行者優先で、車道よりを徐行
- ④安全ルールを守る(飲酒運転、二人乗り、並進の禁止、夜間のライト点灯など)
- ⑤子どもはヘルメットを着用

監修・問い合わせ 総社警察署 ☎94-0110

安全・安心

総社署からのすすめ

平成26年中、県内で自転車に関係する事故は2060件発生しています。人身事故は毎年減少傾向にあります。そのなかで自転車に関係する事故は約2割を占める状態が続いています。

自転車は事故を起こす主な原因のうち、「安全不確認」、「一時不停止」、「信号無視」が約6割を占めています。自転車は幅広い年齢層に利用される便利な乗り物ですが、道路交通法上は車



最盛期をむかえたピーマンの収穫

そ「うじゃ地食へ公社」は、市の農業の振興を通じて、活力ある地域のづくりと住民福祉の向上を図ることを目的として、平成10年2月に設立されました。地産地消を推進するべく、公社が農産物を生産することとはもちろん、市内の農家から農産物を買取り、学校給食やスーパーに販売したり、農地の受け入れ、農作業の受託、農地のあっせんなど、多岐にわたる事業を展開しています。最近では、ピーマンの収穫時期。田植えも大詰めを迎えています。秋には稲刈り、冬には、白ねぎやセルリー、キャベツも収穫していくため、毎日汗を流しながら農

業と向き合い、がんばっています。平成26年度は、市内の小学校へ地元産野菜の納入率が初めて35パーセントを超えました。子どもから大人まで、多くの皆さんに地元の農産物を食べていただき、地元の良さを、おいしさを感じていただければと思います。そ「うじゃ地食へ公社」 風早 悟さん・地頭片山 泉

泉リハビリグループは、おかげさまで20周年を迎えることができました。これも市民の皆さまのご協力があったからこそです。感謝の言葉が尽きることはありません。7月には、20周年を記念して、創立記念会を開催。20周年を振り返るとともに、今後の発展を祈念しました。

泉リハビリグループは平成7年7月、泉団地近くの小寺地内に泉クリニック(当時は中央診療所)と老人介護保健施設(泉リハビリセンター)を開所したこ

とに始まります。現在までに、入院施設、デイケア、デイサービス、訪問看護ヘルパーステーション、ケアハウス、グループホーム、小規模多機能ホーム、有料老人ホーム、特別養護老人ホーム、障がい者就労・キッズ施設などを開設。職員は380人となりました。これからも、「地域の保健医療福祉に従事しながら、誠心誠意、地域社会のために尽くす」気持ちを忘れず、地域の皆さまに愛される施設を目指してまい進していきます。

(泉リハビリグループ・西本 秀幸さん・中央五丁目)



サントピア岡山総社で開かれた20周年創立記念会。参加者全員で祝いました

総社市消防署伝統の味「そうじゃ消防署カレー」が当たる

広報クイズ

今月の『広報そうじゃ』を読んで、次のクイズに答えてください。

Q1 昨年のゆるキャラグランプリで全国29位に輝いたチュッピー。今年はさらに上位を目指します。投票期間は「●月●日から●月●日まで」

【応募方法】 はがきかメールに答えと住所、氏名、電話番号、市政や広報紙に対するご意見やご要望を明記のうえ、編集室へ。正解者のなかから2人に「そうじゃ消防署カレー」を3個セットで贈ります。

【応募期限】 8月31日(月)

【6月号の答え】 タイムスリップ・ぼんねっとバス

【6月号の当選者】 堀妙子さん(総社三丁目)、野瀬陽子さん(窪木)

[応募総数 32件]

【応募先】 総社市役所市政情報課 ☎719-1192 中央一丁目1番1号 ☒ shisei@city.soja.okayama.jp

人口・世帯数(平成27年7月1日現在)

人口 67,889人(前月比+7人)
(うち外国人登録744人 前月比+15人)
男 32,991人(前月比-2人)
女 34,898人(前月比+9人)
世帯数 25,884世帯(前月比+22世帯)

市民憲章

わたくしたちは、美しい自然と豊かな吉備文化にはぐくまれている総社市民です。

このことに誇りと責任をもち明るく豊かなまちをつくることにつとめます。

- 1 郷土を大切に
美しい環境をまもりましょう。
- 1 生涯学び
明るい家庭をきずきましょう。
- 1 たがいに助け合い
あたたかいまちをつくりましょう。

市の花・木・鳥

◎市の花/れんげ ◎市の木/もみじ ◎市の鳥/タンチョウ