

**平和文学朗読キャラバン2020を開催します。**

問 市立図書館 ☎ 72-4677

NBC長崎放送のアナウンサーによる朗読を映像で鑑賞します。

【日時】8月8日(土) 午前10時～(40分間)

【場所】生涯学習センター(きらきら21)ホール(2階)

【作品】いのちの音(愛敬恭子/著)他

【対象】小学生(定員50名)

※定員に達した場合は入場できない場合があります。

参加無料・申込不要です。

新型コロナウイルス感染症の対策を講じて実施します。

体調の悪い方等をご遠慮ください。

**市民文化祭【舞台発表】出演者募集**

問 生涯学習課社会教育係 ☎ 内線 340

【日時】11月15日(日)

午前10時～午後5時(予定)

【場所】文化会館ゆめホール

【出演内容】日舞・箏曲・三味線・民謡・詩吟・ダンス・コーラスなど

【参加資格】市内に在住または市内に勤務する人

【制限時間】1団体15分以内(入退場を含む。)

【申込期限】9月18日(金)

【提出先】申込書に必要事項を記入の上、生涯学習課または福島・鷹島分室、各市立公民館に提出してください。※申込書は提出先に設置しています。

※上記イベントは、新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、変更または中止する場合があります。



**夏場の食中毒にご注意ください!**

問 健康ほけん課健康推進係 ☎ 内線 166

8月は「食品衛生月間」と定められているように、夏は細菌による食中毒が増える季節です。

この時期に食中毒が増える原因の一つは「高温多湿の環境」です。細菌は室温(約20℃)で活発に増殖し始め、人の体温くらいの温度で最も増殖のスピードが速くなります。もう一つの原因は「抵抗力の低下」です。夏バテなどによる体力の低下や、大量の水分摂取によって胃酸が薄まることで、胃の中で十分な殺菌ができずに食中毒にかかりやすくなります。毎日の生活の中で、以下のポイントを守ることが大切です。

**家庭でできる食中毒を防ぐためのポイント**

食中毒予防の3原則、食中毒菌を「つけない」、「増やさない」、「退治する」を徹底し、食中毒を予防しましょう。

『つけない』

- まな板や調理器具は使用前後に洗剤できれいに洗いましょう。
- 調理前、食事前には必ず石鹸で丁寧に手洗いをしましょう。



『増やさない』

- 特に生鮮食品やお惣菜は、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。
- 調理後は室温に長く放置せず、早めに食べ切りましょう。



『退治する』

- 食材は中心部まで十分に加熱しましょう。(75℃、1分間)
- 調理器具は熱湯をかけて殺菌し、よく乾燥させましょう。
- 食品は冷蔵庫で保存し、定期的にアルコールで冷蔵庫内の掃除をしましょう。また、低温を保つため食品を詰め込まないことが大切です。

## 行政相談所

問 総務課行政係 ☎内線321

福島支所 ☎内線602・35  
鷹島支所 ☎内線603・11

国の行政機関などが行っている仕事やサービスについて、意見や苦情、要望などはありませんか。

次のとおり行政相談所を開設しますので、お気軽にご相談ください。

### ○松浦会場

【日時】 8月20日（木）

午前10時～午後4時

【場所】 市民ホール

【行政相談委員（敬称略）】

川畑 喜久雄

☎0956-75-0724

森 三佐子

☎0956-75-0491

### ○福島会場

【日時】 8月6日（木）

午前10時～午後2時

【場所】 福島保健センター

【行政相談委員（敬称略）】

徳田 芳朗

☎0955-47-2422

### ○鷹島会場

【日時】 8月6日（木）

午前10時～正午

【場所】 鷹島支所

【行政相談委員（敬称略）】

有浦 良光

☎0955-48-3247

### 保険証の更新について お詫びと訂正

問 健康ほけん課国保・年金係

☎内線109・125・126

7月号の「市役所からのお知らせ」の中で、保険証の更新について、国民健康保険と後期高齢者医療保険の保険証に特定健診受診済みのシールを張り付けるようお知らせしていました。正しくは、国民健康保険の保険証のみに貼り付けるものでした。お詫びして訂正いたします。

## 蚊やダニに注意しましょう！！

問 健康ほけん課健康推進係 ☎内線 129・168

春から秋にかけての時期、草むらや藪などに多く潜んでいる蚊やダニなどの生物が活発になる時期です。マダニやツツガムシなどによる健康被害も年々増加傾向となっています。蚊やダニなどが媒介する感染症から身を守るためには、蚊やダニに咬まれないことが大切です。

### 蚊・ダニに咬まれないための対策

- 肌の露出を少なくする（長袖・長ズボンの着用、サンダルなどは避ける）
- 明るい色の服を着る ○虫よけ剤を使用する ○帽子・手袋を着用し、首にタオルを巻く
- シャツの裾はズボンの中に、ズボンの裾は靴下の中に入れる

※野外活動後は入浴し、ダニに咬まれていないか確認しましょう。  
特に首、耳、わきの下、足の付け根、手首、膝の裏などに注意しましょう。



### 蚊・ダニに咬まれた時の対処法

- 蚊に刺されて、発熱や頭痛、吐き気など症状がある場合、医療機関を受診しましょう。  
海外で刺された場合は、渡航歴も伝えましょう。
  - ダニに咬まれた場合は、無理に引き抜こうとせずに、皮膚科など医療機関を受診しましょう。  
数週間程度は、体調に変化がないか注意してください。
- ※受診の際には、いつ、どこで、何をしていたかを医師に伝えてください。