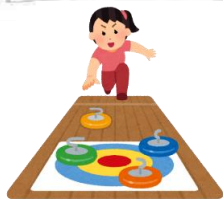




# 四邑公民館だより

## レクリエーション大会



カローリング(3人1組)  
 ※1人で申し込みもOK!  
 〆切 6月21日(土)  
 詳細・申込書はチラシに!

日時: 令和7年7月6日(日)

午前9時~午前11時30分

場所: 四邑公民館大ホール・多目的ホール

申込: ・四邑公民館(担当南谷)へ

・各地区体育委員へ

※6/28~7/5まで体験できます

## 恒例の金山寺味噌づくり実施します!!



金山寺味噌



日時: 令和7年7月15日(火)~18日(金)

場所: 四邑公民館調理室

定員: 10名程度

参加費: 材料費を人数で割ります

申込: 四邑公民館(22-5454)へ

締切: 7月5日(土)

※年齢・男女問いません。どなたでもOKです。



かつらぎ町の公民館は、

火・水・木・金・土(日曜日と夜間は要予約)

| 時間帯/曜日      | 月  | 火 | 水 | 木   | 金 | 土 | 日 |
|-------------|----|---|---|-----|---|---|---|
| 9:00-17:00  | 休館 |   |   | 開館  |   |   |   |
| 18:00-22:00 | 休館 |   |   | 要予約 |   |   |   |

※祝日及び年末年始は休館です。

※その他都合により休館している場合があります。

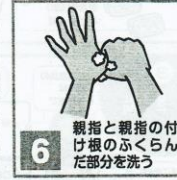
## 健康体操しました。

5月22日(木)午後1時30分から健康体操をしました。

保健師さんの食中毒予防についてのお話と健康体操、頭の体操など楽しくできました。



## できていますか? 衛生的な手洗い



2度洗いが効果的です!  
 2~9までの手順をくり返し2度洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう。



# 家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

## point 1

### 食品の購入

消費期限などの  
表示をチェック!

寄り道しないで  
まっすぐ帰ろう

肉・魚はそれぞれ  
分けて包む

できれば  
保冷剤(氷)  
などと一緒に

## point 2

### 家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁が  
もれないように  
包んで保存

停電中に庫内温度に  
影響を与える扉の  
開閉は控えましょう

冷蔵庫は  
10℃以下に  
維持

冷凍庫は  
-15℃以下に  
維持

## point 3

### 下準備

冷凍食品の  
解凍は  
冷蔵庫で

タオルやふきんは  
清潔なものに交換

ゴミはこまめに  
捨てる

こまめに  
手を洗う

肉・魚を  
切ったら洗って  
熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら  
水質に注意

肉・魚は生で食べる  
ものから離す

野菜も  
よく洗う

包丁などの器具、  
ふきんは洗って消毒

## point 4

### 調理

加熱は十分に  
(めやすは中心部分の  
温度が75℃で1分以上)

台所は  
清潔に

作業前に  
手を洗う

電子レンジを使う  
ときは均一に  
加熱されるようにする

調理を途中で  
止めたなら  
食品は冷蔵庫へ

## point 5

### 食事

食事の前に  
手を洗う

盛り付けは  
清潔な器具、  
食器を使う

長時間室温に  
放置しない

## point 6

### 残った食品

時間が経ち過ぎたり  
ちょっとでも怪しいと思ったら、  
思い切って捨てる

作業前に  
手を洗う

手洗い後、  
清潔な器具、  
容器で保存

温めなおすときは  
十分に加熱する  
(めやすは75℃以上)

早く冷えるように  
小分けする

食中毒予防の3原則

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

厚生労働省