



入ってる？自治会町内会！

横浜FC 小川 航基 選手

こころ豊かに つながる笑顔 元気なとつか

ととつか

2023 No.309 7

■戸塚区のいま■
人口:283,271人
世帯数:125,128世帯
(令和5年6月1日現在)

3 すべての人に健康と福祉を



戸塚の
トップスポーツチームと
予防スキルを
学んでいこう！

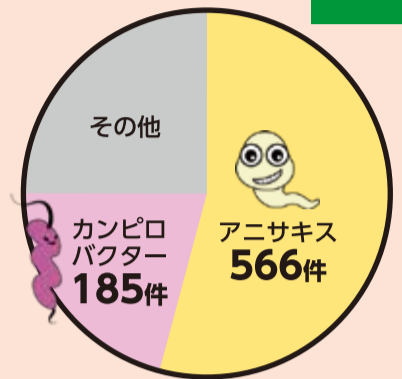


ニッパツ横浜FC
シーガルズ
南條選手
©YOKOHAMA
FC SEAGULLS

生活衛生課
オリジナル啓発
キャラクター
人参人

STOP 食中毒!

夏はキャンプやBBQなど、いつもと違う場所で食事をすることも増える季節だね。楽しく過ごせるように、正しく食中毒を予防しよう！



2022(令和4)年 病因物質別食中毒事件数
【出典】厚生労働省「食中毒統計調査」

ここでは特に発生件数が多い **カンピロバクター** **アニサキス** を取り上げます。

発生原因 2位! カンピロバクター

私はカンピロバクターだ！
生の肉に潜んでいる細菌で、お腹の中に入ると2~5日後に体調を悪くさせるぞ！

食べると、こんな症状が！

食べてから2~5日で下痢・腹痛・発熱・嘔吐などが発生。

何を食べるといけないの？

鶏刺しや鶏タタキ、焼き鳥などの鶏料理のうち加熱不十分のもの など

防ぐにはどうしよう！

▶十分に加熱しよう

カンピロバクターは熱に弱いので、中心部まで加熱することが大切。加熱の目安は肉の中心の色が変わるまでだよ。

▶調理器具は使い分けよう

生の肉を切った後のまな板や包丁には食中毒菌が付いているよ。使用後はよく洗浄・消毒しよう。他の食材用と区別して肉専用のまな板・包丁を用意すると良いね！

▶手をよく洗おう

生の肉を触った後は、せっけんでよく手を洗おう。



バタフライ返し



フライびよん

他の食材に菌を付けないように!!



日立サンディーバ 坂本選手

夏のレジャーで気を付けたいポイント！ バーベキューをするときは…

- 生の肉やレバーは、食中毒菌に汚染されていることがあるため、しっかり加熱する
- 肉を焼く箸やトングと食べる箸は使い分ける
- 食材の温度管理や加熱調理に気を付ける

届出が必要です

イベントやお祭りで食品を提供するときは
事前にご相談ください。

区役所食品衛生係 (Tel) 866-8474 (Fax) 866-2513

発生原因 1位! アニサキス

僕はアニサキス！
魚の中に住んでいるんだけど、魚と一緒に人に食べられちゃうことがあるんだ…。

食べると、こんな症状が！

食べたあと数時間から十数時間で激しい腹痛・嘔吐などを起こす。

何を食べるといけないの？

アニサキスが寄生した魚介類を生で食べることに由来する。

防ぐにはどうしよう！

▶加熱しよう

アニサキスは熱に弱く、約70℃で瞬時に死滅するよ。

▶冷凍処理されたものを活用しよう

-20℃、24時間冷凍すると死滅するので冷凍処理されたものを購入するのも有効だね。

▶取り除こう

家庭で刺身を切り分ける際は、明るい場所によく見て、アニサキスがないか確認しよう。



人羅選手 YOKOHAMA TKM 新原選手

酢やわさびでは死なないブー！



なべぶた

そうなんだ〜!



ニッパツ横浜FC
シーガルズ
新井選手
©YOKOHAMA
FC SEAGULLS

もっと学んでみよう! YouTube



キャラクターと一緒に楽しく食中毒について勉強しよう!



YOKOHAMA TKM 小島選手

子どもも大人も楽しく学ぼう! 体験型 パネル展



クイズに挑戦して缶バッジをゲットしよう!

全5種類

7月29日(土)~8月4日(金)
区役所3階 区民広間



とつかっこ広場

プレパパ・ママさんも、育児中の家族も、みんなで楽しむよう!

とつかっこ 夏まつり

みんなでつくる

体験コーナー
「なりきり消防士」や「薬剤師お仕事体験」のほか、いろいろなワークショップで楽しもう!

わくわくステージ
保育園の先生や「とつとの芽」スタッフなどによる楽しいステージ♪
区内で活躍中の劇団による人形劇も!

上履きやスリッパを持参してね!!

フリーマーケット

子育て関連、こども用品限定のフリーマーケット。まだまだ使えるもの…リユースで地球に優しく…

さわやかスポーツ体験

わなげなど、誰でも楽しめるさわやかスポーツで遊ぼう!

あそびのひろば

積み木やダンボールでダイナミックに遊ぼう。お祭り気分を楽しめるあそびのコーナーも。

戸塚区から
子育て情報配信アプリのお知らせ

とつかの子育て情報をチェック
とつとあぶり

毎週**金曜日**配信!!

無料

気になるイベントをお気に入り登録♡

オンラインで参加できる講座情報

町名・施設名でキーワード検索

子育てを支援したい人向けの情報も配信中!

Android iPhone/iPad

回 8月5日(土) 10時~15時 ※荒天時中止
所 戸塚スポーツセンター(上倉田町477)
問 とつとの芽(Tel) 820-2885

問 戸塚区地域子育て支援拠点とつとの芽(Tel) 820-2885 (Fax) 825-6885

健診・相談のお知らせ(要予約)

所 区役所5階 健康相談室

個別健康相談(要予約)

- 健康相談: 高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満などの生活習慣改善のアドバイス
- 禁煙相談: たばこをやめたい人へ個別に支援

回 7月11日(火)午後、7月21日(金)午前、7月25日(火)午後、8月4日(金)午前、8月8日(火)午後

市内在住

申 問 区直接、区役所健康づくり係へ
(Tel) 866-8426~7 (Fax) 865-3963

※電話申込ができない人は、区可(要事項)と相談内容を記入
※1人あたりの相談時間は1時間以内

子どもの相談・教室(要予約)

所 区役所5階 申 問 7月11日から 区可(要事項)と相談内容を記入)で
区役所健康づくり係へ (Tel) 866-8426~7 (Fax) 865-3963

乳幼児食生活相談

区内在住の0歳~未就学児の食生活などの個別相談

回 8月2日・23日(水) 9時~11時 時 母子健康手帳 ※1人あたりの相談時間は45分以内

「離乳食教室」

離乳食(2回食)に関する講話、実演(試食あり)

回 8月23日(水) 13時30分~14時30分 区内在住の7~8か月児と保護者: 先着14組 時 だっこひも、赤ちゃん用エプロン、赤ちゃん用スプーン

「はじめての歯ぴか教室」

はじめての歯みがきと離乳食(1回食)のお話

回 8月18日(金) 10時~11時30分 区内在住の4~6か月児と保護者: 先着15組 時 母子健康手帳、バスタオル(おむつ交換の際に使用)

イベントなどは中止・変更となる場合がありますので、問い合わせ先に確認してください。

あなたがつくる みんなの未来!

スポーツもSDGsと関わりが深いんだね!

スポーツを通じたSDGsについて考えてみよう

SDGsとは? 世界中すべての人が、この地球で暮らし続けていくために、17の目標と169のターゲットから構成される、2030年までに達成すべき目標です。

人種、性別、経済格差などの違いに関係なく誰もが楽しめるスポーツは、SDGsの理念と通じるものがあり、スポーツと関連したSDGsの活動に注目が集まっています。あなたもスポーツを通じてSDGsを考えてみよう!

区役所企画調整係
(Tel) 866-8327 (Fax) 862-3054

編集後記

今月号はスポーツが熱い! 戸塚区で活躍するスポーツチームをみんなで盛り上げましょう。

編集・発行 区役所広報相談係 (Tel) 866-8321 (Fax) 862-3054

