

労働保険 働くみんなの安心保険

10月は労働保険適用促進月間です。

労災保険・雇用保険への加入がお済みでない事業主の方は、この機会に加入しましょう。

問合せ先 ハローワーク都留

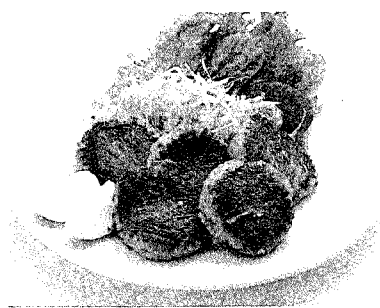
☎(43)5141

日時 10月25日・11月1日・8日
午後1時30分～3時30分
場所 富士女性センター
大研修室
講師 県立女子短期大学教授
松本佐代子さん
対象 男・女 50名
申込・問合せ先 富士女性センター
☎(45)1666
※託児(未就学児)を行います、ご希望の方は、申し込み時にご相談ください。

女性学ゼミナール
いま、女性史を学ぶ
ということ

日時 11月14日～2月25日
(毎週火・木曜日)
時間 午前9時30分～午後3時
受講料 無料(教材費等は自己負担13000円程度)
定員 20名
講習場所 下吉田コミュニティセンター
申込・問合せ先 県立婦人労働開発センター分室
☎0555(24)0754

仕事を求めている女性のための
クッキングヘルパー



エネルギー 198kcal
たんぱく質 11.0g
脂 肪 13.2g
塩 分 0.8g
カルシウム 57mg

秋まっ盛り、新ごぼうのおいしい時期です。ごぼうは、現代人の食生活で比較的とりにくいとされている繊維質を多く含み、良く知られているように便秘を改善したり、血中コレステロールを低下させる働きがあります。今月は、このごぼうをイワシとともに寄せ揚げにします。青じそがない時は、そのままのかき揚げでも良く、また、海苔などに包んで揚げても良いです。お年寄りには、ごぼうをさっとゆでてからお使いください。

都留市食生活改善推進委員会

材料(4人分)

新ごぼう 120g
イワシ 4尾
卵白 1/2個
塩 小さじ1/4
酒 小さじ2
かたくり粉 小さじ2
しょうが汁 小さじ1
青じそ 12枚
揚げ油 適宜
レモン 適宜

作り方

1 ごぼうは皮を包丁の背で取り除く。笹がきにして水に約10分放置、水気をきる。
2 イワシは頭とワタを除いて、手開きにする。腹骨と尾を除き、包丁でたたき刻む。
3 ごぼうとイワシ、Aの材料を合わせてよく混ぜる。スプーンなどで12等分に形を整え、それぞれに青じそをまく。
4 170～175℃に熱した揚げ油で1分～1分半揚げる。レモン汁をかけて食べる。

大月保健所 日本を恐怖に陥れた O-157

病原性大腸菌O-157による食中毒は、八月末現在、全国で被害者が九千数百人、死者も十一人に上っています。

この菌による下痢は、はじめ水様性ですが、後には、出血性となることから、腸管出血性大腸菌とも呼ばれています。

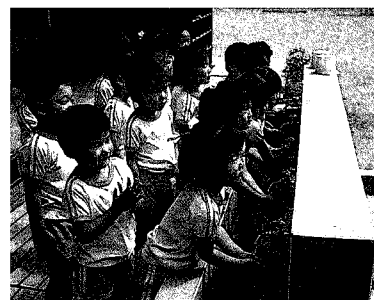
またこの菌は、ベロ毒素といわれている毒素を産生することが特徴で、場合によっては、腎臓や脳に重篤障害をおこすとともに、死に至ることもあり、その毒力は赤痢菌なみといわれています。

このため、厚生省では八月六日にO-157を含む「腸管出血性大腸菌」による感染症を、『指定伝染病』に指定しました。

本県でも、総合的な予防策を講ずる必要があるため、七月二十六日対策本部を設置しました。

対策本部では、これまで学校給食従事者や水道事業従事者に対する検便や学校給食の食材などの検査を行ってききましたが、すべて陰性でした。

今後は、学校給食以外についても県民の健康・安全を確保するため、検査は随時続けていくことと



手はきれいに洗いましょう

しています。
さて、O-157とはいっても、むやみにおそれることはありません。他の食中毒菌と同じく熱に弱く、加熱により死滅します。
O-157についてよく知り、一人ひとりが注意して予防を確実に
O-157による食中毒を予防するために

- ① O-157は七十五度一分以上の加熱で死滅します。調理するときは、十分加熱しましょう。
- ② 食品の調理にあたっては、手や調理器具は十分に洗いましょう。
- ③ 生肉が触れたまな板、包丁、食器等は熱湯消毒し、手も十分洗いましょ。
- ④ 当面、食肉を生そのまま食べることは控えましょう。
- ⑤ 調理した食品は速やかに食べましょう。すぐに食べられない場合には、冷蔵庫に入れて低温で保存しましょう。
- ⑥ 井戸水や受水槽の衛生管理に注意しましょう。