

お宝探し

だける方、お子さんのス
話題を募集しています!
課まで。

就学前のお子さんの写真を募集しています。お
子さんのお名前、ふりがな、生年月日、お父さんと
お母さんのお名前、住所、電話番号、コメント
をお書きの上、広報広聴までお送りください。



やまざき りょうた
山崎 稜大くん
(湊2)

3ヶ月半で寝返りができました。毎日家
の中をコロコロしているから、みんなに危
なくて目が離せない…とわれています。
☆平成17年1月2日生まれ。
豊さん、美帆さんの子。

わが家の アイドル

No.173

おおさわ りこ
大澤 葵心ちゃん
(長地鎮1)

あのね、今、お姉ちゃんとお兄ちゃんか
らポウリングを教えてもらったの！ボール
を投げるんだって言うけれど、私がハイハ
イした方がストライク取れそうヨ！
☆平成16年7月21日生まれ。
学さん、理恵さんの子。



食生活の トピックス

Vol.50

食中毒の発生しやすい季節です!

～食中毒予防の三原則～

つけない!

食品や調理器具、手指などに食中毒の
病原菌・ウイルスをつけない。

増やさない!

冷蔵庫などで食品をしっかり保存して
食中毒の病原菌・ウイルスを増やさない。

殺す!

食品の加熱や調理器具の殺菌を徹底し
て食中毒の病原菌・ウイルスを殺す。

料理の前、途中、食べる時は必ず手
洗いをしましょう!!

問合せ

健康推進課 保健予防 (内線1182)

〈主な食中毒菌〉

種 類	発症までの時間	症 状	主な感染源
サルモネラ菌	8～48時間	腹痛・発熱・下痢	鶏卵・鶏肉とその加工 品・豚肉
腸炎ビブリオ	2～48時間	下痢・激しい腹痛 発熱・吐き気・嘔吐	魚介類など
ノロウイルス	24～36時間	激しい嘔吐・下痢 腹痛・発熱・咽頭痛	生がき・その調理者の 手を介した食品
腸管出血性大腸菌 O157	4～8日	下痢・腹痛・嘔吐 倦怠感・発熱	加熱不十分な肉など
カンピロバクター	1～7日	下痢・腹痛・頭痛 めまい・筋肉痛・発熱	肉・充分に加熱されて ない物 (特に鶏肉)
ウェルシュ菌	8～22時間	下痢・腹痛 腹部膨満感	カレーなど大量に調理 したもの (肉・魚介類)
黄色ブドウ球菌	30分～6時間	激しい嘔吐・吐き気 下痢・腹痛	調理者の手指を介して 汚染された食品など
ボツリヌス菌	12時間～4日	目のかすみ・まぶしさ 神経麻痺	真空パックされた食品 など

みんなの

みんなの 声

一品料理を紹介していた
ナップ写真、また身近な
地域振興

このコーナーでは、みなさんのご意見（市政、広報、最近のできごとなど）を紹介します。ご意見をどしどしお寄せください。お待ちしております。

宛て先…〒394-8510 岡谷市役所（住所不要）
地域振興課広報広聴

（▼は広報広聴担当より）

5月のはがきから

や まびご公園のラベンダーの花はいつごろ見頃になるのでしょうか。知りた
いです。

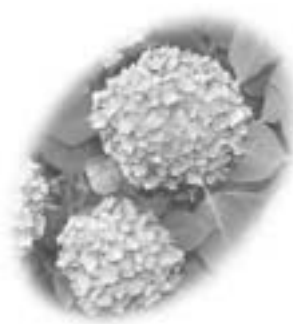
（長地柴宮・Yさん）

▼ちようどのこの時期、ラベンダーの花は見頃を迎えます。やまびご公園の売店でコップとはさみを用意していますので、自分で花を摘み取る事もできます。料金は500円です。フラワーアレンジメントやドライフラワーにして楽しむのもいいですね。

ハ 重桜のきれいな季節になりました。田中線から市役所まで散歩に出かけます。市内にも色々な花の名所があり、毎年楽しみにしています。

（長地権現町・Kさん）

▼塚間川沿いの八重桜はソメイヨシノとはまた違って、華やかですね。これからの時期、紫陽花もきれいです。湊にあ



る小坂観音院は紫陽花寺としても有名です。足を運んでみてはいかがですか？

や まびごトレナーニングセンターで運動療法教室が始まり一か月になります。週3回の運動で2時間の汗を流しております。また、野山は新緑でとても気持ちがいいです。

（堀ノ内・Oさん）

▼健康づくりにもストレス解消にもなり、一石二鳥ですね。汗をかいた後の山のさわやかな空気、気持ちよさそうです。

シ ルクフェア「岡谷のシルクロード」見学会に参加させていただきました。岡谷のシルク産業発祥地「中山社」跡など地元にながら知らない場所・建物などを見大変楽しく勉強になり、地元を見直す機会になりました。

（長地柴宮・Yさん）

▼岡谷の黄金時代を築いたシルクの歴史、実は知らない事も多いものです。4月29日に行われた見学会では他に、旧片倉組製糸事務所、初代片倉兼太郎の生家を見て回りました。機会を見つけて、地元の勉強ができるといいですね。

あつまれ！ なかまたち

はがき絵葉月



季節を感じながら

「はがき絵葉月」は平成11年、婦人の家の講座としてスタートしました。3か月の講座終了後、自由活動として続けています。
月2回の活動では庭に咲いた花や季節の野菜などを題材にし、酒井保明先生の指導を受けながらはがきに絵を描きます。絵を描き始めるとみな真剣、一心に筆を動かします。時には外に出て、写生会や美術館見学も行っています。

はがき絵は、キャンパスは小さいながらも勢いのある、いきいきとした作品です。代表の土田さんは「はがき絵を始めて物をじっくり見るようになりました。葉は同じ緑でもみな違う色合いであること、この花には産毛が、あの葉には小さなとげがあること。小さな発見の連続です」と話してくれました。

6月末まで、イルプラザ3階でロビー展を行っています。ぜひ立ち寄って、このみずみずしい、小さな作品たちを眺めてみてください。



◆毎月第1・3火曜日、午後1時30分から3時30分まで、イルプラザ・カルチャーセンターにて活動しています。

代表者 土田さん ☎23-1313