

# みどり 2020 7 月号

令和2年7月1日発行 | No.273

**7月号⑤～⑧ページはみどり区版です**  
 「よりどりみどり情報」「施設から」「とれたてみどりをたずねて」  
 「ズーシアだより」は休止しています

**新型コロナウイルス感染症**に関する情報は、  
 市版1～4ページで特集しています

新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、最新の情報に基づいた行動をお願いします。

特集1

## 食中毒を予防しよう!

食中毒は季節を問わず一年中発生しますが、夏場は温度・湿度が高く、食品の温度管理等に特に注意が必要な時期です。また、食中毒は飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日の家庭の食事でも発生しています。特に今は家庭で調理する機会が多くなっています。この特集では、家庭での食中毒予防のポイントや食材別の対策等の情報をお伝えします。



緑区キャラクター  
「ミドリ」

**point 1** **お店での食品の購入時**

- 消費期限などの表示をチェック
- 加熱用と生食用の食品はそれぞれ分けて包む
- 冷蔵・冷凍品の購入後は寄り道をしないで帰る

**point 2** **家庭での保存**

- 帰ったらすぐに冷蔵庫・冷凍庫へ
- 肉や魚は汁が漏れないように包んで保存
- 冷蔵庫の中は詰めすぎに注意(目安は7割程度)
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持

**point 3** **調理前の準備**

- 冷凍食品は常温解凍せず冷蔵庫や流水等で解凍
- 手拭きや器具は清潔なものを使用
- 生肉や生魚を切った後の包丁やまな板は洗って消毒
- 生肉や生魚は生で食べるものから離す
- 野菜は流水でよく洗う

**家庭でできる!**  
**食中毒予防の6つのポイント**

**point 4** **調理**

- 加熱は十分に!(目安は中心部の温度が75℃で1分以上)
- 電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする
- 肉の下味付けなどで時間を置く場合は、冷蔵庫に入れる

**point 5** **食事**

- 食事前に手を洗う
- 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**

- 手洗い後、清潔な器具・容器で保存
- 早く冷えるように小分けする
- 温め直すときは十分に加熱する(目安は75℃以上)
- 時間がたち過ぎたもの、ちょっとでもおかしいと思ったものは思い切って捨てる

### 食材別 / 食中毒予防のポイント

**肉はしっかり加熱しよう!**

肉には、もともとカンピロバクターや腸管出血性大腸菌O157などの食中毒菌が付いていることがあります。そのため、**生もしくは加熱が不十分な状態で食べると、数日から一週間程度で下痢・腹痛・発熱などの食中毒の症状が出る可能性があります。**肉を調理するときは、中心部までしっかり加熱しましょう。

**生野菜を食べる場合は気を付けよう!**

野菜や果物には土壌由来の食中毒菌が付いていることがあるため、水洗いが必要です。特に、加熱せずに生で食べるときは、流水でよく洗うことを心掛けましょう。また、**生肉や生魚に付いている菌で汚染されないように、サラダを先に作るなど、調理の順番を工夫**しましょう。

**生の魚介類による食中毒が増加中!**

サバやサンマ、イカなどの生の魚介類には**アニサキス(※)**が付いていることがあります。気が付かずに食べてしまうと、数時間以内に激しい腹痛を起こすことがあります。\*アニサキス:体長が2~3cmくらいの半透明の白色でひも状の寄生虫

**【予防のポイント】** ●加熱する ●取り除く(調理の際は明るい場所をよく見て確認!) ●凍結する(-20℃で24時間) **《注意!》** アニサキスは酢やしょうゆに付けても死滅しません

### しっかりと手洗いをしよう!

帰宅時や調理の前後、食事前などは小まめに手を洗いましょう。

**【適切な手洗い方法】**

- 流水でよく手をぬらした後、せっけんを付け、手の平をよくこすり合わせる
- 手の甲をのばすようにこする
- 指先・爪の間を念入りに洗う
- 指の間を洗う
- 親指と手の平をねじり洗いする
- 手首も忘れずに洗う
- せっけんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かす

緑区では手洗いの動画を公開中!  
 横浜市 緑区 上手に手を洗おう [検索](#)

特集2

身近に潜む

# ネズミや虫に注意しよう!

ネズミや害虫のそれぞれの生態や特徴を知り、被害を防ぎましょう。




ネズミに要チュー意!

ネズミは、サルモネラなどの食中毒菌や感染症を媒介したり、家の電線やガス管をかじって火災の原因を作ったりすることなどがあるため、家に侵入させないことが大切です。



※写真提供: (一財)日本環境衛生センター

## この3種類に要注意! ネズミの種類と特徴

	ドブネズミ	クマネズミ	ハツカネズミ
種類			
体長	20~25cm	17~20cm	6~9cm
生息場所	下水周辺・床下・庭	屋内・天井裏・ビル内	人家・農耕地・農村
特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>●泳ぎが得意</li> <li>●耳と目が小さい</li> <li>●比較的、寒さに強い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●耳と目が大きい</li> <li>●警戒心が強く、学習能力が高い</li> <li>●寒さに弱い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●身体が小さく均整がとれている</li> <li>●ペットショップでも売られているが、野生のハツカネズミは害獣</li> </ul>

家庭で飼育している場合は、野に逃がさないように注意してね!

## ネズミ対策のポイント

### 1 エサになる食べ物をなくす

- 食料や生ごみはふた付きの容器に入れましょう。
- ペットのエサを出しっぱなしにするのはやめましょう。



食べ物を出したまますると...

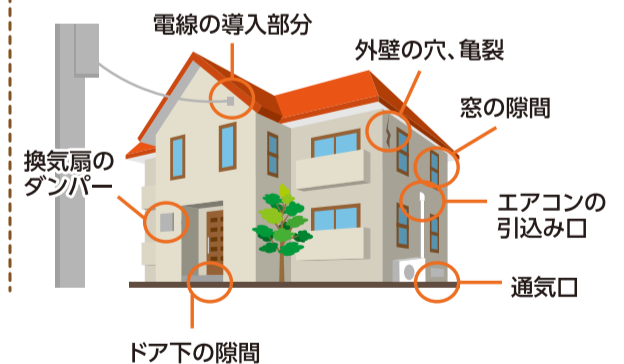
### 2 巣を作らせない

- 床下、天井裏、押入れ、引き出しなどに巣を作ります。
- 室内の整理整頓、清掃を心掛けましょう。
- 紙や布類、ビニール等が巣の材料になります。放置しないようにしましょう。



### 3 侵入口をふさぐ

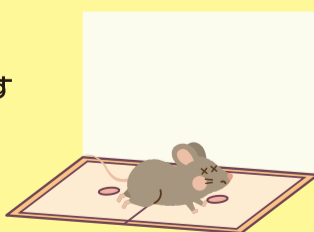
- ネズミは1円玉くらいの隙間から家に侵入することがあります。
- 配管の隙間やエアコンのパイプの導入部周辺等、ネズミの侵入口になる穴をふさぎましょう。



## ネズミを捕獲する方法

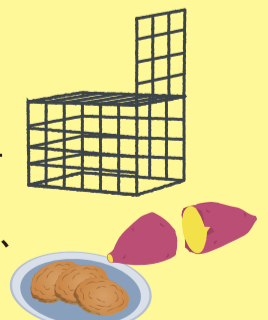
### 1 粘着シート

- ネズミは隅に沿って歩く習性があるので壁際に設置しましょう。
- 侵入口の近くに設置しましょう。
- 効果が見られない場合は置き場所を変えてみましょう。



### 2 カゴによる方法

- ネズミが出る物陰等に3日以上続けて仕掛けます。
- エサにはさつま揚げやサツマイモなど、新鮮な材料を使います。



区環境衛生係ではネズミの駆除方法についての相談や捕獲用カゴの無料貸出しのほか、家庭での駆除が難しい場合は専門の業者を案内しています。(実際の駆除作業は区環境衛生係では行っていません)



## アタマジラミに注意!

アタマジラミは小学生以下の髪の長い子どもに多く発生しています。集団生活やプール等で感染することもあります。発生した場合は学校・幼稚園・保育園等と家庭が協力して早期に対処・駆除することが大切です。

### アタマジラミの特徴!

- 人の頭に寄生し、頭皮から吸血します。
- 卵は約7日間で幼虫に、幼虫は約10日間で成虫になります。成虫は約1か月間生き、その間に1日に5~8個の卵を産みます。
- 卵は、ほとんどが毛の根元付近に付いています。ヘアーキャスト(ふけ)は手ですくと取れますが、卵は毛にへばりついて、しごかないと取れません。
- 幼虫・成虫ともに吸血します。吸血しないと3日くらいで死んでしまいます。
- 吸血された箇所にはかゆみが出ます。

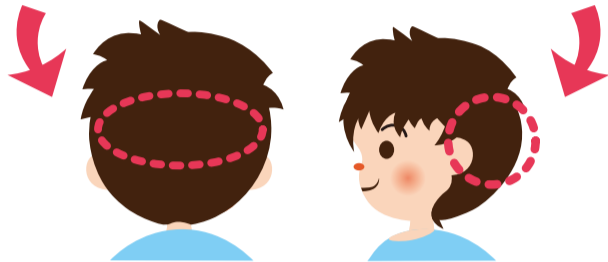


▲アタマジラミの成虫 (大きさ約3mm)



後頭部や耳の後ろ辺りにたくさん卵を産み付けます

(大きさ約0.8mm)



### アタマジラミの予防方法・見つかった場合の対処方法

- 毎日しっかり洗髪しましょう。
  - 枕カバーやシーツは小まめに交換、布団などの寝具は日光に当てましょう。
  - 日々点検し卵を見つけたら丁寧に取り除きましょう。子どもの場合、大人が日々点検しましょう。
  - 駆除薬の入ったシャンプーや髪に付ける駆除薬を使用することや、目の細かいくしで駆除することも効果的です。
- ※駆除薬の入ったシャンプー、髪に付ける駆除薬の購入・使用方法等は薬局等で相談してください



### 集団生活での注意点

- 帽子やタオルなど、人の持ち物を使わない習慣を付けましょう。
- 共用するロッカーや衣類などはよく清掃・洗濯しましょう。
- 更衣室、脱衣室などをよく清掃し、必要があれば駆除作業も行いましょう。



アタマジラミは不潔だから発生するものではありません。「不潔だ」「だらしない」などの間違ったイメージで子どもの心を傷つけたり、いじめがおきたりしないよう気を付けてください。



## 蚊に注意!

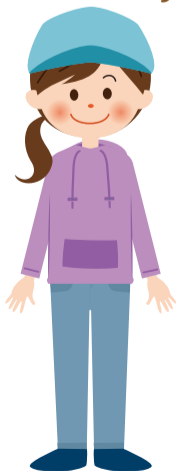
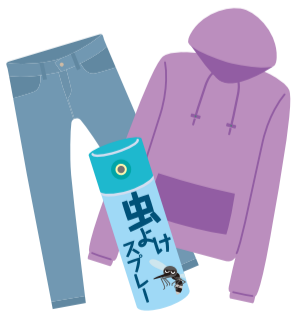
蚊はデング熱をはじめさまざまなウイルス性の感染症を媒介する危険性があります。全ての蚊が病原体を持っているわけではありませんが、蚊に刺されないように増やさないようにしましょう。



### 蚊に刺されないために

- 肌の露出を避けましょう。
- 虫よけ剤を使いましょう。
- やぶの中や草むらなど蚊の多い場所を避けましょう。

これでバッチリ!



### 蚊を増やさないために

- 水たまりをなくしましょう。蚊の幼虫(ボウフラ)は水たまりで発生し、1~2週間程度水中に生息した後、成虫になります。水たまりを片付けることができれば、週に1回水を流す方法もあります。



▲ボウフラ



※写真撮影: 横浜市衛生研究所 医動物担当

- 水たまりのボウフラ用の殺虫剤も市販されています。使用上の注意をよく読んで、必ず用法用量を守って使用してください。

- 蚊の成虫はやぶや草むらの中など、湿った風通しの悪い場所に潜んでいます。草が生い茂る前に草刈りなどを行いましょう。



☎ 環境衛生係では害虫についての相談や駆除業者の案内をしています。(駆除は行っていません)

**！ご注意** 掲載情報は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止・延期となる場合があります。緑区☎や各問合せ先などで事前にご確認ください。

アイコンの説明 ☎日時・日程 📍会場 📄内容 👤対象・定員 🎒持ち物 📄申込み 📞問合せ先 ☎電話 📠ファクス 🏠窓口 🕒先着 📄申込み不要、当日直接会場へ 🌐Web サイト ●**必要事項**:行事名・〒・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・往復はがきは返信面 ●今月11日以降のお知らせです。特に記載のないものは、無料

## 保健だより

●会場の記載のないものは緑区役所です

### —— 申込み・問合せ先 ——

- ①健康づくり係  
(☎930-2357 📠930-2355)
- ②高齢者支援担当  
(☎930-2311 📠930-2310)
- ③こども家庭係  
(☎930-2361 📠930-2435)
- ④子ども・家庭支援相談担当  
(☎930-2356 📠930-2435  
月～金8時45分～12時・13時～17時)

### 抗HIV抗体・梅毒検査(匿名制)

☎7月16日・30日、8月6日(木)9時～9時30分受付 📄前日16時までに☎で①

### 食と生活の健康相談

☎7月17日(金)9時～11時、8月4日(火)13時～15時 📄生活習慣病の個別相談 📄☎で①

### 思いやり、健康づくりの日

☎8月4日(火)9時～11時30分 📄健康チェック、足指力測定、栄養・歯科相談 📄☎で① 📄

### 介護者のつどい

☎7月17日(金)10時30分～13時 📍東本郷地域ケアプラザ 📄介護についての勉強会や交流会 📄☎で②

### リハビリ教室

☎7月14日・21日・28日、8月4日(火)13時～15時 📄中途障害者地域活動センター緑工房 📄40～64歳で脳血管疾患などの後遺症がある人 📄☎で②

### 母親(両親)教室(全4回)

☎①8月4日(火)②14日(金)③19日(水)④25日(火)13時15分～15時30分(13時受付開始) 📄妊娠中のこと、出産・育児について学ぶ 📄令和2年12月出産予定(目安)の初産の人 📄母子健康手帳、子育てガイドブック「どれどれ」、筆記用具、飲み物 ※②は運動のできる服装で 📄☎で③ 📄

### 妊産婦歯科相談

☎7月16日(木)9時20分～10時 📄妊娠中または産後1年未満の人 📄母子健康手帳 📄☎で③



### 母乳育児相談

☎7月14日(火)13時～15時、8月7日(金)9時30分～11時30分 ※いずれも1組30分程度 📄卒乳までの母乳・育児相談 📄母乳育児中の母親と赤ちゃん 📄母子健康手帳、フェイスタオル 📄☎で③

### 乳幼児健康診査

各13時～13時45分受付。対象の子には個別通知を送付しています。  
☎①4か月児:7月17日(金)、8月6日(木)②1歳6か月児:7月30日(木)、8月5日(水)③3歳児:7月16日(木)、8月7日(金) 📄☎で③ 📄

### 離乳食教室「もぐもぐ教室」

☎8月25日(火)①13時15分～14時(13時受付開始)②14時45分～15時30分(14時30分受付開始) 📄生後7～8か月ごろの子と保護者各10組 📄手拭きタオル、飲み物 📄7月13日から☎☎☎で①  
※☎は参加者全員の**必要事項**・子の生年月日を明記

### 歯つらつ1歳児

☎8月28日(金)10時～11時30分 📄虫歯予防の話、歯磨きアドバイス 📄令和元年7月～10月生まれの子と保護者☎25組 📄母子健康手帳 📄7月13日からスマートフォンで二次元コード 📄☎で③ 📄

### 乳幼児歯科相談

☎7月16日(木)9時30分～10時30分 📄歯科健診、相談、歯磨きアドバイス 📄未就学児 📄☎☎で③

### 子どもの食生活相談

☎7月29日(水)9時～11時(相談時間30分程度) 📄離乳食、幼児～思春期の子どもの食生活相談 📄☎で①

### ひきこもり等困難を抱える若者の専門相談(予約制)

☎7月16日、8月6日(木)13時30分～16時20分(1回50分) 📄横浜市内在住の15～39歳の本人、家族、支援者、地域の人 📄☎で④

### 十日市場複合施設は空調工事のため、業務縮小・休館しています

- 緑図書館:業務縮小
  - 十日市場地域ケアプラザ:業務縮小
  - 緑ほのぼの荘:休館
- 詳しくは、二次元コードから確認してください。  
※業務縮小・休館は、10月末までの予定ですが、工期により変更する場合があります  
📄二次元コード先の📄に施設ごとに記載



**緑区役所** 〒226-0013 緑区寺山町118  
☎930-2323(総合案内)

今月の緑区 ※2020(令和2)年6月1日現在  
📄区の人口 182,936人  
📄区の家帯数 78,842世帯

広報よこはまみどり区版  
**読者アンケート**  
毎月抽選で5人にミドリグッズをプレゼント!



編集・発行  
緑区役所広報相談係  
☎930-2220  
📠930-2225

以下は広告スペースです。「広報よこはま」に掲載されている内容とは関係ありません。

# 広告

# 広告