

8月は食品衛生月間

食中毒に注意しましょう

気温が高くなるこの時期は、細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。家庭でも、次の点に注意しましょう。

細菌・ウイルスを付けない

手や包丁・まな板などの調理器具に付着した細菌などが食品に付かないよう、適切に洗浄しましょう。

- 調理前、調理中、食事前など、こまめに手を洗う。
- 肉や魚などの調理前の食品、調理済みの食品、生で食べる食品を分けて取り扱う。
- 魚介類は調理する前に流水でよく洗う。

細菌を増やさない

食品に付着した細菌は高温多湿な環境で活発に増殖するため、調理した食品は早めに食べましょう。

- 調理後の食品を保存する場合は、速やかに冷まし、冷蔵庫や冷凍庫に入れる。低温で増殖する細菌もいるため、冷蔵庫を過信せず早めに食べ切る。
- 購入した食品は、表示されている保存方法を確認し、適切に保存する。

冷蔵や冷凍が必要な食品は、持ち帰ったらすぐにしまいましょう



編集担当C

細菌・ウイルスをやっつける

細菌などは、加熱により減らすことができます。食べる直前に食品の中心部まで十分に加熱（肉は75℃で1分以上、カキなどの二枚貝は85～90℃で90秒以上）しましょう。

- 細菌やウイルス、寄生虫感染などによる食中毒を避けるため、特にレバーや豚肉・ジビエ（内臓を含む）は、よく焼いて食べる。
- 肉や内臓の低温調理をする場合も、中心部まで十分に加熱する。
- 子どもや高齢者などの抵抗力が弱い方は、肉やカキなどの生食を控える。

☎食品安全課 ☎238-9935 ☎238-9936

千葉ロッテマリーンズ健康教室

楽しみながら自宅でできる簡単体操

自宅でも続けられる高齢者向けストレッチ、ダンスの教室です。

チアダンスインストラクターの指導で表情の作り方やリズムの取り方なども学べます。

ゆっくり無理のない範囲で行いますので、外出することが少ない方にもお勧めです。ぜひ、ご参加ください。

詳しくは、千葉市 ロッテ健康教室

日時 9月1日(火)・15日(火)または9月8日(火)・22日(火)10:00～12:00
各全2回
*9月22日(火)ZOZO

マリスタジアムでの試合途中（7回表と裏の間）に、希望する方のみグラウンドで発表会を行います。

会場 ZOZOマリスタジアム
対象 市内在住の65歳以上の方（要支援・要介護認定者を除く）
定員 各20人（初めての方優先）
料金 500円
申込方法 8月14日(金)必着。往復はがきに必要事項(11面)のほか、生年月日を明記して、〒260-8722千葉市役所健康推進課へ。前記ホームページから電子申請も可。

☎健康推進課 ☎245-5146 ☎245-5659



こどものまちCBT

こどものまちCBT（ChiBa Town）を今年もきぼーるで開催します。働く、通貨で遊ぶ・買い物をする、お店を出すなど、社会の仕組みを子ども自身が企画・運営する体験をしてみませんか。

詳しくは、こどものまちCBT

日時 8月28日(金)～30日(日)10:00～16:00（30日は15:00まで）
会場 きぼーるアトリウム、子ども交流館
対象 小学～高校生（保護者同伴不可）
定員 ①事前申し込み＝各先着300人
②当日受け付け＝各先着100人
料金 1日500円
備考 29日(土)は「こども市長選挙」のため、活動内容が異なります。
申込方法 ①前記ホームページから電子申請で。
②当日直接きぼーる1階へ。

☎こども企画課こども若者支援室 ☎245-5673 ☎245-5547

今回のテーマは「みんなでつなごう千葉の未来」です！みんなが主役のCBTはワクワクするお仕事やたくさんの食べ物やゲームがあります。ぜひ来てください！この夏最高の思い出を作りましょう！



こども市長 寺嶋咲和（てらしまさわ）さん



お仕事をしてお買いもの

地産地消 学校給食試食会

新米コシヒカリなどの市内産農産物を使った学校給食の試食会を行います。栄養たっぷり、おいしい給食を味わいませんか。試食メニューなど詳しくは、千葉市 学校給食試食会



日時		会場	定員
①10/23(金)	11:00～12:30	新港学校給食センター	各20人
② 27(火)		こてはし学校給食センター	
③ 28(水)		大宮学校給食センター	
④11/10(火)	11:30～13:00	瑞穂小学校	
⑤ 27(金)		みつわ台南小学校	
⑥ 30(月)		草野小学校	

料金 ①～③415円、④～⑥374円
備考 ①～③は中学校、④～⑥は小学校の給食。
申込方法 ①～③9月3日(木)・④～⑥10月1日(休)までに、前記ホームページから電子申請で。保健体育課へ電話も可。

☎保健体育課 ☎245-5945 ☎245-5982

ちばし木育イベント

見て、触れて、遊んで、学ぼう！

木に触れることで子どもたちに森林の大切さを理解してもらうため、木育イベントを実施します。

詳しくは、千葉市 木育イベント

日時 8月8日(土)10:30～15:30
会場 市役所1階正庁・イベントスペース、2階XL会議室202・203
内容 木のおもちゃでの遊びや木工作などの体験
対象 小学生以下の子どもと保護者
申込方法 当日直接会場へ。一部体験の事前申し込みは、前記ホームページに掲載の応募フォームから。

☎脱炭素推進課 ☎245-5199 ☎245-5557

