

区民のページ「ちゅうおう」

2007

<http://www.city.sapporo.jp/chuo/>

▶ 札幌市保健所による「食品一斉監視」



食中毒にご用心！～知って防ごう！食中毒～

「食中毒」というとレストランや旅館など、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも食中毒は発生しています。

ただ、家庭で発生した場合は、症状が軽かったり、発症する人数が少ないことが多く、風邪や寝冷えなどの症状と思われがちで、食中毒とは気づかないことが多いようです。

家庭では、私たち一人ひとりの心構えと努力で食中毒を防ぐことができます。

キッチリ防いで、家族の健康を守りましょう。

編集：中央区市民部総務企画課広聴係 〒060-8612 札幌市中央区南3条西11丁目
☎011-231-2400 (内線224) Fax011-231-6539

「区民のひろば～中央区からのお知らせ～」 ラジオノスタルジア (FM78.6MHz)
毎週月曜午後0時30分～

「中央区だより」 ラジオカロスサッポロ (FM78.1MHz) 毎週金曜午前10時10分～

中央 1 2007-8-広報さっぽろ

人口 209,419人 (前月比 -49)
男 93,607人 女 115,812人
世帯数 113,840世帯 (前月比+31)
平成19年7月1日現在

主な病因物質別の潜伏期間と症状

病因物質	潜伏期間	症状	汚染されやすい食品
ノロウイルス	1～2日	激しいおう吐、下痢、腹痛、発熱、通常3日程度で回復	生カキなど二枚貝
サルモネラ属菌	5時間～3日	腹痛、発熱、下痢。1週間程度で回復	汚染された卵や食肉、その加工品
腸炎ビブリオ	10～24時間	下痢、激しい腹痛、発熱、おう吐。2～3日で回復	魚介類の刺身など
ウエルシュ菌	6～18時間	下痢、腹痛、腹部膨満感。症状は軽く数日で回復	カレー、スープなど一度に大量に加熱調理された食品
黄色ブドウ球菌	1～5時間	激しいおう吐、吐き気、下痢、腹痛。1～3日で回復	手指を介して汚染された食物など
ボツリヌス菌	8～36時間	脱力感、めまい、眼球運動障害、燕下障害、呼吸まひ。死亡率が高い	いずし(北海道・東北地方特有の発酵食品)、真空パック食品など
腸管出血性大腸菌 O157	3～5日	下痢、腹痛、発熱	加熱不十分な肉など

※カンピロバクターについては左ページ参照

「食中毒」とは、たくさん
の食中毒菌がついた食品や、
有毒・有害な化学物質が含ま
れている食品を食べることによ
って健康が損なわれ、多く
は胃腸障害(腹痛、下痢、お
う吐)などを起こすことです。
症状の現れ方は、食べてか
ら短時間で発症するもの、あ
る時間を経過して発症するも
の、さらにはある原因物質を
長時間とり続けることによっ
て起こる慢性的なものなど、
さまざまです。



食中毒の原因となるものは、
細菌やその毒素、ウイルス、
自然毒(フグ毒や植物の毒な
ど)、化学物質など。そのう
ち八割程度は細菌性食中毒
(ウイルスを含む)です。体
に有害な細菌が増殖した食品
を食べたときや、食べた後に
それらが体内で増殖したとき
に起こります(左表参照)。
食中毒菌は加熱によって死
んでも、菌がつくった毒素が
分解されずに食中毒を起こす
ことがあります。また、熱に
強い菌の場合、他の菌が死ん
でも生き残り、急激に増殖す
ることもあります。

食中毒とは・・・
なぜ食中毒は起るの？

食中毒予防の3原則

- ① 菌をつけない
- ② 菌を増やさない
- ③ 菌をやっつける



～家庭でできる食中毒の予防～

毎日の買い物から食事の後片付けまで、次の6つのポイントをしっかり守り、食中毒を予防しましょう。
あなたの食事づくりをチェックしてみよう!

ポイント1) 食品の購入

- ◆表示のある食品は、消費期限などを確認し、購入しましょう。
- ◆生鮮食品のように冷蔵や冷凍などの温度管理の必要な食品は、買い物の最後に購入し、早めに帰宅するようにしましょう。

ポイント2) 家庭での保存

- ◆冷蔵庫の詰めすぎに注意しましょう。目安は7割程度です。
- ◆冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持することが目安です。ただし細菌が死ぬわけではありません。
- ◆肉や魚は、ビニール袋などに入れて保存しましょう。

ポイント3) 下準備

- ◆台所は清潔に保ちましょう。
- ◆肉や魚などを取り扱うときは、取り扱い前後に手を洗いましょう。
- ◆生の肉や魚を調理した後、その包丁やまな板を洗わずに、続けて果物や野菜など生で食べる食品や調理済みの食品を切ることはやめましょう。

ポイント4) 調理

- ◆調理を始めるときは必ず、手を洗いましょう。
- ◆加熱して調理する食品は十分加熱しましょう。目安は、中心部の温度が75℃で1分間以上加熱することです。

ポイント5) 食事

- ◆温かく食べる料理は温かく、冷やして食べる料理は冷やしておきましょう。目安は、温かい料理は65℃以上、冷やして食べる料理は10℃以下です。
- ◆調理後の食品も、室温で長く放置してはいけません。例えばO157は室温でも15～20分で2倍に増えます。
- ◆清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛り付けましょう。

ポイント6) 残った食品の取り扱い

- ◆残った食品は、早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましょう。
- ◆時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てましょう。
- ◆残った食品を温め直す時は、十分加熱しましょう。目安は75℃以上です。味噌汁やスープなどは沸騰するまで加熱しましょう。

多発する
カンピロバクター食中毒

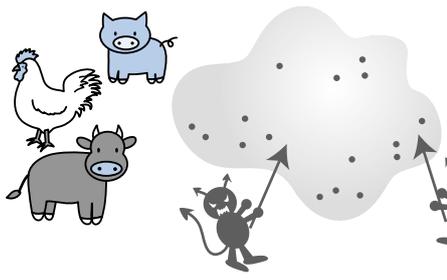
近年、全国的に「カンピロバクター」という細菌を原因とする食中毒が多発しており、発生件数は年間第一位となっています。

札幌市においても平成十七年は四件、平成十八年は五件発生しています。季節としては七月十月に多く発生しています。

カンピロバクターの特徴を知って、食中毒を防ぎましょう。

◆特徴◆

カンピロバクターは鶏、牛、豚などの家畜のほか、あらゆる動物の腸の中にある菌です。市販鶏肉の四〜九割、牛レバーの二割から菌が検出されているとの報告があります。



◆主な発生原因と予防のポイント◆

① 生食 食肉を生で食べた。

特に抵抗力の弱いお子さんやお年寄りには重い症状になることがあります。



② 加熱不足 食肉の加熱が不十分だった。

中心まで十分に加熱しよう。加熱の目安は肉の色が白くなるまでです。中までしっかりと加熱しましょう。



③ 二次汚染 生の肉を触った手や調理器具(包丁、まな板など)からカンピロバクターが他の食品に付着し、その食品を加熱しないで食べた。

二次汚染を防止しよう
・肉に触った手や調理器具は、しっかりと洗ってから次の調理をしましょう。
・肉専用のまな板や包丁を用

意するとより安全です。
・焼肉のときなどは、取りはしと食べるはしを使い分けましょう。



◆主な症状◆

下痢、腹痛、発熱。他に倦怠感、頭痛、めまい、筋肉痛などが起こることがあります。

◆潜伏期間◆

通常二〜七日(平均二〜三日)。菌が身体に入ってから発症するまでの期間がほかの食中毒菌に比較して長いのが特徴です。ときには十日後に発症することもあります。

◆こんな症状があったら食中毒を疑おう◆

ほかに原因が見当たらないのに右のような症状がひとつでもあるときは、食中毒を疑ってみましょう。
家族で似たような症状があるとき、風邪と似たような症状のときなどは、特に注意が

8月は食品衛生月間です!

飲食店関係者の方へ

中央保健センターでは、期間中、食品関係施設への立ち入り指導や講習会を開催するなど、食の安全の確保や啓発に努めています。

～事故を起こさないための注意～

- ①原材料の品質管理
- ②原材料の微生物検査(食中毒菌、ノロウイルス検査など)
- ③手洗器に洗浄消毒液を設置し、手洗いをを行うこと
- ④ふきん、まな板、ボウル、包丁などの洗浄消毒
- ⑤包丁、まな板などの使用目的に応じた区分(魚、肉、野菜、加工食品別)
- ⑥野菜・果物や鮮魚の十分な洗浄
- ⑦冷蔵庫内の管理(食品別区画、温度管理、容器にふた)
- ⑧加熱を要する食品は中心部まで加熱(特に肉類は十分加熱すること)
- ⑨表示の確認(特に弁当の製造者名・期限表示など)
- ⑩食べる際の客への注意、説明(早く食べること)
- ⑪前日調理・室温放置をしないこと
- ⑫体調の悪い従業員に調理させないこと

問い合わせ先

中央保健センター
生活衛生担当
(南3西11)
☎(511)72227

必要です。
食中毒の疑いがあるときは、すぐにお医者さんに診てもらいましょう。素人判断は危険なので、絶対にしてはいけません。
また、普段の生活で、食中毒に関する疑問があるときは保健センターに相談しましょう。

情報 オアシス

区役所関連施設

市コールセンター ☎222-4894

中央区役所
☎231-2400 (南3西11)
中央保健センター
☎511-7221 (南3西11)
中央区土木センター
☎614-5800 (北12西23)
中央区民センター
☎271-1100 (南2西10)
旭山公園通地区センター
☎520-1700 (南9西18)

大通公園まちづくりセンター

☎251-6353 (北1西9)
東北まちづくりセンター
☎251-8119 (北2東2)
苗穂まちづくりセンター
☎261-3669 (北1東10)
東まちづくりセンター
☎241-1696 (南2東6)
豊水まちづくりセンター
☎521-0204 (南8西2)

西創成まちづくりセンター
☎521-2384 (南5西7)
曙まちづくりセンター
☎511-0116 (南11西10)
山鼻まちづくりセンター
☎511-6371 (南23西10)
幌西まちづくりセンター
☎561-3256 (南11西14)
西まちづくりセンター

☎561-7124 (南6西13)
南円山まちづくりセンター
☎561-2472 (南9西21)
円山まちづくりセンター
☎611-3367 (北1西23)
桑園まちづくりセンター
☎621-3405 (北7西15)
宮の森まちづくりセンター
☎644-8760 (宮の森2-11)

第24回ファミリーランニング&ウォーキング大会



▽日時 9月2日(日)午前9時から受け付け開始。小雨決行。
▽対象 区内在住か在勤・在学している方。
▽会場 豊平川右岸ランニングコース(幌平橋下流発着)。
▽集合場所 幌平橋河川敷(豊平区側)。
▽定員・費用 500人・無料。
▽種目 ①ランニング2キロと5キロ(小学校低学年は2キロのみ)、②ウォーキング4キロ。

▽申込 8月30日(木)までに、直接または電話、ファクス、Eメールでお申し込みください。(先着順)。
【申込詳細】 地域振興課地域活動担当
☎(231) 2400 (内線256)
FAX(511) 7234
Eメール ch.chikishinko@city.sapporo.jp

国民健康保険料納付の夜間相談について

今月末は平成19年度国民健康保険料第3期分の納期限です。納め忘れないように納付願います。なお、国民健康保険料を納付できない事情があり、平日の午後5時15分までに納付相談にお越しにならない方に対して、夜間相談を行いますのでご利用ください。夜間相談 8月30日(木)、31日(金)午後8時まで。

※夜間相談は、庁舎南側玄関からお入りください。
【詳細】 保険年金課収納一・二係 ☎(231) 2400



まちづくり活動への助成

▽対象 中央区において地域の活性化や住み良い環境づくりなど、自主的なまちづくりに関して意欲的に取り組む団体の平成19年度中の活動。
▽助成金額 対象経費の半額(限度額10万円)。
▽申込 8月20日(月)～10月31日(水)。
【申込詳細】 地域振興課まちづくり調整担当(南3西11区役

事業所などのごみの排出ルールについて

所分庁舎6階 ☎(231) 2400 (内線219・471)
商店や会社、飲食店などの事業所で発生したごみ(紙くず、飲食物の容器や包装なども対象)の処理などは、個々の事業所が行うよう法律で定められています。ごみが発生した場合、その種別によって市の処理施設に自ら搬入するか許可業者に依頼することになります(いずれも有料)。
なお、許可されていない施設での焼却や不法投棄、一般家庭用ごみステーションへの排出は法律で禁止されており、処罰の対象になります。
【詳細】 中央清掃事務所 ☎(581) 1153

稲刈体験と北海道子どもの国「子どもバスドリーム号」

▽日程 9月15日(土)。
▽行き先 奈井江町、砂川市。
▽対象・定員 区内の小・中学生(小学2年生以下は保護者の同伴が必要)・80人(先着順)。
▽参加費 3千円(大人のみ3千500円) 昼食付き。
▽申込 9月3日(月)の午後2時から5時まで。区民センター1(南2西10)に参加費を添えてお申し込みください。詳細は受け付け時にお知らせします。
なお、子ども会未加入の参加者は、子ども会安全会への加入が必要です(保険料150円)。
【詳細】 中央区子ども会育成連合会事務局 ☎(271) 1096

2007
市電フェスティバル



中央区タウントーク
「あなたの街で市長と語ろう」



市長が地域の人たちと直接お話をするタウントークを今年も開催します。第一部は「わがまちのまちづくりをともに語り合おう」をテーマに、地域で活動している方や来場者と意見交換をします。第二部は、市政全般に

ついて自由な意見交換を行います。どうぞ気軽にご参加ください。

- ◆日時 9月4日(火) 午後6時～8時(5時30分開場)
- ◆会場 中央区民センター1階ロビー(南2西10)
- ※当日は、手話による通訳を行います。
- (詳細) 総務企画課広報係 ☎231-2400(内線472)

市電と市電沿線の魅力を再発見していただくため、今年も市電フェスティバルを開催します。電車事業所隣接グラウンドには、山鼻未来・ネットワーク協議会による露店、縁日が催されます。

▽日時 8月19日(日)午前10時(午後4時(雨天決行)。雨天時、一部規模縮小あり)。

▽会場 電車事業所(南21西16)・隣接グラウンド(南22西15)。

▽内容 露店、縁日、ゲーム

「市電沿線ぶらりまちあるきマップ」第4号を配布します



コーナリ、ステージイベント、ミニてつくん、市電の会によるスタンプリリー、その他市電と触れ合うイベント多数。※駐車場がありませんので、公共交通機関をご利用の上、お越しください。

(詳細) 地域振興課地域活動担当 ☎(231) 2400(内線255)

市電に関するエピソードや沿線の歴史、文化、自然など市電沿線の魅力資源を訪ね歩く「市電沿線ぶらりまちあるきマップ」第4号を8月27日(月)から中央区役所をはじめとする区内公共施設や北海道・さっぽろ観光案内所などで配布します。第4号は山鼻・曙地区の見どころを紹介していますので、ぜひ散策してみてください。

(詳細) 地域振興課まちづくり調整担当 ☎(231) 2400

地区センター講座

▽日程等 下表の通り。

▽会場 旭山公園通地区センター(南9西18)。

▽対象 区内在住の18歳以上の方(高校生を除く)。

▽申込 ①②ともに8月11日(土)の午前10時から同センター多目的ホールで受け付け(電話不可)。

開始時点で定員を超えた場合は抽選。定員に満たない場合は、以降先着順で窓口受け付け(午前8時45分～午後7時(日・祝日を除く))。

※受講料は、申し込み時にお支払いください。納入された受講料は原則としてお返しできません。また、教材費は、受講初日にお支払いください。

(詳細・申込) 旭山公園通地区センター ☎(520) 1700

交通事故発生件数

	発生件数	死者数	傷者数
中央区	959 (-133)	4 (+2)	1,164 (-143)
札幌市	5,197 (-821)	22 (+1)	6,297 (-1,004)

※平成19年7月16日現在。()は前年比

<地区センター講座>

講座名	開催日	開催時間	定員	料金
①パソコン Excel〔エクセル〕入門<全4回>	8月27日(月)、29日(水)、31日(金)、9月3日(月)	午前9時～正午	20人	受講料 3,400円 教材費 1,000円
【内容】ある程度文字入力のできる方が対象です。表計算ソフト・エクセルの基礎を学びます。				
②パソコン Word〔ワード〕&インターネット入門<全4回>	8月27日(月)、29日(水)、31日(金)、9月3日(月)	午後1時30分～4時30分	20人	受講料 3,400円
【内容】パソコン初心者が対象です。文字入力の練習、ワードの基礎およびインターネットの検索方法を学びます。				

子育て掲示板

～子育てに役立つ情報を提供するコーナーです～

【「子育てほっと☆タイム」参加者募集】

子育て中の親同士で、自分のこと・子どものことなど気軽におしゃべりを楽しみましょう。託児もあります。ほっと一息ついてみませんか。

- ◆日時 9月10日(月)、11日(火)の2回1コース。各回午前10時～11時30分。
- ◆会場 桑園児童会館(北7西15)。
- ◆対象 0歳～就学前のお子さんを育てている保護者(受講中は、お子さんをお預かりします)。
- ◆定員・費用 10人・無料。
- ◆申込 8月20日(月)午前9時から電話で(先着順)。

【申込・詳細】健康・子ども課子育て支援係 ☎511-6399

【出前子育て相談「ピンポン こんにちは」事業を試行実施中】

「子どもとの遊び方がわからない!育児について悩んでいるけど、相談相手がいない!」、「どのような子育てサービスがあるかわからずサービスを利用したことがない!」など子育てに関する相談を希望するご家庭へ、区役所の保育士が訪問します。詳しくは、お問い合わせください。

- ◆対象 区内在住で乳幼児を育てている家庭。
- ◆費用 無料。
- ◆申込 9月28日(金)(午前9時～午後5時)まで。
- ◆訪問日時 月曜日～金曜日(祝日を除く)の午前10時～午後4時。原則1回1時間以内。

【申込・詳細】健康・子ども課子育て支援係 ☎533-0874

(健)康guide

中央保健センターからのお知らせ

【申込・詳細】保健センター健康・子ども課
〒060-0063 南3西11 ☎511-7221 FAX 511-8499

【にこにこクッキング】

お子さんの食育についての講話と、食生活改善推進員による簡単野菜料理の調理実習を行う料理教室です。

- ◆日時 9月13日(木)午前10時～午後0時30分(受け付けは午前9時45分から)。
- ◆会場 保健センター2階第6会議室・栄養実習室(南3西11)。
- ◆対象 区内在住の子育て中のお母さん、お父さん。または、これからお母さん、お父さんになれる方(妊婦の方は、7カ月までの方)。
- ◆定員・費用 20人・300円(調理実習材料費)。
- ◆持ち物 エプロン、三角きん、スリッパ。
- ◆その他 託児あり(申込時要予約・先着5人)。
- ◆申込 8月20日(月)の午前9時から午後5時まで電話でお申し込みください(先着順)。ファクス不可。



【地区健康相談のご案内】

- ◆内容 健康相談～血圧測定・尿検査＝希望の方、血液検査(脂質検査、肝機能検査、腎機能検査、血糖検査、貧血検査など)＝40歳以上の方、心電図検査＝40歳以上で医師が必要と認めた方。胸部検診～胸部エックス線間接撮影＝40歳以上の方。肝炎ウイルス検診～B型・C型肝炎ウイルス検査＝血液検査受診の満40歳の方、満41歳以上の希望する方で一定の要件に該当する方。
- ◆日程・会場 下表の通り。
- ◆対象 職場などで健康診断を受ける機会のない方(「地区健康相談」と医療機関で実施している「すこやか健診」は年度に1回、どちらかを受診できます)。
- ◆費用 無料。ただし、心電図検査1,200円、B・C型肝炎検査等400円。
- ◆申込 当日、なるべく空腹の状態でご直接会場へ。なお、健康手帳をお持ちの方はご持参ください。

月日	受付時間	会場(所在地)
8月20日(月)	午前9時30分～11時	円山会館(北1西23)
	午後1時30分～3時	宮の森会館(宮の森2-5)
8月21日(火)	午前9時30分～11時	西創成会館(南5西7)
	午後1時30分～2時30分	東北会館(北2東2)
8月22日(水)	午前9時30分～11時	円山西町町内会館(円山西町3)
	午後1時30分～3時	曙会館(南11西10)
8月27日(月)	午前9時～11時	円山会館(北1西23)
	午後1時30分～3時	南円山会館(南9西21)
8月28日(火)	午前9時～11時	円山会館(北1西23)
9月3日(月)	午前9時30分～11時	幌西会館(南11西14)
	午後1時30分～3時	山鼻会館(南23西10)

夏休み期間中は子どもたちが外で遊ぶ機会が多くなります。子どもたちを交通事故から守りましょう。

観光・行楽に車を利用するときは、無理をせず時間と心で『ゆとり』をもった計画をたてましょう。

デザイン・イラスト：総合学園ヒューマン
アカデミー札幌校 大野 文寛さんの作品

中央区介護予防フェア



【詳細】 保健福祉課
☎231-2400

～すこやかに年をかさねるために 心と体の介護予防～

▽日時 9月8日(土)、9日(日) 午前10時～午後4時

▽場所 イオン札幌桑園ショッピングセンター(ジャスコ桑園店)
1階フードコート前(北8西14)

▽参加対象 おおむね65歳以上の方で介護予防に興味をお持ちの方
※各コーナーに参加して「介護予防」を体験してみませんか?

◆体力測定コーナー バランステスト、握力、体脂肪測定

◆脳いきいきコーナー 簡単なドリルやゲームなどで脳の元気をチェック

◆あなたのストレス度測定コーナー

◆血管年齢チェックコーナー

◆介護予防事業の紹介と個別相談コーナー

中央区役所の保健師や地域包括支援センター、介護予防センターの職員がみなさんのご相談にお答えします。



第6回

豊水まちづくりセンター

南8条西2丁目

☎(011) 0204



いずみ よしゆき 善行所長

人口 /5,333
世帯数 /3,945

第六回の「まちセン通信」は、
豊水まちづくりセンターを紹介
します。

※人口・世帯数は、各まちづくりセンターの所管区域ごとの統計です。
(住民基本台帳ベース・平成19年7月1日現在)

豊水地区は、歓楽街ススキノ、中島公園、音楽の殿堂キタラを抱える札幌を代表する地域です。
明治四年に開拓使は、今の南四・五条西三・四丁目の二町四方に官許遊郭をつくりましたが、大正九年の遊郭移転後、跡地に飲食店やバーなどが立ち始め、今のにぎやかなススキノが形作られました。
一方で、現在、地区の南側は高層マンションが林立する住宅街となっており、近年の人口増加率は市内で三番目という高い伸びを示しています。
このような特色を持つ地域では、連合町内会を中心として、防犯、にぎわいづくり、福祉のまちづくりなどのさまざまな活動が実施されています。昨年度から取り組まれていた敬老お祝い会やすこやか倶楽部、子育てサロンでは、



▲北海道神宮例祭の山車巡行

いつも笑顔があふれています。また、豊水地区で忘れてならないのがお祭りです。夏の北海道神宮例祭やすすきの祭り、冬の氷の祭典は、多くの人でにぎわいますが、これを支えているのも地域の皆さんです。
まちづくりセンターもスタッフ一同、豊水地区のまちづくり応援隊として、日々頑張っています。(泉 善行)

広告



藻岩山に挑む！（6/24）



▲「あー、やっと着いた！」

中央区体育指導委員会と中央区主催の「アタック・ザ・531M～藻岩山ファミリー登山」が開催され、4歳の幼児から79歳の高齢の方まで約190人が参加しました。この日は日曜日ということもあり親子連れの参加が多く見られました。



▲石段を「よいしょ！」

集合場所の幌西自転車公園（南14西18）で開会式を行い、ラジオ体操で体をほぐし、午前10時ごろ慈啓会病院入り口から登山スタート。

参加者は、前日の雨で蒸し暑い中を、「あとどのくらい」、「もうちょっと」などと声を交わしながら2.9⁺の山道を登りました。

かもくま祭（7/8）



中島児童会館とこぐま座の開館記念日とともに7月であることを記念して「第1回かもくま祭」が開催されました。

両館前の園路では子ども用三輪車で競走する「かもくまダービー」が行われ、参加者たちが小さな三輪車に苦戦する姿に、観客からは大きな歓声が上がっていました。

▶「かもくまダービー」

新緑と川風の中で（6/27）

中央区健康づくり元気会と中央区主催の「豊平川河川敷ウォーキング」が開催され、約150人が心地よい汗を流しました。

中央区が発行した「市電沿線ぶらりまちあるき



▶「軽やかにウォーキング」

マップ」を使い、市電沿線の魅力にふれあい、新緑と川面を渡る涼風を感じながら、中島公園から豊平川河川敷までの往復4～6⁺のコースに分かれて歩きました。