



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い。

<地区センター講座・行事>

講座・行事名	開催日時	申込開始	定員	料金
①ステップアップパソコン Excel〔エクセル〕 <全4回>	8月18日(月)、20日(水)、22日(金)、25日(月)の午前9時～正午	8月12日(火) 午後1時～	19人	受講料 3,400円 教材費 1,000円
内容：家計簿・住所録の作成と入力方法を学びます。				
②ステップアップパソコン Word〔ワード〕 <全4回>	8月18日(月)、20日(水)、22日(金)、25日(月)の午後1時30分～4時30分	8月12日(火) 午後1時～	19人	受講料 3,400円 教材費 1,000円
内容：チラシの作り方を学びます。(イラストや写真等と文字の組み合わせに挑戦します)				
③道産ワインセミナー「初級編」	9月16日(火) 午後2時～5時	8月12日(火) 午後2時～	18人	受講料 900円 教材費 1,500円
内容：赤・白合わせて8種類のワインを飲みながら、知識を学びます(北海道ワイナリー編)。				
④親子で集まろう！ちびっこサマーランド	8月18日(月) 午前10時～11時30分	申し込み不要(当日、直接会場へ)	なし	無料
内容：子どもたちと地域の皆さんが遊びを通してふれあう集いです。【外遊び：シャボン玉、ちびっこパークゴルフ、ゲームなど。室内遊び：赤ちゃんコーナー、大型紙芝居、昔遊びなど】				

地区センター講座・行事

▽日程等 左表の通り。
▽会場 旭山公園通地区センター(南9西18)。
▽対象 ①②区内在住か在勤の18歳以上の方(高校生を除く)。③区内在住か在勤の20歳以上の方。④乳幼児・小学校低学年。※就学前のお子さんは、必ず保護者の方と参加してください。また、小学生は保護者の方に行き先を告げてから参加してください。
▽持ち物 ①②筆記用具、③ワイングラス、ふきん1枚、筆記用具、④帽子、着替え、飲み物、タオル。
▽申込 ①②③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、引き続き先着順で窓口で受け付け(午前8時45分～午後7時(日・祝日を除く))。 ※①②③の受講料は申し込み時に、教材費は講座初日にお支払いください。納入された受講料等の払い戻しはできませんので、ご了承ください。
▽申込・詳細 旭山公園通地区センター ☎(520) 1700

リフォームを安心して頼むためのセミナー

家屋のリフォームなどを安心して頼める仕組みを紹介いたします。

▽日時 8月22日(金)午後2時～4時。
▽会場 中央区民センター(南2西10)。
▽対象 中央区、南区に在住の方。
▽定員・費用 45人・無料。
▽申込 8月17日(日)までに電話で。多数時抽選(落選時のみ8月20日(水)までに連絡あり)。

▽申込・詳細 市コールセンター ☎(222) 4894



食の安全マメ知識 第2回 ツブのアブラ編

ツブ貝を市場やスーパーで殻付きのまま購入し、ご自分でお刺身や煮物に調理することはありませんか。

第2回の「食の安全マメ知識」では、ご自分で調理する際の注意点を紹介します。

【ツブ中毒】

ツブの身の内側には、通称「アブラ」と呼ばれる白い部分(唾液腺)があり、テトラミンという神経性の毒を含んでいます。

このアブラを取り除かないで食べると食後約30分で視覚障害(ものが二重に見えるなど)、めまい、頭痛、悪酔い感などの中毒症状を起こす場合があります(貝1個でも、中毒を起こすことがあります)。今年の5月に、ツブ貝の唾液腺を知らずに家庭で調理し、中毒を起こした事例が、市内で2件発生しています。

【注意ポイント】

①煮ても焼いてもテトラミンはなくなるらない。
②煮汁にもテトラミンが溶け出すので、調理前に取り除く。

【唾液腺の取り除き方】
①殻から取り出して内臓と身に分ける。
②身に包丁で縦の切れ目を入れる。
③左の写真のように中に唾液腺(白い部分)が見える。



④左右一対の唾液腺に親指を入れて押し出すようにして取り除く。

食材の多くは、食べられる部分Ⅱ「可食部」と、食べられない部分Ⅰ「非可食部」のどちらも含んだ状態で販売されています。非可食部を取り除くことは、昔ながらの食の知恵です。正しい調理でおいしくいただきます。

【詳細】保健センター生活衛生担当 ☎(511) 7227