

# ノロウイルス

げん いん  
が原因の

しょく ちゅう どく  
食中毒に

き  
気をつけましょう!



たいしょうぶ おも じつ  
大丈夫だと思っても実は…



ノロウイルスにかかると、  
ひどい吐き気や下痢、おなかの痛みなど、体調が悪くなります。

しかし、ノロウイルスにかかっても  
体調が悪くならない人もいます。

ほかの人にうつしてしまうこともあります。



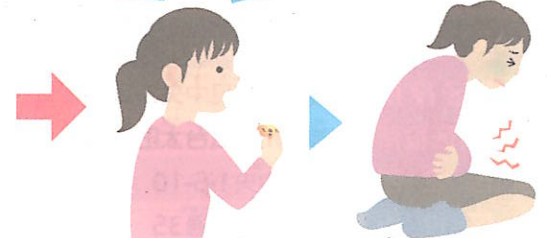
③ノロウイルスにかかって  
体調が悪い人がつくったもの



②生のカキなど



①ノロウイルスにかかっているけど  
体調が悪くない人がつくったもの



ノロウイルスがついたものを食べてうつる

た  
食べものから  
ノロウイルスに  
かかる原因は、  
おも  
主に 3つ あります。

た ひと たいさく  
食べものをつくる人が しっかり対策をすれば、  
ノロウイルスが 広がるのを 防ぐことができます。

# ノロウイルスをうつさないために

## 自分の体調に 注意する

吐き気や下痢、おなかの痛みがある人は、  
食べものを触らないようにします。  
食べものをつくる仕事は 休んでください。

家族や いっしょに住んでいる人などが  
吐き気や下痢などで 体調が悪いときは、  
そのことを 自分の上司や担当職員に  
知らせてください。

## 手を しっかり洗う

食べものをつくる前や  
盛りつける前、  
袋に入れる前などに  
手をしっかり  
洗います。



## 食べものを 直接 触らない

食べものを 直接  
触らないようにします。  
きれいな トングや箸で  
つかんだり、  
使い捨て手袋を はめて  
触ります。



## 食べものをつくる道具を 消毒する

食べものをつくる道具は 洗ったあと、  
キッチン用の漂白剤(塩素系)や  
熱湯を使って 消毒します。

消毒をするときは、  
やり方をしっかり  
確認してください



## トイレにいる菌やウイルスをつけない

トイレには たくさんの菌やウイルスがいます。  
菌やウイルスを 作業用の服につけないようにします。  
トイレに入るときは エプロンや作業用の上着は 脱ぎます。  
また、トイレ用のスリッパにはきかえます。  
トイレの後は手をしっかり洗います。



体調が悪くなくても、ふだんから 手を洗うようにしましょう！

食品衛生に関するご相談やお問合せは、お店のある区の福祉保健センター生活衛生課で受け付けています。

窓口	所在地	電話番号	窓口	所在地	電話番号
鶴見区役所	鶴見区鶴見中央3-20-1	510-1842	金沢区役所	金沢区泥亀2-9-1	788-7871
神奈川区役所	神奈川区広台太田町3-8	411-7141	港北区役所	港北区大豆戸町26-1	540-2370
西区役所	西区中央1-5-10	320-8442	緑区役所	緑区寺山町118	930-2365
中区役所	中区日本大通35	224-8337	青葉区役所	青葉区市ヶ尾町31-4	978-2463
南区役所	南区浦舟町2-33	341-1191	都筑区役所	都筑区茅ヶ崎中央32-1	948-2356
港南区役所	港南区港南4-2-10	847-8444	戸塚区役所	戸塚区戸塚町16-17	866-8474
保土ヶ谷区役所	保土ヶ谷区川辺町2-9	334-6361	栄区役所	栄区桂町303-19	894-6967
旭区役所	旭区鶴ヶ峰1-4-12	954-6166	泉区役所	泉区和泉中央北5-1-1	800-2451
磯子区役所	磯子区磯子3-5-1	750-2451	瀬谷区役所	瀬谷区二ツ橋町190	367-5751

# 肉の低温調理、 中までしっかり 加熱できていますか？



肉には様々な食中毒菌が潜んでいます。

(カンピロバクター、腸管出血性大腸菌O157、サルモネラ属菌など)

安全に肉を調理するには、肉の中心部までしっかり加熱することが必要です。

低温調理を行う場合も同様に、中心部まで加熱できているか必ず確認しましょう。

## 検証実験

しっかり加熱するには…

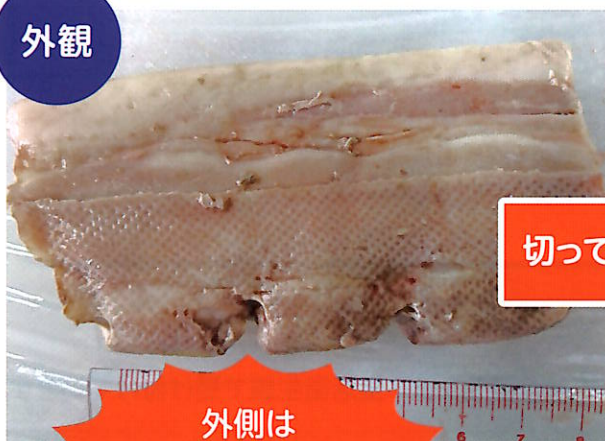
中心部を63℃以上で30分以上、またはこれと同等以上  
加熱する必要があります。



63℃に設定した低温調理器具※で30分加熱した豚ロース

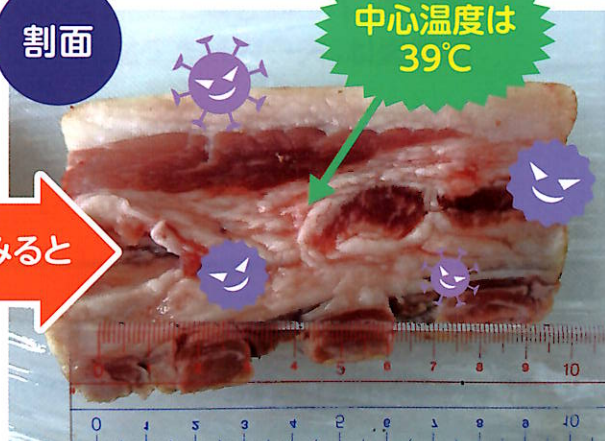
※食材を真空包装し、湯煎により加熱する器具を使用しました。

外観



外側は  
火が通っているように  
見えるのに…

断面



中心温度は  
39℃

中心部の温度は63℃に達していません。

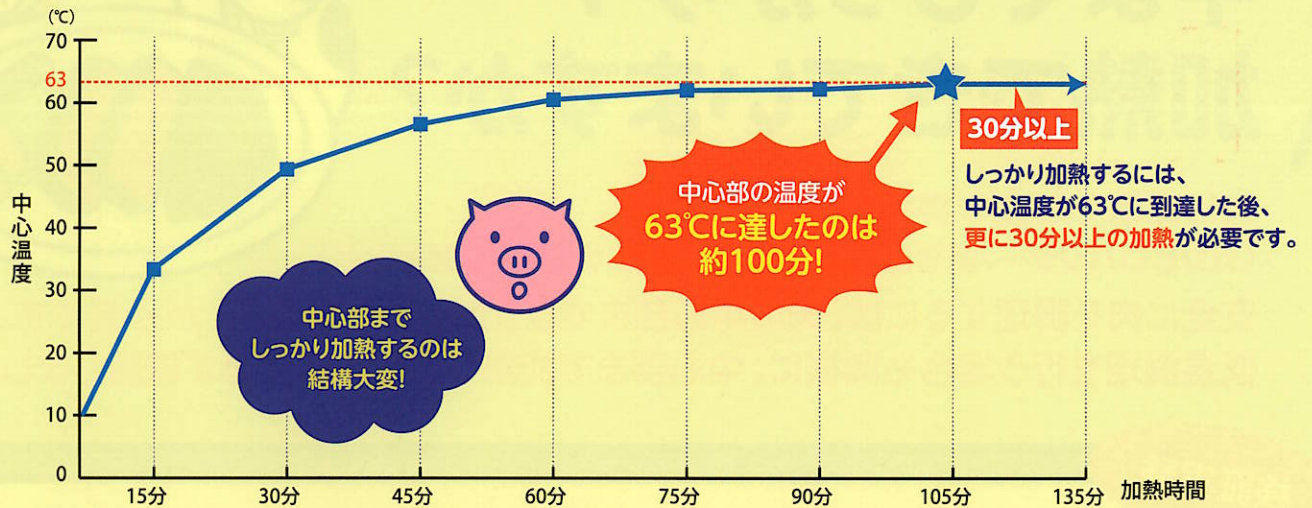
しっかり加熱するのは  
意外と難しい!



裏面：中心部までしっかり加熱するには時間がかかります

【豚ロース肉の中心温度の変化】

63℃に設定した低温調理器具で、300g前後、厚さ約4.0cmの豚ロース肉3検体を湯煎により加熱しました。



肉の中心温度が設定温度まで上昇するには時間がかかります。  
また、低温調理器具の設定温度まで上昇しなかった検体もありました。  
(3検体中2検体)

安全な低温調理肉を作るために重要なこと

- 1 肉の中心部が63℃以上で30分以上、  
またはこれと同等以上加熱する必要があります。  
調理後は、肉の内部まで加熱され、色が変わっているか必ず確認しましょう。
- 2 肉の厚さ等により加熱に要する時間は異なります。  
低温調理器具を使う際は、レシピ等を過信せず、  
高めの温度と長めの時間に設定しましょう。

食品衛生に関するご相談やお問合せは、お住まいの区の福祉保健センター生活衛生課で受け付けています。

窓口	所在地	電話番号
鶴見区	鶴見区鶴見中央3-20-1	510-1842
神奈川区	神奈川区広台太田町3-8	411-7141
西区	西区中央1-5-10	320-8442
中区	中区日本大通35	224-8337
南区	南区浦舟町2-33	341-1191
港南区	港南区港南4-2-10	847-8444
保土ヶ谷区	保土ヶ谷区川辺町2-9	334-6361
旭区	旭区鶴ヶ峰1-4-12	954-6166
磯子区	磯子区磯子3-5-1	750-2451

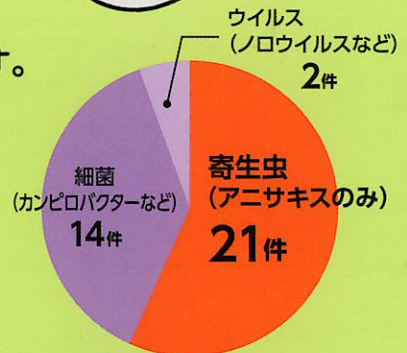
窓口	所在地	電話番号
金沢区	金沢区泥亀2-9-1	788-7871
港北区	港北区大豆戸町26-1	540-2370
緑区	緑区寺山町118	930-2365
青葉区	青葉区市ヶ尾町31-4	978-2463
都筑区	都筑区茅ヶ崎中央32-1	948-2356
戸塚区	戸塚区戸塚町16-17	866-8474
栄区	栄区桂町303-19	894-6967
泉区	泉区和泉中央北5-1-1	800-2451
瀬谷区	瀬谷区二ツ橋町190	367-5751

# アニサキス、見逃さないで!

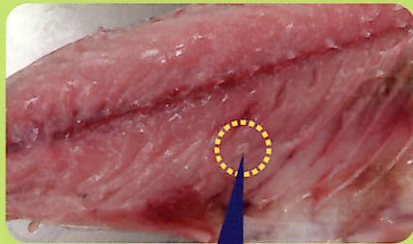
生の魚を食べるときは、よく見てね!



近年、生鮮魚介類に寄生したアニサキスによる食中毒が多く発生しています。横浜市で令和2年に発生した37件の食中毒事件のうち、アニサキスによるものは21件で、件数が2年連続第1位でした。

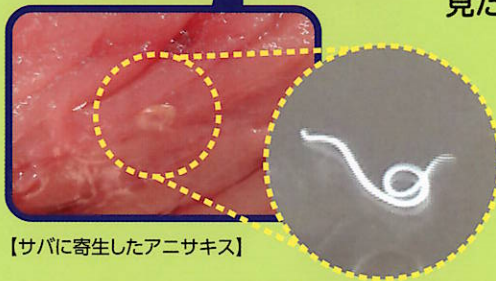


【横浜市の食中毒発生状況】  
(令和2年)



## アニサキスとは

魚介類に寄生している寄生虫で、主にサバ・カツオ・サンマ・サケ・イカ・アジなど多くの魚介類に寄生しています。体長2~3cm程で、白色の少し太い糸のような見た目をしています。



【サバに寄生したアニサキス】

摘出したアニサキス

## アニサキスによる食中毒症状

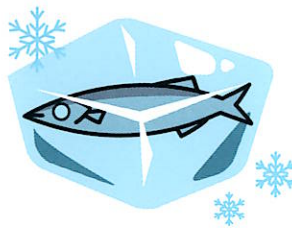
アニサキスが寄生した生の魚介類を食べることにより、主に食後数時間~10数時間後に激しい腹痛、おう吐などを発症します。アニサキスが胃壁や腸壁に侵入することで症状が現れます。



## 対策

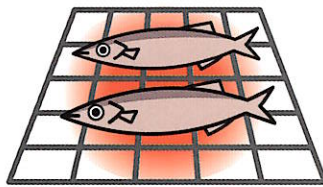
アニサキスは主に魚の内臓に寄生していますが、生きている間に筋肉部位に移行している場合もあるため、内臓を早めに除去することに加え、移行したアニサキスにも注意が必要です。アニサキスによる食中毒を予防するには、冷凍、加熱あるいはアニサキスを取り除くことが有効です。

### 対策1 冷凍



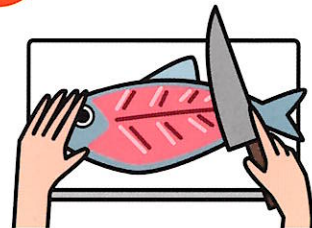
アニサキスは、**-20℃、24時間以上の冷凍により死滅**させることができます。あらかじめ冷凍処理された魚介類を購入することも予防策の一つです。

### 対策2 加熱



アニサキスは熱に弱いので、焼き魚や煮魚のような中心部まで十分に加熱するメニューであれば安心です。

### 対策3 取り除く



アニサキスは時間が経過すると内臓から筋肉へ移行することが知られています。**新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り出しましょう。**また、アニサキスが活着している間に筋肉部位に移行している場合があるため、生の魚介類を処理するときは**目視確認を徹底し除去**しましょう。

※料理で使用する程度の食酢や醤油、わさびなどでは死滅しませんのでご注意ください。(例:しめサバなど)

食品衛生に関するお問合せは、お住まいの区の福祉保健センター生活衛生課へお願いします。問合せ先はこちら▶

発行 横浜市健康福祉局 食品衛生課 令和3年3月



# 生き活き

【第139号】

令和5年5月31日発行  
横浜市戸塚区原宿4-36-1  
代表 045(854)2291  
FAX 045(854)2299  
福祉保健の相談は包括支援センターへ  
相談専用 045(854)2293  
発行責任者 所長 葛西 範佳

## SORA特別企画！「3色パステルアート教室」

3色のパステルを使って色々な作品を描くアートセラピーです。

絵を描くことが苦手な方も！  
年齢を問わずどなたでも！

**開催場所** 横浜市原宿地域ケアプラザ  
**日時** 7/25(火)・8/22(火) 13時～15時  
**対象** 小学生以上 ご興味のある方  
**参加費** 100円/1回(お茶・保険代含む)  
**申込み** 7/1(土) 9時～お電話又は来館にて(045-854-2291)  
**講師** 3色パステルアートインストラクター 福岡ゆかり氏

パステルアートを描きながら  
自分を大切にするひとときを  
過ごしませんか？

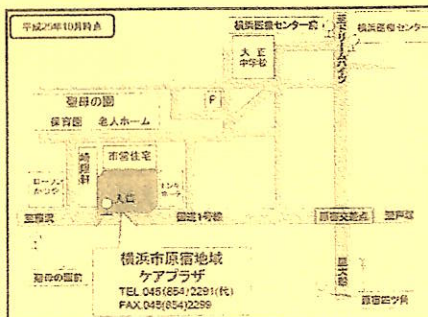
## フリースペース SORA～のびのびと青い空のように～

学校に行っていないけれども...どこかで一緒にお話できる人はいない  
のかな... ケアプラザでは友達と大人に出会える居場所作りを応援しています。

**開催場所** 横浜市原宿地域ケアプラザ  
**日時** 毎月 第4火曜日 13時～15時  
6/27、7/25、8/22、9/26、10/24、11/28、12/26  
**対象** 小学生～高校生(親子でもお子さんのみでの参加も可)  
**参加費** 100円/1回(お茶・保険代含む)  
※内容により材料費など別途発生する場合があります。  
**申込み** 不要(当日直接) 詳細はお問合せ下さい(045-854-2291) 担当小林



※一緒に活動していただけるボランティアさんも募集しています。



**開館日・時間** 平日 9時～21時 日・祝祭日 9時～17時  
(毎月第3月曜日、12月29日～1月3日は休館)  
**福祉に関する相談**  
平日 9時～18時 日・祝祭日 9時～17時  
開館時間が変更になっている場合がございますので、  
詳細についてはお問合せ下さい。  
※夜間の貸し出しがない日は18時にて閉館となります。



ホームページ



フェイスブック

## 健康フェスタ ～食中毒と手の洗い方～

湘南ヤクルト販売(株)さんに食中毒と手の洗い方についてお話をして頂きます。

開催場所 横浜市原宿地域ケアプラザ 多目的ホール

日時 令和5年7月20日(木) 10時～11時

対象 どなたでも / 参加費 無料

申込み 令和5年6月1日(木) 10時～お電話または来館にて

主催 介護老人保健施設 ハートケア横浜小雀 / 共催 原宿地域ケアプラザ

お問合せ ハートケア横浜小雀(担当 土門) 又は原宿地域ケアプラザ(担当 小林)へ

※詳細はホームページに掲載しています。

## 第6回 たいしょう食堂

メニュー  
とりさんしょくどん  
鶏そぼろ三食丼  
みそ汁・デザート

開催日時 令和5年7月30日(日) ①11時～ ②12時～ ③13時～

対象 どなたでも / 参加費 大人300円 子ども(中学生まで)100円

会場 大正地区センター2階

定員 50名 (定員になり次第受付終了となります)

受付 令和5年7月3日(月)13時30分～大正地区センター(045-852-4111)

※詳細はホームページに掲載しています。



## 第3回 フードドライブ

家庭で余っている食べきれない食品や生活用品を持ち寄り、それを必要としている方に寄付する活動です。皆様のご協力をお願いいたします。

開催場所 原宿地域ケアプラザ・深谷俣野地域ケアプラザ・大正地区センター

日時 令和5年8月27日(日) 13時～15時

注意事項 2ヶ月以上賞味期限が残っているもので常温保存可能なもの

食品・日用品は未開封・未使用のもの 破損や汚れがないもの

※詳細は各施設へ直接お問い合わせ下さい(045-854-2291)

担当 小林

横浜市原宿地域ケアプラザでは、  
Twitter・PIAZZA(地域コミュニティアプリ)にて  
イベント情報を掲載しております。  
ぜひ、ご活用下さい。

Twitter



<https://twitter.com/keapura>

PIAZZA



新型コロナウイルス感染症対策に関するお知らせ

新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、広報紙に掲載している事業の中止や延期、または規模の縮小開催などがあるかも知れませんので、ご不明な点などありましたらお電話でお問合せいただければと思います。

大人気  
企画!

# 男の筋トレ ~目指そう! 健康長寿~

プロの運動講師の指導のもと、しっかりとストレッチ・筋力トレーニングを行います。

開催場所 横浜市原宿地域ケアプラザ 及び外のコース  
日時 9/7(木) 9/21(木) 10/5(木) 10/19(木) 11/2(木) 11/16(木) 全6回  
13時30分~15時

※10/19のみ屋外ウォーキング実施のため10時~14時、昼食持参になります。  
(現地集合・解散となるため、各自別途交通費が発生します) ※予備日は11/2

講師 バリスティックトレーナーズ 中村 幸貴氏  
対象 概ね60歳以上の男性の方  
参加費 無料  
定員 18名(事前申込制・定員になり次第締め切らせていただきます)  
持ち物 タオル・飲み物・室内履き  
服装 動きやすい服装 ※10/19(11/2)のみリュックなどの両手が使えるような靴・運動靴  
申込み 8/7(月) 9時~お電話又は来館にて(045-854-2291) 担当 土井・小林



## とつかパパ楽の会(TPR)

パパとお子さんが楽しめる企画で、パパの子育てを応援していきます!

日時 令和5年7月2日(日) 10時~11時30分  
場所 原宿地域ケアプラザ T(とつか) とつかの地域のなかで  
内容 水あそびと室内ボールプール P(パパ) パパたちがゆるやかに集まって、つながって  
対象 パパと未就学のお子さん R(らく♪) 気持ちを「楽」に! みんなで「楽しもう」子育て♪  
参加費 なし  
定員 15組  
持ち物 タオル・飲み物・着替え・おもちゃ(記名して下さい)  
申込み 6/11(日) 10時~お電話又は来館にて

※ 先着5台の駐車場の確保  
可能です。お問合せ下さい。

詳細はお問い合わせ下さい(045-854-2291) 担当 小林

## パパさん会

子供たちをのびのび遊ばせながら、「パパートーク」しませんか?

日時 令和5年9月3日(日)・11月5日(日) 10時00分~11時30分  
場所 横浜市原宿地域ケアプラザ 多目的ホール  
対象 パパとお子様(0歳~未就学児)  
参加費 無料 / 申込み 不要(当日直接)  
詳細はお問合せ下さい。(045-854-2291) 担当 小林

※ケアプラザの講座でお預かりした個人情報とは適切に管理し当該事業以外では使用いたしません。  
※掲載の画像は株式会社QOLサービスのイラストを使用しております



# 大正地区 子育て支援情報

※感染症対策のため活動が中止となる場合もあります。  
※詳細に関しては各団体へ直接お問い合わせください。

6月				7月				8月			
日	曜日	行事内容・主催	場所	日	曜日	行事内容・主催	場所	日	曜日	行事内容・主催	場所
1	木	おはなしワールド	大正地区センター	2	日	とつかパパ楽の会 (パパさん会)	原宿地域ケアプラザ	1	火	けん玉教室	大正地区センター
6	火	けん玉教室	大正地区センター	4	火	けん玉教室	大正地区センター	3	木	ほいくえんde 水あそび	原宿保育園
6	火	親子で楽しく リトミック	大正地区センター	4	火	交流保育 いっしょにあそぼう	原宿保育園	3	木	おはなしワールド	大正地区センター
8	木	原宿サロン	原宿地域ケアプラザ	6	木	おはなしワールド	大正地区センター	3	木	おしゃべりカフェ	原宿地域ケアプラザ
9	金	赤ちゃんタイム	ぼっぼの家	6	木	ほいくえんde 水あそび	原宿保育園	10	木	原宿サロン	原宿地域ケアプラザ
10	土	俣野公園プレイパーク (雨天中止)	俣野公園 多目的広場	7	金	七夕まつり	ぼっぼの家	17	木	ほいくえんde 水あそび	原宿保育園
12	月	読み聞かせ	ぼっぼの家	8	土	俣野公園プレイパーク (雨天中止)	俣野公園 多目的広場	17	木	ジュニア体験教室 (青指)社会科見学	青少年指導員
13	火	どんぐり	深谷俣野地域 ケアプラザ	10	月	読み聞かせ	ぼっぼの家	21	月	俣野公園プレイパーク (雨天中止)	俣野公園 多目的広場
16	金	赤ちゃん教室	大正地区センター	11	火	どんぐり	深谷俣野地域 ケアプラザ	22	火	俣野公園プレイパーク (雨天中止)	俣野公園 多目的広場
16	金	交流保育 ミニうんどうかい	原宿保育園	11	火	ほいくえんde 水あそび	原宿保育園	23	水	俣野公園プレイパーク (雨天中止)	俣野公園 多目的広場
18	日	ジュニア体験講座 (青指)ファンタジーランプ	大正地区センター	13	木	給食体験 要予約	原宿保育園	24	木	DIYこども 工作教室	大正地区センター
20	火	わんぱくキッズ	原宿地域 ケアプラザ	13	木	原宿サロン	原宿地域 ケアプラザ	毎週	火	遊び場しゃべり場 ほっとタイム	大正地区センター
20	火	育児相談	ぼっぼの家	14	金	赤ちゃんタイム	ぼっぼの家	毎週	金	遊び場しゃべり場 ほっとタイム	原宿地域 ケアプラザ
20	火	交流保育 どろんこあそび	原宿保育園	18	火	わんぱくキッズ	原宿地域 ケアプラザ			ベビーマッサージ	ぼっぼの家
21	水	赤ちゃん教室	原宿地域 ケアプラザ	19	水	赤ちゃん教室	原宿地域 ケアプラザ			誕生会	ぼっぼの家
21	水	ぼかぼか	深谷俣野地域 ケアプラザ	19	水	ぼかぼか	深谷俣野地域 ケアプラザ			読み聞かせ	ぼっぼの家
22	木	給食体験 要予約	原宿保育園	21	金	赤ちゃん教室	大正地区 センター			お誕生日会	つどいの広場 きらきら
26	月	読み聞かせ	ぼっぼの家	22	土	ふしぎ発見理科 ひろば	大正地区 センター			園長先生の話	つどいの広場 きらきら
28	水	歯科衛生士さん の話	つどいの広場 きらきら	24	月	読み聞かせ	ぼっぼの家				
毎週	火	遊び場しゃべり場 ほっとタイム	大正地区 センター	25	火	ほいくえんde 水あそび	原宿保育園				
毎週	金	遊び場しゃべり場 ほっとタイム	原宿地域 ケアプラザ	29	土	ジュニア体験講座 (青指)ジュニアキャンプ	いこいの森				
		リズム遊び	ぼっぼの家	30	日	お楽しみ会	大正地区 センター				
		誕生会	ぼっぼの家	毎週	火	遊び場しゃべり場 ほっとタイム	大正地区 センター				
		お誕生日会	つどいの広場 きらきら	毎週	金	遊び場しゃべり場 ほっとタイム	原宿地域 ケアプラザ				
		園長先生の話	つどいの広場 きらきら			ベビーマッサージ	ぼっぼの家				
		歌とおはなしの会	つどいの広場 きらきら			リズム遊び	ぼっぼの家				
						誕生会	ぼっぼの家				
						お誕生日会	つどいの広場 きらきら				
						園長先生の話	つどいの広場 きらきら				

よこはましはらじゆくちいき  
横浜市原宿地域  
ケアプラザでは、  
しみんりようしせつどう  
市民利用施設等  
イベント情報を掲載  
しております。



[https://cgi.city.yokohama.lg.jp/common/event2/institution\\_](https://cgi.city.yokohama.lg.jp/common/event2/institution_)