

食中毒を予防しましょう

8月は「食品衛生月間」です。気温や湿度も高くなる時期に多くなる食中毒。ご家庭で出来る食中毒予防のポイントを6つご紹介します。

- ①食品購入の際、消費期限表示などをチェックし、生鮮食品は保冷剤を利用し、購入後は早めの帰宅を心がける。
- ②購入した生鮮食品等は帰宅後すぐ冷蔵庫へ入れ、肉・魚は汁がもれないよう、別々に包んで保存する。
- ③こまめに手を洗い、タオルやふきんは常に清潔なものを使う。
- ④調理の際、肉や魚の加熱は十分にを行う。
- ⑤調理したものは清潔な食器に盛り付け、長時間室温に放置しない。
- ⑥残った食品は、清潔な容器で冷凍・冷蔵保存し、温めなおすときも十分に加熱する。

食中毒を予防することは、医療機関の受診を減らすことにつながります。現在、新型コロナウイルス感染症の影響により県内の医療機関はひっ迫が続いています。自分の身を守り、医療を守るため、食中毒予防に取り組みましょう。

●市民健康課(内線2242)



くがにんちゅ 今月の黄金人



今月は、青年期からの半生を本土で過ごし8年前に沖縄に戻って、老人会活動や趣味の詩吟を通し、地域の方々との交流を深めている恒吉 由裕さんをご紹介します。

「流れに身を任せる」が信条で、カラオケが好きで誘われたサークルに参加しているうちにいつの間にか美浦シニアクラブ(老人会)会長を引き受けていたと笑顔で話してくれました。

定年後に始めた詩吟では、コロムビア・レコード3位に入賞するまでに上達し、現在はペアーレで開催される「おもしろ岳風会」の講師補助を務めています。「詩吟は情景を想像しながら

●介護保険課 地域支援担当(内線3143)

ら声を出して歌うから、体も頭も使う。楽しく健康にとても良い!もっと仲間を増やしていきたい!!」と魅力を熱く語る姿が印象的でした。

また「今は老人会長という役割を担っているの、健康管理に気を付けるようになった。早く地域活動を再開したい。まだまだ地域のことを知らない部分もあると思うので、自治会長や地域包括支援センターと連携していきたい」と力強く話してくれました。



こちら沖縄市立郷土博物館

(文:学芸員 縄田 雅重)



みなさん、いろいろな手続きで、沖縄市役所にいらっしゃることがあると思いますが、市役所の場所が古い遺跡だということはご存知ですか?市役所の場所は、室川貝塚と呼ばれる遺跡です。沖縄国際大学によって複数回、発掘調査が実施され、主に約4,000から2,000年前(縄文時代相当期)の様々なモノが見つかっており、重要な遺跡となっています。

市役所建設の際にも、発掘調査を実施しており、土器をはじめ石器や貝殻、ジュゴンの骨を加工した道具等も見つ

かっています。また、市役所正面玄関前の広場付近からは竪穴式住居跡も見つかっています。

現在、遺跡の中心部は歴史公園として保存され、市役所下の沖縄市章の形をした植木のある場所の地下には、今も遺跡が残っており、沖縄市指定文化財となっています。一見すると遺跡には見えませんが、説明板等がありますので、市役所へお越しの際は足を運んで、当時の暮らしに思いをはせてみませんか?また、出土した土器等は沖縄市立郷土博物館で展示しています。



現在の室川貝塚



発掘調査の様子(1990年)