



# こんにちは だより

第85号 

毎日暑い日が続いておりますが、皆さま体調はいかがでしょう？マスクを着けていると熱がこもり脱水症や熱中症にかかりやすくなります。こまめに水分補給をするように心がけていきましょう。今年の夏は、酒田港まつりや酒田花火ショーの開催が中止になり寂しく感じております。休校の影響で夏休みも短くなりましたが、自宅で花火をしたりホテル観賞に出かけたり夏を楽しんでいきましょう。

## テイクアウトを楽しむために、食中毒に気をつけましょう！

梅雨の時期や夏場にかけては、気温や湿度が高くなり、食中毒のリスクが高くなります。テイクアウトした食品を食べるときに気を付けるポイントをご紹介します。

### 《注意すべきポイント》



### 食中毒予防の3原則は「つけない」「増やさない」「やっつける」

#### ☆早めに食べるように心がけましょう。

テイクアウトした食品は、持ち歩く時間を短くし、帰ったら早めに食べるのが大切です。

#### ☆持ち運びには保冷剤を使いましょう。

食事を運ぶのに時間がかかる場合は、保冷剤を使ったり、保冷バックに入れたり工夫をしましょう。



#### ☆室温で放置しないように努めましょう。

食中毒菌が増殖しやすい温度（約20℃～50℃）に置く時間を極力短くすることが大切です。すぐに食べることができない場合は、冷蔵庫に入れて保存しましょう。



#### ☆しっかり手を洗いましょう。

食べる前には必ず手を洗い、食品に食中毒菌などを付けないようにすることが大切です。



### お知らせ

2020年7月1日からレジ袋の有料化が始まります。



エコバックを携帯し、レジ袋削減に協力しましょう。





近くの公園まで  
歩いてみよう♪



酒田の公園の一部をご紹介します！

自粛ムードから少し解放されて、屋外に散歩に出ませんか？

青々とした木立の中で木漏れ日を浴びながら、思いっきり深呼吸をしてみましょう！

お弁当をもって出かけるのも良いですね



### 【日和山公園】

★実物の $\frac{1}{2}$ の千石船や六角灯台をめぐる日本海を一望できる丘へ。  
★道路を渡って文学の散歩道（29基の文学碑がある）をたどり光丘文庫へ。

### 【琢成緑地】

★総合文化センターの北側にある公園で、豊かな自然に囲まれた園路があり、散歩を楽しむことができます。  
★総合文化センター内の図書館で借りた本をベンチで読むなど、様々な過ごし方も出来ます。



### 【光ヶ丘公園】

★美しい自然と運動施設が一体となった公園。  
★約2.2kmのクロスカントリーコースは木陰の中を延びておりウォーキングに最適です。



### 【亀ヶ崎公園】

★閑静な住宅街にひっそりたたずむ日本庭園風の公園です。



暑さ対策を  
忘れずに!!

### 【北部公園】

★静かな住宅地にこんな広い公園がとびっきり!!  
緑が多く、思い切り走り回れる芝生広場があり、大きな築山の上から市街地を一望できます。



### 【飯森山公園】

★土門拳記念館や白鳥池、アスレチック広場や多目的広場があります。冒険広場のイーモリモリの木を登った先のローラー滑り台はリニューアルしました。



お問い合わせ先

酒田市地域福祉センター内 酒田市社会福祉協議会

酒田市新橋2丁目1-19（避難者生活支援相談員：高橋☺佐藤☺）

☎:0234-23-5765/FAX:0234-24-6299 ✉: [konnichiwa@sakata-shakyo.or.jp](mailto:konnichiwa@sakata-shakyo.or.jp)

電話・窓口は平日8:30~17:15です。