

これからの季節 食中毒にご注意を ～ 家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント～

気温や湿度が高くなる6月～8月は、細菌による食中毒が増えます。次の注意点を守り、食中毒を予防しましょう。

食品衛生係(中野区保健所)
☎(3382)6664 FAX(3382)6667

1. 食品の購入

- 消費期限などの表示をチェック
- 肉・魚はそれぞれ小袋に分けて包む

2. 家庭での保存

- 冷蔵庫に入れるのは7割程度に
- 肉・魚は汁がもれないように包んで保存

3. 下準備

- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
- 肉・魚は生で食べるものから離す
- 包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

4. 調理

- 作業前は手を洗い、台所は清潔に
- 加熱は十分に(中心部分の温度が75℃で1分以上)
- 調理を中断する時は食品を冷蔵庫へ

5. 食事

- 盛り付けは清潔な食器を使う
- 出来上がったものは長時間室温に放置しない

6. 残った食品

- 早く冷えるように小分けにして保存する
- 時間が経ちすぎたら、思い切って捨てる
- 温め直す時は十分に加熱する(75℃以上)



ぜひご参加を

食品衛生街頭相談会

食中毒やその予防方法について、保健所職員などに相談できます。

日時 6月29日(木)午後2時～3時

会場 中野ブロードウェイ1階早稲田通り側(中野5-52-15) ☆当日直接会場へ

食中毒予防パネル展

～お肉は中心までよく焼いて食べよう!～

期間 7月3日(月)～31日(月)

会場 中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側 ☆当日直接会場へ

新型コロナに感染したかも?と思ったら

東京都新型コロナ相談センター
☎0120(670)440
☆24時間受け付け・年中無休



かかりつけ医や東京都新型コロナ相談センターに電話で相談
医療機関に行く前に連絡を。



医療機関を受診
原則、自己負担。当面の間、一部公費負担もあります。



療養
発症後、5日間は外出を控え、10日間はマスクの着用が推奨されています。

まずは、国が承認した検査キットで自主検査をし、症状が軽い方は自宅等で療養を。重症化リスクの高い方や症状が重くなった方は、医療機関に連絡して受診しましょう。



◀詳しくは、厚生労働省(省)をご覧ください

6月20日～7月5日の休日当番医・当番薬局

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
6月25日(日)	中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9	(3387)7321
	横島病院	外・内	新井1-38-6	(3389)2531
	小金澤医院	内・循	江原町3-35-8	(3951)5621
	かたやま医院	内・小・皮	東中野5-23-14 1階	(3227)0603
	セイメイ内科	内・循	中央1-25-5	(5389)2972
	堤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	本町2-42-15	(3372)4701
6月25日(日)	前島歯科医院☆	歯	東中野3-21-3	(3361)7450
	アシスト薬局		江原町3-35-8	(5996)4631
7月2日(日)	薬局アポック小滝橋店		東中野5-23-14	(5338)0085
	茜調剤薬局中野坂上店		本町2-42-15	(6300)6122
7月2日(日)	新渡戸記念中野総合病院	内・外・小・整・脳神経外	中央4-59-16	(3382)9991
	総合東京病院	内・外	江古田3-15-2	(3387)5421
	中越整形外科	整	鷺宮3-20-9	(5327)5835
	新井五行堂醫院	内・耳鼻咽喉	上高田2-9-11	(3387)0893
	中野ひだまりクリニック	内・消	東中野3-6-12	(3368)0888
	やよい町こども医院	小	弥生町1-8-11	(6300)4790
	サエグサ歯科医院☆	歯	沼袋1-7-13	(3385)3751
	けやき薬局		江古田2-22-1	(3388)0782
	ことぶき薬局中野中央店		中央4-59-11	(5385)2971
	豊生堂鷺宮薬局		鷺宮3-18-9	(3223)4117

☆印は、歯科医療拠点事業(午前9時～正午は、歯科救急電話相談も受け付け)

当番医・当番薬局が変更になる場合があります。最新の情報は区HPで確認を

休日当番医の受付・診療時間

事前に電話で確認を
午前9時～午後5時
保険証・医療証をお持ちください。
往診はしません。

休日当番薬局の開設時間

事前に電話で確認を
午前9時～午後5時30分
医療機関受診時の処方せんをお持ちください。

夜間および日曜日、祝・休日の医療機関案内

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
☎(5272)0303 FAX(5285)8080
(ファクスは聴覚・言語障害者向け)
携帯電話などからは
<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/kt/>

小児救急相談

東京都「子供の健康相談室」
☎(5285)8898
プッシュ回線・携帯電話からは
#8000も利用可
月～金曜日
午後6時～翌朝8時
土・日曜日、祝・休日
午前8時～翌朝8時

救急病院案内

中野消防署 ☎(3366)0119
野方消防署 ☎(3330)0119

東京消防庁 救急相談センター (24時間受け付け・年中無休)

プッシュ回線・携帯電話からは #7119
ダイヤル回線 ☎(3212)2323

中野区準夜間子ども救急診療

15歳以下のお子さんを対象に、小児科医が診療を行います。
☆必ず事前(午後5時30分以降)に電話で連絡を
☆保険証・医療証を持って受付時間内に来院を
☆症状により診療できない場合があります
☆入院などが必要な場合は、他の病院を紹介します

新渡戸記念中野総合病院
(中央4-59-16)
☎(3382)9991

診療日	年中無休
受付時間	午後6時45分～9時45分
診療時間	午後7時～10時

遺産分割がまとまらない
相続預貯金を使いこまれていた
遺留分の請求をしたい・された
相続問題は相続を得意分野にする
弁護士にご相談ください。

吉口総合法律事務所
03-6382-4640

弁護士:吉口直希 第一東京弁護士会所属
週刊エコノミストでの相続に関する記事の掲載歴あり
JR中央・総武線「東中野駅」西口より徒歩1分
東京都中野区東中野4-4-3 山内ビル2階

7月のあすなろ葬祭セミナー 開催

わかる! 火葬式と家族葬

参加ご希望の方はお電話にてお申込み下さい

7月3日(月) 14:00～ 参加料 500円(税込)

くみん斎場 中野新井薬師前

お申込みお問合せ TEL 03-5318-2876

外壁・屋上の防水/総合リフォーム

MARUTOMO マルトモ

中野区物件を手掛ける創業25年以上、ビル・マンションから一戸建て等、修繕工事・防水工事等で、私達の技術を活かしてください!

お見積り無料 お気軽にご相談ください

03-5380-0065(代)

<https://www.marutomo1994.co.jp/>

株式会社マルトモ 中野区新井5-33-7(中野通り)