

令和3年度「わが家の一流シェフ in 隠岐」料理コンクール

子どもの時から習慣的に朝食を食べることや自分で調理できる力を身につけることを目的に、小学校高学年から高校生までの児童・生徒を対象に、「パンを使った簡単朝ごはんレシピ」を募集しました。143作品の応募があり、審査の結果、下記の2作品が最優秀賞に選ばれました。

受賞作品の全レシピは隠岐保健所のホームページに掲載しています。ぜひ作ってみてください。

最優秀賞

「パンサラダ」

島根県立隠岐高等学校 野津 碧さん



【材料】(4人分)

- | | | | |
|------------|------|---------|-----|
| ・レタス | 60g | ・温泉卵 | 2個 |
| ・ベーコン | 50g | ・フランスパン | 50g |
| ・トマト(中玉) | 2個 | | |
| ・レモンドレッシング | 大さじ4 | | |

【作り方】

- ①レタス、ベーコン、パンを一口大に切る。
- ②ベーコン、パンをトースターで焼く。
- ③トマトを角切りにしてレモンドレッシングと混ぜる。
- ④レタス、ベーコン、パンを皿に盛り付け、③をかけ、温泉卵をのせる。



最優秀賞

「なめみそトースト ～2021 サマーバージョン～」

知夫村立知夫小中学校 古谷 快己さん



【材料】(4人分)

- | | | | |
|---------|------|-----------|------|
| ・食パン | 4枚 | ・なめみそ | 大さじ4 |
| ・トマト | 1個 | ・マヨネーズ | 大さじ4 |
| ・トウモロコシ | 1/2個 | ・チーズ(ピザ用) | 大さじ4 |
| ・オクラ | 4本 | ・納豆 | 2パック |

【作り方】

- ①トマトを角切りにする。
- ②オクラを輪切りにする。
- ③トウモロコシは芯から粒を切る。
- ④なめみそとマヨネーズをまぜて食パンにぬる。
- ⑤納豆をまぜて④にのせる。
- ⑥①～③を⑤の上にのせてチーズをかける。
- ⑦トースターで焼く。



ノロウイルスに気をつけよう

ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は特に冬季に流行します。主な症状は吐き気、嘔吐、腹痛、下痢などで、感染してから症状が発生するまでの潜伏期間は1～2日です。ごくわずかなウイルスから感染するため、患者数が多くなりやすいのも特徴です。

ノロウイルスQ&A

Q. 生牡蠣を食べなければノロウイルスにはかからない？

A. ノロウイルスの感染源は1つではありません！下記のような様々な感染経路があります。

- ①汚染された食品や水を十分に殺菌せずに摂取した
- ②患者の糞便や吐物から人の手などを介した二次感染
- ③ヒトからヒトへの飛沫感染
- ④調理者が感染しており、汚染された食品を摂取した

Q. 症状が無くなったら、ノロウイルスは治っている？

A. 多くの場合、ノロウイルスの症状は数日で回復します。しかし症状が無くなった後も、便の中にはウイルスが排出され続けています。その期間は2週間、長い人では約1ヶ月間になります。また、ノロウイルスに感染しても症状が出ない人もいます。

ノロウイルスを予防するために、この3つをしっかりと守りましょう！！

調理する人の
健康管理

こまめな
手洗い

消毒・殺菌

猫への無責任なエサやりはやめましょう

猫がおなかをすかせてかわいそう…
飼うことはできないけど、
せめてエサだけでもあげようかな？



ちょっと待った！！

そのエサやりは猫にとっても迷惑です！！

エサをもらった猫が

その後どうなるのか、よく考えて



無責任なエサやりをするとどうなるの？

①爆発的に数が増えます

猫は繁殖力が高いので、1匹のメス猫が1年後には20匹以上になることも…。

②迷惑猫になってしまいます

家屋に侵入したり、畑や庭での糞尿被害も。猫についたノミが人に危害を及ぼします。

③増えすぎた猫はかえって不幸になります

事故の危険や縄張り争いによりケガが多発し、猫は寿命を全うできません。

～ 浄化槽管理者の皆様へ～

浄化槽法では年1回の法定検査の受検が義務づけられています。

島根県の指定検査機関である(公社)島根県浄化槽普及管理センターから法定検査未受検の管理者に対し、改めて法定検査の受検案内をさせていただいているところです。法定検査は浄化槽の機能が十分に発揮できているかを確認するための大切な検査ですので、必ず受検してください。

新型コロナウイルス感染症について

令和3年8月以降、感染力が強い「デルタ株」の流行により、県内でも感染が拡大しました。

年末・正月等のイベントが控えている中、引き続き、感染リスクの高まる「5つの場面」に注意し、「基本的な感染対策」の実施をお願いします。

また今後は、ワクチン接種の進捗状況などを踏まえ、行動制限の緩和・見直しが進むことが予想されます。国や県からの要請などに注意していただき、今後も皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

●5つの場面●

- ①飲酒を伴う懇親会等
- ②大人数や長時間におよぶ飲食
- ③マスクなしでの会話
- ④狭い空間での共同生活
- ⑤居場所の切り替わり

●基本的な感染対策●

- ①「三つの密」の回避
- ②「人と人との距離の確保」
- ③「マスクの着用」
- ④「手洗いなどの手指衛生」



新型コロナウイルス感染症の受診や検査のこと（よくある質問）

Q. 発熱などの症状があり、医療機関へ受診したいが、どうしたらよいか？

A. まずは、日頃受診されているかかりつけ医へ電話でご相談ください。かかりつけ医がいない場合は、「しまね新型コロナウイルス健康相談コールセンター（08512-2-9900）」に連絡をしてください。受診可能な医療機関をご紹介します。

Q. 医療機関で検査を受ける時に費用はかかるか？

A. 新型コロナを疑う症状があり、医療機関の医師が必要と判断し、検査を実施した場合、新型コロナの検査費用は無料ですが、検査以外の診察・処方薬などについては自己負担が発生します。

コロナに関連した偏見や差別をなくしましょう！！

新型コロナウイルス感染症及びワクチンの接種に関連した偏見による不当な差別は許されません。公的機関の提供する正確な情報を入手し、冷静な行動に努めましょう。

<差別や偏見の一例>

感染した人や
家族へのいじめ



回復したのに出勤
を拒否する



感染した人の名前や行動を特定し、
SNS等で公表・批難する



ワクチン接種の強要
未接種者への不当な扱い



LINE 公式アカウント「島根県-新型コロナ対策パーソナルサポート」

島根県では、LINE アカウントを使用し、感染者の発生状況や新型コロナに関する情報などを県民のみなさまへ提供しています。

以下のQRコードをスマートフォンで読み込んで登録いただくことで、利用可能になります。



12月1日は世界エイズデーです ～レッドリボン30周年～Think Together Again～



■HIV（ヒト免疫不全ウイルス）とエイズ（後天性免疫不全症候群）の違い

～HIV～

エイズの原因となるウイルスの名称。

～エイズ～

HIVの感染により、身体の免疫力が低下し様々な病気が引き起こされる状態。

■感染経路は明らかになっており、感染の予防が可能です。

“性的接触による感染” “血液を介しての感染” “感染している母親から生まれる赤ちゃんへの感染”があります。

■エイズの発症は薬で遅らせることができます。

早期発見・治療につながればエイズを発症することなく、感染していない人と同じような生活が送れます。

■検査を受けなければ、HIVの感染はわかりません。

HIVは誰でも感染する可能性があります。感染が心配な場合は、まず保健所に相談してください。

～保健所では、HIV/エイズに関する相談・検査を実施しています。～

相談・検査は ①無料、②予約制・匿名で受けられます、③検査結果は約1時間で出ます。
まずは、ひとりで抱え込まず、お気軽にご相談ください。

相談・検査受付 島前：08514-7-8121 島後：08512-2-9710

隠岐保健所 お問い合わせ先

<島前>	〒684 - 0302	隠岐郡西ノ島町大字別府 56-17	島前集合庁舎 2階
	島前保健環境課	08514-7-8121	
<島後>	〒685 - 0015	隠岐郡隠岐の島町港町塩口 24	隠岐合同庁舎 2階
	総務医事課	08512-2-9701	
	地域健康推進課	08512-2-9711	
	環境衛生課	08512-2-9715	

<HP> http://www.pref.shimane.lg.jp/oki_hoken/ <E-mail>oki-hc@pref.shimane.lg.jp