# 月刊 ひまわり

令和4年度　6月号

特定非営利活動法人
コミュニティスポーツクラブ
TEAMひまわり
事務局　平日8:30～17:00
TEL　0957-85-4470

6月に入り、湿気が高くなり、ジメジメしてくる季節になります。夏にならないと、熱中症の症状が出ないと勘違いしがちですが、この季節も十分熱中症になります。こまめな水分補給を心がけましょう！6月は中総体や高総体が行われます。中高生の皆さん、悔いの残らないよう最後まで諦めずに頑張ってください！

## Arrivo!南島原をご紹介！

4月から本格的に運用が始まり、2ヶ月が経ちました。市内や市外のたくさんの方に利用して頂き、アリーヴォも盛り上がっています！そこで皆さんにアリーヴォを紹介したいと思います。

- 人工芝グラウンド：水はけやクッション性が高く、観客席は「144人掛け」「屋根掛け120人掛け」を準備しています。
  使用例：サッカー、ラグビー
- 芝生広場：丈夫な芝を使用しており、幅広い用途で使用できます。
  使用例：グランドゴルフ、レクリエーション
- 屋内交流広場：気象条件に影響を受けない全天候型の屋内施設です。
  使用例：軽スポーツ、イベント、集会
- 多目的交流室：会議や研修など様々な活動に利用できます。また、会議に必要な備品なども準備しています。

※芝生広場については専有して利用する場合のみ料金が発生します。予約が入ってない場合は市外の方も市内の方も無料でご利用いただけます。

## 【Pick UP 情報】

### 食中毒に注意！

食中毒の主な原因である細菌は、気候が暖かく、湿気が多くなる梅雨から夏にかけて増殖します。食中毒は主に腹痛や下痢、嘔吐などの症状が起こります。食中毒は家庭で発生することも珍しくありません。特に肉や魚などは菌やウイルスがいることを前提として取り扱いましょう！

**【食中毒予防3原則】**

【付けない】・・・洗う、分ける

食中毒の原因菌を食べ物につけないよう手を洗いましょう！肉や魚などを扱った調理器具は使用するごとに洗剤で洗い、できるだけ殺菌するように心がけよう！

【増やさない】・・・低温で保存する

細菌の多くはマイナス１５℃以下で増殖が停止します。肉や魚は購入後、速やかに冷蔵庫に入れることが大切です。また、冷蔵庫のドアを頻繁に開けることや食品の詰め込み過ぎはやめておきましょう。

【やっつける】・・・加熱、殺菌処理

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するのでしっかり加熱して食べましょう。肉や魚など扱った調理器具は熱湯にかけて殺菌しよう。

【私たちはTEAMひまわりの活動を応援しています】
島原牛乳
ひまわりてれび
いのうえ整骨鍼灸院
金子電気
FMひまわり
The MARQUI'S WEDDING
SOCCER SHOP KIN GOLD SPORTS CO.,LTD.
しまして 島原半島の情報アプリ
Galletto -KAMEYA-
雲仙みかどホテル UNZEN MIKADO HOTEL
しろの医院

アプリダウンロード無料⇒

スポーツくじ toto BIG
私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。

特定非営利活動法人 コミュニティスポーツクラブ TEAMひまわり
http://www.teamhimawari.com/
E-MAIL：npo.csc.teamhimawari@gmail.com