

安心安全情報

住宅に侵入する盗難を防止するには



住宅などに侵入する盗難の件数は年々減少しています。全国・県内の発生件数をみると、平成27年は最も低くなっています。その中でも多いのが「空き巣」で、約7割を占めています。ひとたび住宅に侵入する犯罪が発生すれば長期間にわたり恐怖感や不安感が残ることになります。家族の安全と財産を守るために防犯に対する意識を高め、防犯対策を講じておくことが大切です。

方法です。インターホンが鳴ったら外に出て不審者がいないか確認してください。郵便受けに新聞などが溜まっている状態も要注意です。

●安全な家のチェックポイント

- ・鍵をこまめにかける習慣を
- ・2階以上への侵入の足場となるような物を置かない
- ・センサーライトや照明で家の周りを明るくする
- ・トイレや浴室の窓、死角になっている窓に格子を付けておく

●侵入者が嫌がる家にしましょう

侵入者は下見を行うことが多いと言われています。主なチェック項目は「留守かどうか」、「侵入しやすい家かどうか」、「逃げやすいかどうか」です。留守かどうかを見抜く方法で一番多いのが「インターホンで呼ぶ」

侵入者は「侵入するのに5分以上かかる」とあきらめると言われています。「侵入に時間をかけさせる」ことが大切になります。

火災・救急発生状況

種別	8月	累計	昨年
建物	2	9	+1
林野	0	4	±0
車両	1	4	+1
その他	0	1	±0
救急	198	1106	-130

交通事故発生状況

種別	8月	累計	昨年
人身	24	187	-12
物損	112	644	+47
死者	0	0	±0
負傷者	29	223	-13
全国死者	2438	(昨年同月比 -11%)	

みんなの

子育て奮闘記

今月の奮闘パパ&ママ
 山本 大介さん (32)、 恵美子さん (32)
 永遠くん (8)、 永信くん (7)
 一花ちゃん (5)



たくさんの課が連携して、子育てを応援します。



Q テレビゲームやテレビの見すぎは良くないと思いますが、どれくらいまではよいですか。また、よい対処法はありますか？

A 毎日長時間、テレビを見ることやテレビゲームをすることは、多くの悪影響が考えられます。基準は、テレビは1日2時間まで、テレビゲームは1日30分までが目安です。良い対処法は、食事時のテレビは控えること、子どもの部屋にテレビやゲーム機を置かないことなどです。家族でテレビとテレビゲームを上手に利用するルールを作りましょう。ルールが守れたら上手に褒めましょう。

Q 子どもが苦手なことにチャレンジするとき、させるとき、親はそこにどうやって向き合うのが良いのでしょうか？

A 子どものペースに合わせて「失敗しても大丈夫」と、おおらかな気持ちで接しましょう。そして、頑張った過程を認め、上手に褒めましょう。また、失敗するときは、焦ったり慌てたり、感情的になり行動したときが多いです。普段から落ち着いて行動する手本を示しましょう。子どもにとって、すぐに真似することは難しいですが、将来、問題にぶつかったときに必ず役立ちますよ。

■みんなの子育て奮闘記では、出演してくれる親子を募集しています。詳しくは、地方創生課 (Tel 23 - 1148) まで

元気の

知恵袋

いろいろな食べて
 栄養アップ

野口 理美子先生
 管理栄養士



食欲の秋到来ですね。梨や里芋、栗など秋ならではの特産物が味わえる楽しい季節です。

ところで皆さんは、しっかり食べているのに低栄養って言われたことはありますか？①若いころと比べて好きな食べ物・嗜好が変わった②脂っこい食べ物を食べなくなった③コレステロールが気になるから肉や卵は控えている④噛む力が弱くなって固いものは食べなくなった。この中で当てはまる項目のある人は、注意が必要です。私たちが気をつけたいのは食事の中身です。主に魚介類や肉、大豆製品、卵、乳製品などに多く含まれるたんぱく質は、筋肉や血管、皮膚など体をつくる材料となるほか、免疫細胞のもとになります。同時に、脂肪もたんぱく質と同じく

大切な栄養素のひとつで、不足すると代謝が円滑に行えません。しっかり食べているように見えてもこれらの栄養素が不足すると、筋力の低下で転びやすくなったり、風邪などをきっかけに重症化することがあります。身体に必要な栄養量はひとりひとり違いますので、ぜひ栄養相談を受けることをおすすめします。

これから少しずつ気温が下がり、体調管理に気を配りたい季節になります。いつものお味噌汁に豆腐や油揚げをプラス、煮物には旨みが出る肉類をプラス、調理済みの惣菜を一品プラスするなどちょっとした工夫で栄養のバランスが整います。また肉類など固い食べ物もしっかり噛むことができるよう口腔ケアもしていきましょう。

健康づくりのために生活を見直し、実践する人をご紹介します！

健康の達人

天辰 より子さん



【極意】

ワイワイガヤガヤ
 楽しい語らいが、
 1番！！

勤めているときは、職場での健診を毎年受診していました。今年も、国保の脳ドックを受診予定。楽しみにしています。

私は、「人が集まり、ワイワイガヤガヤ楽しい語らいができることは、本当に健康であるからだ」と思います。子育て中のお母さんや、ご近所の皆さんと楽しく過ごしながら、問題解決できたらと考えています。

そこで、区長の協力のもと、水流迫公民館で「茶飲ん場」を毎月第1、第3水曜日に開催することにしました。みなさんもちょこっよっみらんね！！

ヘルスメイトさんの野菜レシピ

れんこんのはさみ焼き

今月の旬の食材は

レンコン



【材料…2人分】

- ・レンコン ……100g
- ・油 (焼き用) ……適量
- ★豚挽き肉 ……80g
- ★ねぎ ……8g
- ★しょうが ……8g
- ★砂糖 ……小さじ1/3
- ★醤油 ……小さじ1/3
- ★片栗粉 ……小さじ2
- ★卵 (M) ……1/2個
- ☆酒 ……大さじ1
- ☆醤油 ……大さじ1/2
- ☆砂糖 ……小さじ1/2

●作り方

- ①レンコンを3~4ミリの厚さに切り、水にさらす
- ②★の材料をすべて合わせてよく混ぜる。
- ③レンコンの水分をふき取り②をはさみ、表面に小麦粉をまぶす。
- ④フライパンに油をしき、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑤両面が程よく焼けたら☆の調味料を加える。照りが出てきたらできあがり。

1日に野菜350gを食べよう！！

【問】 ●健康推進課：Tel 23-0323 Fax 23-0325 ●須木庁舎住民生活課：Tel 48-3132
 ●野尻庁舎住民生活課：Tel 44-1100