

## 安心安全情報

### 家庭で災害用保存食を備蓄しよう

#### 火災・救急発生状況

種別	1月	累計	昨年
建物	0	0	-2
林野	1	1	±0
車両	0	0	-1
その他	0	0	-2
救急	179	179	-19

#### 交通事故発生状況

種別	1月	累計	昨年
人身	18	18	-6
物損	82	82	-19
死者	0	0	-1
負傷者	22	22	-3
全国死者	265	(昨年同月比 -53)	

3月11日で東日本大震災が発生してから8年になります。南海トラフ地震などの大規模災害から『命』を守るために一人一人が災害へ備えることが重要になってきます。もしもに備え数日間分の保存食を備蓄するようにしましょう。ポイントは、日常使用する飲食物を多めに買い、使用した備蓄分を買い足すことです。常に一定量の飲食物を自宅に備蓄する方法を『ローリングストック法』といいます。缶詰やカップ麺、レトルト食品などの消費期限が長い食品がこの方法に適して

います。消費期限が切れる前に食べて、買い足すことで一定量の家庭内備蓄が確保でき、災害へ備えることができます。

- 問い合わせ先
- ・危機管理課 TEL 23-1175



## 元気の知恵袋

**妊** 娠中にお母さんが、赤ちゃんにプレゼントした「病気に対する抵抗力（免疫）」は1歳を迎えるころには、ほとんど自然に失われていきます。そのため、この時期を過ぎると、赤ちゃん自身で免疫を作って予防する必要があります。この助けとなるのが予防接種です。ワクチンで予防できる病気は予防接種をおすすめします。春は入学や進級など新生活が始まる季節です。母子健康手帳で接種忘れがないか見直してみはいかがでしょうか。また、風邪などの感染症にかからないためには日ごろの生活リズムも大切です。早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生

活習慣で新生活を迎えましょう。  
進級進学時に受けてほしい予防接種の代表例

- ◆保育所、幼稚園年長児
  - ・MR（麻疹・風疹混合ワクチン）
  - ・おたふくかぜ（任意接種。接種料金の一部助成あり）
- ◆小中学生
  - ・日本脳炎（9～12歳）
  - ・二種混合（11～12歳）

対象者へ通知を送付しますが、不明な点は健康推進課へ問い合わせください。また、予防接種実施医療機関は市ホームページでも確認できます。

- 問い合わせ先
- ・健康推進課 TEL 23-0323

ワクチンで  
予防できる病気は  
予防接種を受けよう



## みんなで学ぶ 子育て広場

### 児童手当 の手続きは お忘れなく！



3～4月は、保護者の離職や仕事の転勤などで異動が多い時期です。児童手当の受給者が市外に転出した場合は、必ず転入先で15日以内に申請ください。もし、15日を過ぎて申請した場合は、原則遅れた月分の児童手当が受給できません。詳しくは問合わせるか市ホームページを確認ください。

#### 児童手当

##### ◆支給対象

中学校卒業まで（15歳の誕生日以後の最初の3月31日まで）の児童を養育している人

##### ◆支給額

- ・3歳未満 一律 1万5千円
- ・3歳以上～小学生修了前 1万円（第3子以降は1万5千円）
- ※第3子以降とは、高校卒業まで（18

歳の誕生日以後の最初の3月31日まで）養育している児童のうち、3番目以降のこと

- ・中学生 一律 1万円

##### ◆支給時期

原則として、毎年6月、10月、2月にそれぞれの前月分までの手当を支給します。

##### ◆その他

児童手当の受給者が公務員の場合、勤務先から児童手当が支給されます。公務員になった、勤務先が変更になったなど変更がある場合は勤務先に届出・申請ください。

- 問・子育て支援課 TEL 23-1278



左のQRコードで市ホームページへアクセスできます

## 元気の秘訣



#### プロフィール

- 好きな食べ物／なんでも食べる
- 好きな歌手／市川由紀乃
- 好きなテレビ番組／韓流ドラマ
- 趣味／グランドゴルフ、カラオケ、踊り、庭の草取りなど

### とにかく家にじっとしていない！

趣味で毎日のように外出し、また何もない日は庭の草取りなど、とにかく家でじっとしていることが少ない毎日です。ただし、韓流ドラマの「恋するダルスン」は毎日欠かさず家で観るのが日課。カラオケも好きで、人前で歌ったり、誕生日には息子が仲町のカラオケに連れて行ってくれます。みんなに「マリちゃん」と呼ばれ、みんなとおしゃべりして笑いが絶えない毎日に感謝。これからも自分の出来る事は自分で、自分の足で出かけて行き、元気に過ごしていきたいです。

## ヘルスメイトさんの 野菜シシピ



### 切干し大根の サラダ

#### 材料【2人分】

- ・切干し大根…10g
- ・きゅうり…60g
- ・にんじん…20g
- ・ツナ缶…20g
- ・カニカマ…10g
- ・酢…小さじ1
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・マヨネーズ…大さじ1
- ・すりごま…小さじ1/2

#### ●作り方

- ①切干し大根は水で戻し、食べやすい長さに切る。
- ②きゅうりとにんじんは千切りにする。
- ③カニカマは割いておく。
- ④調味料を合わせておき、材料を和える。

■みんなで学ぶ子育て広場では、子育てに関する悩み・相談を募集しています。詳しくは、地方創生課（TEL 23-1148）まで

【問】 ●健康推進課：TEL 23-0323 Fax 23-0325