子どもの事故防止

子どもを事故から守る！PROJECT

～子ども安全メール from 消費者庁～

子どもは、交通事故や転落、転倒、窒息など、さまざまな「不慮の事故」に巻き込まれることが少なくありません。消費者庁では、予防の観点に立って、子どもを不慮の事故から守る取り組み「子どもを事故から守る！プロジェクト」を行っています。プロジェクトでは、子どもの事故予防にかかわる情報提供をサイトで行っているほか、子どもの事故防止や対処法に関する豆知識的な情報を毎月１回配信しています。ご利用は携帯電話・パソコンから下記のアドレスにアクセスしてください。メール配信の登録後にご利用いただけます。

携帯サイト http://www.caa.go.jp/m/

QR コードで、手軽に事故予防に役立つ情報を入手できます！

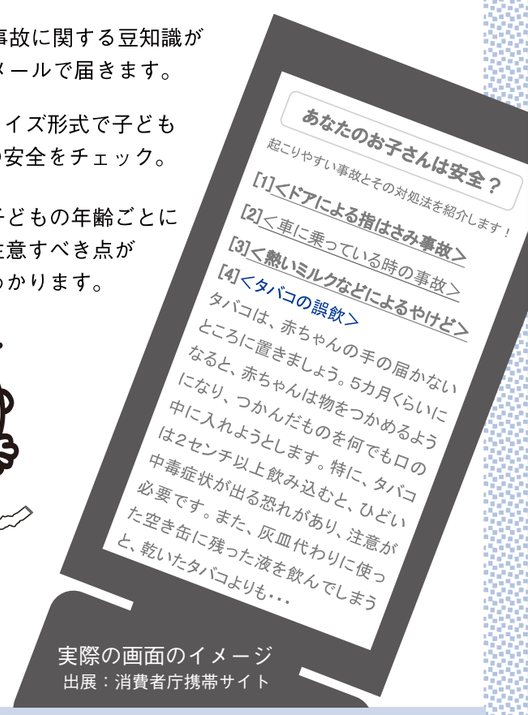
※QRコードは株式会社デンソーウエーブの登録商標です。

パソコン用　http://www.caa.go.jp/kodomo/

問消費者庁政策調整課（TEL03・3507・9185）
または穂生活環境課消費生活係
（TEL82・3131 FAX82・6622）

暮らしの豆知識

- 事故に関する豆知識がメールで届きます。
- クイズ形式で子どもの安全をチェック。
- 子どもの年齢ごとに注意すべき点がわかります。



実際の画面のイメージ
出展：消費者庁携帯サイト

お願い

お忘れなく！ 水道の凍結防止対策

例年、11月末から3月にかけて、凍結による水道メータの破損が多くなります。急な寒波などで、気温がマイナス４℃以下になると水道管が凍ったり、破裂したりします。冬期には必ず水道管などの防寒を心掛けてください。

水道メータは市が使用者に貸与し、日常の管理は使用者が行うことになっています。水道の凍結による破損を防ぐため、下記を参考に対策をお願いします。凍結防止対策を行わずに水道メータが破損した場合は、使用者の管理責任として弁償していただく場合がありますのでご注意ください。

問豊上水道課管理係（TEL72・3111 FAX72・3176）

●どんなところが凍結しやすい？

▽むき出しになっている水道管
▽建物の北側の水道管や蛇口
▽風当たりの強い箇所
▽水道メータなど

●おすすめの凍結防止対策は？

▽配管の露出部分に凍結防止帯や保温材を巻く
▽長期間使用しないときは、水道の蛇口を開いたまま不凍栓を閉じるなど

△水道メータボックス内に、ビニール袋に入れた発砲スチロール材などを入れるのも効果があります。（写真上）

11月５日に行われた10カ月児健康相談（三郷保健センター）

健康づくり応援団 ⑧

健康づくりに活躍している市民の皆さんや市の取り組みを毎月ご紹介します。

栄養士の仕事ってどんなこと？

最近、「食」に関する話題が多く取り上げられています。栄養、食生活、食育、食文化、郷土食など、「食」は私たちにとって、とても身近なことです。

市では、管理栄養士・栄養士を保健センターなどに配置し、市民の皆さんに「食」を通じて、健康でいきいきとした生活が送れるよう支援しています。妊娠中の食事、乳児の離乳食、幼児の食事、生活習慣病を予防する食事、高齢者の食事など生涯にわたる「食」について、他職種の職員と連携を図りながら、教室・健康診査・個別相談などを実施しています。

「食」は命をはぐくむ源であり、心身の健康に欠かせないものです。各保健センターでは、「食」に関する相談を随時受け付けています。お気軽に栄養士にご相談ください。

問豊科保健センター（TEL72・9970 FAX72・9044）

cook 健康はバランスのよい食事から

私のおすすめレシピ⑧

市食生活改善推進協議会会員の皆さんが開催している料理教室で教えていただいた、おすすめレシピをご紹介します。

簡単でヘルシー！
抹茶の風味が豊かなデザートです。
温かい飲み物といっしょにいかがですか。

写真は1人分　76キロカロリー

凍り豆腐の抹茶かん

◎今月の注目素材：抹茶（まっちゃ）

抹茶は、茶の葉を蒸してから乾燥させた「てん茶」を茶臼（ちゃうす）でひいたものです。飲料として飲むほか、菓子の風味付けとしても使われます。お茶の渋み成分であるカテキンは、がん・動脈硬化・風邪などを予防する働きがあると言われています。

材料（4人分）

凍り豆腐 …… 1枚
水…… 1カップ
抹茶……小さじ２
水…… 1/2カップ

A
粉寒天…… 4グラム
水…… 1/2カップ
砂糖……60グラム

作り方

①：凍り豆腐を熱湯で戻し、水1カップを入れてミキサーにかけ、液状にしてなべに入れる。
②：抹茶を水1/2カップで溶き、網でこしておく。
③：①にＡを入れて火にかけ1～2分沸騰させて火からおろし、②を入れ、濃度がつくまで混ぜながら水で囲って冷やし、型に流して固める。食べやすい大きさに切って完成。

【ポイント】：凍り豆腐をミキサーにかけるときは、細かくなるまでかけるとなめらかに仕上がります。凍り豆腐をちぎってからミキサーにかけるとやりやすいです。