

新 入学児童を 交通事故から守りましょう

これから新入学児童が道路を歩く機会が増えます。歩行中の事故原因で最も多いのは飛び出しです。これは、児童がまだ「道路の危険」を正しく認識できていないことが要因と考えられます。

道路の危険性や交通ルールを守る大切さについて、保護者や地域の皆さんが教え、児童を守りましょう。

1 通学路の安全確認

通学路と一緒に歩き、「どこに」「どんな」危険があるのかチェックしましょう。

2 大人が手本を示す

大人が交通ルールを守り、お手本となってください。

3 ルールを具体的に教える

道路に出て「信号の見方」や「道路横断時の安全確認方法」などを具体的に教えましょう。特に、道路への「飛び出し」の危険性と安全確認の大切さを理解させましょう。

交通安全を教える3つのポイント



交通事故防止の基本は安全確認！合言葉は、「みぎ、ひだり、みぎ！」

信濃路は ゆとりの笑顔と ゆずりあい

春の全国交通安全運動 4月6日(土)～15日(月)

運動の基本は「子どもと高齢者の交通事故防止」です。思いやりを持って、子どもと高齢者を交通事故から守りましょう！

- 4月6日(土)と10日(水)は県下一斉街頭活動日
- 4月12日(金)は県下一斉シートベルト着用調査日

市内でも期間中、主要な交差点などで街頭指導を行います。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

安曇野市交通安全推進協議会 生活環境課交通防犯係 (TEL82・3131代 FAX82・6622)

山火事に注意しましょう！

山火事は、延焼スピードが速いことや、火の粉が飛散し同時多発的に着火延焼し、消火活動が困難になります。

出火原因の多くは小さな火種から

春は降水量が少なく、空気が乾燥し、季節風も吹くなど山火事の発生しやすい気象条件が重なります。小さな火種が、大きな山火事になります。火を取扱う際には油断せず、十分に注意をしてください。

ロケット花火などによるサル追い払いには注意を

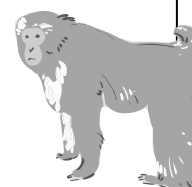
県内でサル追い払いの花火による事故が発生しています。ロケット花火でサルを追いかける場合、人家や人に向けての発射は絶対にしないでください。

花火を使用し、トラブルが発生すれば、使用した人の責任になります。花火を使用する際は、近くに「住宅がないか」「人がいないか」「火事にならないか」など、場所・時間・時期などをよく確認・判断し、マナーを守って使用しましょう。

花火などを 使用する場合の注意点

- 1 乾燥している時期や風の強いときは使用しない。
- 2 人や人家、建物等の近くでは花火を使用しない。
- 3 人や人家の方向に向けては、絶対に花火を発射しない。

農耕地林務課林務担当 (TEL77・3111代 FAX77・6060)



平成25年
山火事予防運動統一標語
山の火事
もとは小さな火種から



農林水産部農林政策課農林防犯担当

- (TEL72・6769 FAX72・6739) 豊科消防署 (TEL72・3145)
- (TEL82・3262) 穂高消防署 (TEL78・2090)
- (TEL78・2090) 梓川消防署 (TEL62・2992) 明科消防署

糖尿病を予防する

インスリン節約生活

NO.12(全12回)

生活習慣病である糖尿病(2型)の予防のポイントとは体の中で血糖値を下げる働きのあるインスリンを節約することです。2年間掲載してきた糖尿病予防シリーズですが、今回で最終回です。今後も糖尿病を予防し、健康に過ごしましょう。最終回の今回は、インスリンの働きを妨げる歯周病の予防についてのお話です。

皆さんの歯ぐきは健康ですか？

糖尿病と歯周病は、互いに悪影響を及ぼし合う関係です。歯周病は、インスリンの働きを妨げ、糖尿病を悪化させます。糖尿病も、抵抗力の低下や代謝異常などから歯周病に悪影響を与えます。生活習慣や毎日の歯みがきを見直すことが、それぞれの予防、改善につながります。

★歯周病を防ぐための生活習慣

- 丁寧な歯みがきをする
- 両方の奥歯でよく噛んで食べる
- タバコを吸わない
- 口を閉じる習慣をつける

★今日からできる、セルフケア 歯みがきのコツ

- 歯ぎしり・くいしばりをしない
- 年に一度は検診を受けましょう。

★さらに…

大切なのは…
歯垢(細菌の塊)を落とすこと！

歯ブラシの毛が開いたら交換する

1日1回は、時間をかけて丁寧に磨く

優しい力で磨く

歯ブラシは優しく、小刻みに振動させる

歯と歯ぐきの境目にピタッと当てる



cqb「食」で育む健康で豊かな人づくり

私のおすすめレシピ②

三郷公民館では、2月28日にスーパの会代表の山本則子さんを講師に、「見直しましょう日本食」料理教室を開催しました。



講師の山本さんと参加者の皆さん

畑の肉とも言われる大豆の豊富な栄養が残さず取れる

汁

食育推進キャラクター
たべたくん

材料(4人分)

- | | |
|---------------|---|
| 大豆……………1カップ | ① { 塩……………小さじ1
酢……………大さじ1
みりん……………大さじ1
みそ……………大さじ1
昆布……………適宜(細切り) |
| 玉ねぎ……………1/2個 | |
| 大根……………5センチ | |
| ニンジン……………1/2本 | |
| ゴボウ……………1/2本 | |
| ちくわ……………1本 | みそ……………大さじ4 |
| 野沢菜漬……………少々 | ショウガ……………お好みで |

作り方

- ①: 良く洗って、一晩水に浸した大豆と、水3カップをミキサーにかける。
- ②: 鍋に野菜と①の調味料、水2カップを入れて煮る。
- ③: ②が煮えたら①を入れて、常に鍋の底をしゃもじでかき混ぜる。時間があれば20分ほど煮ると生臭さが取れる。焦げやすいので注意。
- ④: みそを入れて味見をし、味を整える。最後にしょうゆを加えて、香りを立たせる。
- ⑤: 盛り付けて、お好みでショウガの千切りをのせて、できあがり。

三郷公民館(社会教育課三郷生涯学習係)
(TEL77・2109 FAX76・3077)