

かいせい 安全・安心だより



問 環境防災課 ☎84-0314

◎町内で多発!空き巣・忍び込みにご注意ください!!

開成町内だけで8月中に空き巣・忍び込みが5件発生しました。(吉田島3件、延沢1件、牛島1件)

暑い日が続くと網戸にする家庭も多いと思いますが、ちょっとした油断から空き巣・忍び込み被害に遭ってしまいます。被害にあつと、単に金品を盗まれるだけでなく、これまで安全だった自宅内に「いつ誰かが侵入してくるか分からない」といった不安を事後にわたり抱かせます。発生件数も多く、最も不安を感じる犯罪の一つです。日ごろから防犯意識を持ち、被害に遭わないようにしましょう。

☆注意ポイント

◎戸締りする。(基本はカギ掛け)

- ・ちょっとした外出でも、カギを掛ける。(風呂場やトイレなど予想もしないところから侵入される。)
- ・寝る前に、もう一度、戸締りの確認。

◎家の周囲の危険な場所を点検

- ・周囲から玄関や窓が見えるよう見通しをよくする。(生け垣等で見通しが悪いと泥棒が侵入しやすい。)
- ・はしごや踏み台になる物は、侵入の足場に使われるので外に放置しない。
- ・常夜灯やセンサーライトを取り付ける。
- ・外出や一人暮らしが分からないよう工夫する。(新聞、洗濯物)

目指せ! 日本一きれいな町!

問 環境防災課 ☎84-0314

10月は3R推進月間です ごみを減らし、資源を大切に

ごみを減らすための「R」から始まる3つのキーワードをご存じですか。ごみの発生抑制(リデュース)・ごみ再使用(リユース)・再生利用(リサイクル)、この3つのR=3Rを実践していくことが、ごみの減量につながり、環境への負荷が少ない循環型社会の実現に向けた私たちができる第一歩となります。ごみを減量するために、もう一度自分自身の生活を見つめ直してみませんか。

リデュース (Reduce)

- ・お買い物は今あるものを確認してから
- ・エコバッグを使いましょう
- ・詰め替え容器を使いましょう

リユース (Reuse)

- ・修理して使おう
- ・リサイクル掲示板やフリーマーケットを活用しよう
- ・マイ箸、マイボトルを使おう

リサイクル (Recycle)

- ・ごみを分別しよう
- ・リサイクル品を使おう
- ・生ごみを堆肥化しよう



※電気を使わないエコな生ごみ処理器「キエーロ」の使用を推進しています。お申し込みは環境防災課へ



左から飲食店組合の神田富男組合長・矢口美佐子副組合長

もう一品は 野菜でしょ

町では、今年度、町内の飲食店組合の方と協力し、野菜を積極的に食べようと呼びかけています。



飲食店組合と町で作成したポスター

どんな野菜を食べれば良いの?
緑黄色野菜120g(かぼちゃ・ほうれんそうなど)

この年代は、他に比べ外出頻度が多い傾向にあるため、町では、町飲食店組合と協力し、お店にポスターを掲示し、野菜の摂取量増加を推進することにしました。
今後は、お店の看板メニューやバランスの良いメニューの組み合わせなどを紹介したポスターの掲示、町の特産品等を使った食育講座の開催などに取り組んでいきます。

みんなの元気を 応援します 健康コーナー

(14)



問 保険健康課 ☎84-0327

日本人の一日の野菜の摂取目標量は、350gです。国が行った「平成26年度国民健康・栄養調査」では、目標量を下回り、一日平均292.3gに留まっています。
どの年代も目標の350gには達していませんが、特に20~50代の方が300gを下回っています。

色の濃い野菜)とその他の野菜230g(キャベツ・玉ねぎ・きのこなど)を合わせて350g食べることを推奨しています。
おひたしや煮物など小鉢料理は、約70gの野菜が使われています。一日小鉢5皿で350gの野菜を食べることが出来ます。

350gってどれくらい??

簡単に量がわかる「手ばかり法」をご紹介します。



●たっぷり食べる●
生野菜でこれくらい!!

両手1杯の
緑黄色野菜

両手2杯の
その他の野菜

儀賀管理栄養士の ワンポイントアドバイス



☆鍋にするとたくさん野菜が食べられます☆

材料(1人分)	ほうれんそう	50g	
水	200ml	豆腐	1丁(小さめ)
昆布(だし用)	適量	豚肉	80g
もやし	100g	(しゃぶしゃぶ用)	
しめじ	50g	ぼん酢	適量
にんじん	50g	万能ねぎ	適量
白菜	100g	いりごま	適量

1日分の野菜(350g)鍋

つくり方:

- ①水200gにだし昆布を入れる。
- ②にんじんは、皮のままピーラーでリボン状にむく。白菜は、手でちぎる。ほうれんそうは、根を切り食べやすい大きさに切る。しめじは、小分けになっているものを使用。
- ③①に②の食材を入れ、火にかける。
- ④③の野菜がしなっとしたら、豆腐と豚肉を入れる。
- ⑤ぼん酢を用意し、万能ねぎ・いりごまをちらし、つけだれにする。



儀賀明日香 管理栄養士

☆町からアンケートのお願い☆

11月に健康づくりアンケート(食も含む)を実施します。ぜひ、ご協力をお願いします!!

子育てナビ

問 保険健康課 ☎84-0327

① 風邪をひいて強くなる

乳児・幼児のお母さん・お父さんは、お子さんが風邪をひいてつらそうにしている、戸惑うことも多いと思います。
子どもは、風邪をひくたびに抵抗力を身につけて、丈夫な身体になっていきます。
「風邪をひいた」と焦らないで、適切な看病でつらい症状や時期を乗り越えていきましょう。

② ホームケアのポイント

● 休む
家でのおんぶり、ごろりとして過ごしましょう。
● 保温
厚着をさせる必要はありません。お子さんが「寒い」と言えば暖かくし、「暑い」ときは涼しくして過ごしましょう。
● 食事
「食欲は落ちてしまっても」と考えて無理に与えず、消化のよいものを与えましょう。水分補給は十分行いましょう。

④ 入浴

疲れさせないように短時間のお風呂でさっぱりさせるのは構いません。温かいタオルで拭いたり、臀部浴をするだけでも爽快感が得られます。
体調が悪い時は、グッズと機嫌が悪くなります。
身体ケアに努めることは大切ですが、できるだけそばに寄り添ってあげましょう。保護者がそばにいてだけで安心します。
そして、保護者の方も体調を崩さないように、身体を休めましょう。

かながわ小児救急ダイヤル (#8000)

夜間、急な体調不良や受診の必要性など迷った時には#8000に電話しましょう。
電話相談が出来ます。
利用時間 18:00~22:00