

梅雨に備えましょう！

今年も梅雨の時期が近づいてきました。皆さんの家庭や職場での備えはいかがでしょうか？

毎年、長雨や集中豪雨により、全国各地で崖崩れなどの被害が発生しています。



特に短時間のうちに狭い地域で多量の雨が降る集中豪雨は、予測が困難で被害が大きくなります。平成26年8月20日に広島市で大きな被害が発生したことは、記憶に新しいところです。

大雨災害に備え、日頃からテレビやラジオなどの気象情報に注意するとともに、お住まいの地域の避難場所を確認しておきましょう。

避難の心得

- ① 地域の避難場所および避難経路の確認
- ② 正確な情報収集と早めの行動
- ③ 避難の呼びかけに注意
- ④ お年寄りなどの避難に協力
- ⑤ 動きやすい服装で2人以上での避難

平成27年度全国統一防火標語

「無防備な 心に火災が
かくれんぼ」

危険物安全週間 (6月7日～13日)

石油をはじめとする危険物は、事業所や一般家庭で幅広く使用されるとともに、生活に深く浸透し、その安全確保の重要性はますます増大しています。危険物安全週間は、自主保安体制の確立を呼びかけるとともに、危険物に対する意識の高揚を図り啓発することを目的としています。

『危険物』とは

消防法で定められているもので、一般的に次のような危険性を持った物品をいいます。

- ① 火災発生の危険性が大きい
- ② 火災拡大の危険性が大きい
- ③ 消火の困難性が高い

※ 私たちの身近なものでは、ガソリン・灯油・油性塗料などがあります。



タンクには
ガソリンは
ポリソメ
ポリソメ

平成27年度危険物安全週間推進標語

「無事故へと 気持ち集中
はっつけよう」

母子保健 だより



子どものおやつ

保健医療課健康推進係 ☎0824・73・1255

幼児期のおやつ（間食）は、食事ではとれない栄養を補うために必要なもの（補食）です。特にこの時期の子どもは、体が小さくてもエネルギーや栄養素をたくさん必要としています。「4番目の食事」としておやつを与えましょう。

また、家族と一緒におやつを食べることで楽しい時間となり、コミュニケーションにも役立ちます。

◆おやつにおすすめの食材 穀物類（おにぎり、お焼きなど）

◆ポイント
① 時間の与える量を決める。
次の食事を空腹で迎えられるように、与え過ぎには注意しましょう。
② 水分補給も一緒に行う。
おやつを与えるときは必ず水分も一緒に与えましょう。甘くないお茶などの飲み物が最適です。

簡単おやつをご紹介します

★炊飯器でパイナップルケーキ★



《材料》

ホットケーキミックス 200g
 パイン缶輪切り(10枚) 1缶
 A [パイン缶果汁] 合わせて200cc
 [水] (まず果汁を量り、
 バター 少々 不足量は水を足す)

《作り方》

- ① パイン缶は実と汁を分け、パインの輪切りは半分に切る。
- ② ホットケーキミックスとAをボウルに入れ、よく混ぜる。
- ③ 炊飯器の内釜にバターを塗り、①を丸くきれいに敷き詰める。
- ④ ③が動かないように②を少しずつ入れる。生地が全部入ったら表面を平らにする。炊飯器をセットして普通の炊飯モードで炊く。
- ⑤ ④が炊けたら、竹串を刺して生地がついてこなければ、釜に皿をかぶせてひっくり返し、取り出す。切り分けてお皿に盛る。