

健康
アドバイザー

食育について

総合保健センター母子保健係・TEL229-4125

近ごろ「食育」ということをよく耳にするようになりました。では、食育とはいったい何でしょうか。ことし七月に施行された食育基本法では、食育を次のように位置付けています。

- ①生きるうえでの基本であつて、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- ②さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

つまり、私たちの心も体も「食」の上に成り立っているということなのです。

- ①「食」は人が生きていくために不可欠ですが、今日では次のような問題点があげられています。
- ②「食」を大切にしている
- ③栄養バランスの偏った食事や、不規則な食事が増えてきている
- ④肥満や生活習慣病（がん・糖尿病など）が増えてきている

- ④過度のやせ志向
- ⑤「食」の安全上の問題の発生
- ⑥「食」の海外への依存
- ⑦伝統ある食文化が失われつつある

このような問題を見直すためには、私たちひとりひとりが自分や家族の切実な問題として、食生活全般について考えることが大切です。今後、家庭・学校・保育所・地域など、社会のあらゆる分野において食育の活動が行われます。これらの活動に参加・協力して、市民の皆さんができることから食生活を改善していきましょう。

消費生活レポート 130

ろうそくの事故

事例

ガラス容器入りのろうそくに火を付けて、しばらくしたら容器の口部分が燃え上がりました。そこで、すぐに吹き消したところ、溶けてたまっていたろうが顔と手に飛んで、やけどしてしまいました。

消費者へのアドバイス

容器の状態やろうそくの形など、条件によっては、溶けてたまったろうがその場で気体になり、上面に火が付いてしまう危険性があります。

火が付いているときには、ろうそくのそばを離れないようにしましょう。そして、ろうが溶けてたくさんたまったら、念のため火を消しましょう。その時は吹き消すのではなく、なるべく陶器などをかぶせて空気を遮断することで消すようにしましょう。

また、使用上の注意をよく読んで守ることが大切です。パーティーの際や、最近流行のヒーリング用アロマろうそくなど、身近な場面でろうそくを使うことが多くなってきたのではないのでしょうか。しかし、小さくても火を使うのですから、十分な気配りが必要です。燃えやすい物の近くでは、決して使用しないようにしましょう。火を消した後も、熱いうちは直接触らないようにしましょう。

ろうそくは生活を豊かにしてくれますが、事故が起らないように気を付けて使用することが大切です。

* * *

消費生活相談

生活情報センターおよび市民相談室分室で行っています。日時等、詳しくは毎月25日発行の広報川越・市民相談案内をご覧ください。

問い合わせ…生活情報センター（わかた まち脇田町105・アトレ6階）・TEL226-7066

交通事故のないまちに

42

総合交通政策課交通安全指導係
TEL224-8811内線3265

12月15日(木)～1月3日(火)

年末年始の交通事故防止運動を実施します

例年、年末年始は飲酒の機会が多く、交通量の増加や慌ただしさなどから、交通事故が多発します。市では市民の皆さんに交通事故防止を呼びかけるため、川越警察署をはじめとする関係機関・団体と協力し、次のとおりキャンペーンを行います。また、広報車による市内巡回広報を随時実施していきます。

■年末年始の交通事故防止運動開始式及び自転車安全利用推進街頭キャンペーン

「おかわり君」の愛称で人気者の西武ライオンズ・中村剛也選手が、一日警察署長としてこのキャンペーンに参加を予定しています。
日時：12月15日(木)、午後2時～ 会場：西武本川越べ前広場（雨天の場合は本川越駅一階改札前）

■夕暮れ時の早めのライト点灯促進街頭キャンペーン

日時：12月19日(月)、午後2時～（雨天中止）
会場：東道川越日高線の関越自動車道ガード下（まきばの場二丁目）
■飲酒運転追放街頭キャンペーン
日時：12月22日(木)、午後2時～（雨天中止）
会場：川越自動車学校前（のち野田町二丁目）
* 飲酒運転は絶対にやめましょう。

みんなの作文

上戸小と河越館あと

上戸小学校五年

関根早映子

私の上戸小学校のよこには、河越館あとという国指定の史せきがあります。すぐそばには入間川も流れ、とても自然がいっぱいです。四階の私の教室からも、入間川がきれいに見えます。

昔、ここには、大きな館があったそうです。上戸小学校は、その館あとの上に建っているのです。昔の人が気に入って住んでいた所に私たちの学校が建っているなんて、申し訳ない気持ちがあります。でも本当は私たちの学校の下に遺跡があるなんて信じられません。

私は、秋の河越館あとが一番好きです。トンボがたくさん飛んでいます。夕方になると、トンボや虫をつかまえて来る子どもたちで、にぎやかにあります。館あとのまわりには、ヒガンバナが点々と咲きまします。草にも、赤の洋服がいます。秋は草が風にゆれて、きれいです。秋は、茶色というイメージがあるけど、河越館あとは、私にとって「赤」のイメージです。秋は私の好きな季節なので、河越館あとで遊ぶことがあります。



上戸小学校は、もうすぐ三十才のたん生日をむかえます。いつまでも、私たちや上戸小学校を守っていてほしいです。

*ふりがなは広聴広報課で付けました。

おしゃべり倶楽部 200 植物あらかると

シクラメン



もうすぐ、クリスマスや新年を迎えます。この時期になると、シクラメンの鉢植えをよく見かけます。

地中海東北部沿岸が原産地で、本来は早春に花が咲き始めます。17世紀から栽培が始まり、育成技術が進歩するにつれ、年末に花を咲かせることができるようになりました。花の色・形や大きさ、葉の模様などの改良も進み、今では、さまざまな品種が出回っています。

こうして、鮮やかな色の花が少なくなる冬場の、代表的な花となったシクラメン。人の持っている力はすごいものだと、感じさせてくれます。

短歌

四元仰・選

朝寒に起きて着がえる我を見て足細くなりしと息子はなげく
秋空の碧どこまでも透きとおりに諭さるるごとわだかまり捨つ
離れても馴染みの床屋に帰り来てそこにも息子ら古里をもつ
幼な子は見えて聞こゆるか顔見つめ抱ける母とはなしするらし
娘と歩く新宿ビル街の昼下がりねずみの一匹横切つてゆく

俳句

石川俊一・選

単線の二両編成草紅葉
老ゆるとは素晴しきこと槐の実
山茶花の紅白盛る夜戦寺
山車揃え古式床しき小江戸振り
賛美歌の聞こゆる庭に萩ゆるる

川柳

小川正夫・選

大仰な手締に照れる小熊手
リューマチが疼きはじめる寒の入り
しあわせと思う日もあり菊日和
掛け持ちの忘年会で繋ぐ義理
かけ込みで帳尻合わず年の暮

猪狩茂(小室)
山根正裕(末広町一丁目)
斎藤恒(松江町一丁目)
小西平次(霞ヶ関北二丁目)
寺田千代子(仙波町二丁目)

武島征一郎(今福)
和田ふみの(松江町二丁目)
押味立子(稲荷町)
本間四郎(旭町三丁目)
我妻信子(砂)

応募方法 (2月掲載分は12月28日(水)必着)

- 短歌部門＝当季雑詠3首まで、俳句部門＝当季雑詠2句まで、川柳部門＝雑詠3句まで
- 市内在住・未発表・創作のもの・かい書で明記・すべての漢字にふりがなを付ける・作品の返却なし・掲載時に選者が手を加える場合あり
- ハガキに部門・作品・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、〒350-8601川越市役所広聴広報課