



津山っ子 はぐくみQ&A

今月のポイント - 自転車の盗難対策 -

Q 最近、家の車庫に置いていた自転車が盗難に遭いました。盗られないための対策は何かないでしょうか？

A 平成20年上半期の自転車盗難のうち約50%が施錠をしていない状態で被害に遭っています。自宅の車庫であっても、外部に面している場合は日頃から鍵を掛けるよう心掛けましょう。

○鍵掛け、ワイヤー錠による2重ロックが有効です

自転車の錠を壊して盗む者が多いので、ワイヤー錠などを利用して2カ所に鍵を掛けるとより安全です。

○路上放置は止めましょう

鍵を掛けても路上に放置したままでは盗難のきっかけになります。指定された自転車駐輪場に置きましょう。

○自転車の防犯登録をしましょう

自転車の防犯登録は法律で義務付けられています。万一、被害に遭っても発見されやすくなりますので防犯登録をしましょう。

面倒でも2個以上の鍵を掛けましょう!!



青少年育成センター
市役所東庁舎3階 ☎31-8650

家族のこと、友だちのこと、
青少年の悩みごと、ご相談ください

毎月19日は食育の日

問い合わせ先 健康増進課 回32・20069



1人当たり栄養価
エネルギー141kcal
食物繊維4.2g、塩分1.6g

野菜たっぷり、電子レンジで簡単!!

食育通信

Vol.13



津山市食育推進キャラクター

風邪を予防し 寒い冬を乗り切ろう!

野菜の洋風煮

【材料(2人分)】

キャベツ…200g(2cm幅のざく切りにする) ニンジン…50g(小1/2本)(縦半分に切り、薄切りにする) タマネギ…100g(1/2個)(1cm幅のくし形切りにする) ニンニク…2かけ(薄切りにする) ブロッコリー…50g(小房に分けておく) 干しシイタケ…2枚(水で戻し、太目の千切りにし、戻し汁は取っておく) ベーコン…2枚(1cm幅に切る)

A(湯…300cc(干しシイタケの戻し汁を合わせて) 塩…小さじ1/3 コショウ…少々 しょうゆ…小さじ1 酒…大さじ1 ローリエ…1枚)

【作り方】

- ①深めの耐熱容器にキャベツ、干しシイタケ、ベーコン、タマネギ、ニンニク、ニンジン、ブロッコリーの順に下から重ね、**A**を合わせたものを加える
- ②①に皿で落しぶたをして、さらにラップまたはふたをする
- ③②を電子レンジ(600W)に約13分かける

※出来上がったものに粉チーズをかけると風味が良くなります

いよいよ冬本番となりました。風邪をひいたり、体調を崩しやすい季節です。風邪やインフルエンザの予防には、ビタミンA(緑黄色野菜やウナギ、卵など)をしっかり取って鼻やのどの粘膜を強化し、ウイルスの侵入を防ぐことが大切です。また、抵抗力を高めるビタミンC(野菜、果物、芋類など)も不足しないように取りましょう。ネギ・シヨウガ・ニンニクなどの香味野菜やコショウ・カレー粉などの香辛料は、体を温めて血液の循環を良くすることで、免疫物質の生産や活動を活発にしてくれます。十分に栄養や睡眠を取って、ウイルスに対する抵抗力を高めましょう。今回は、風邪をひいたかな?と思った時におすすめの、体を芯から温めてくれる煮込み料理を紹介します。

問い合わせ先 環境事業所 ☎22-8255

エコロジー

携帯電話のリサイクル

頻繁に買い替えられている携帯電話の部品には、金、銀、パラジウムなどの希少価値の高い金属が含まれています。

現在、携帯電話の通信事業者と機器メーカーが協力し「モバイル・リサイクル・ネットワーク」という仕組みをつくり、使用済み携帯電話などの回収を進めています。

☆回収できるもの

携帯電話は貴重な資源の塊じゃ

携帯電話本体

○充電器

※通信事業者によっては、説明書などにも回収します

○電池

※携帯電話に記録されている個人情報(電話番号・メールなど)は事前に消去しておく必要があります。また、販売店で消去方法の指導や回収時に電話機本体に穴を開けるなど、情報が漏れない対策をしています

☆回収場所

○携帯電話の販売店

※自社・他社製品問わず回収します
※機種変更時に限らず、保管していた携帯電話も回収します

「レアメタル」と呼ばれる希少金属の価格が高騰しており、採掘場所では著しい自然環境破壊が起きるケースがあります。携帯電話のリサイクルにご協力ください。



環境奉行「エコ呂節」

もし、自宅が火事に遭ったら!?

隣の家から出火した火事で自宅が一部燃えたのですが、隣の人に対して修理費用を請求できますか?

火災については「失火の責任に関する法律」により、隣の家に重大な過失がない限り「もらい火」の損害は弁償してもらえないと定められています。「もらい火」に備えるためにも、自身で火災保険を契約する必要があります。火災保険を契約する時は次の点に注意しましょう。

- ①「建物」と「家財」の両方を契約する
建物だけに火災保険を契約した場合は、家財が燃えても補償されません。
- ②通常の火災保険では、風水害などの自然災害は補償されない

強風や豪雨、大雪などの損害補償をセットにしたものもありますが、一定額以上の損害でないと支払われなかったり、支払われる保険金の上限が決まっている場合があります。

③地震による火災については、地震保険でしか補償されない

地震や噴火による火災は、火災保険では補償されません。地震による災害に備えるには火災保険とセットで地震保険を契約する必要があります(地震保険は単独では契約できません)。

保険を契約する時は「重要事項説明書」を熟読し、自分にとって本当に必要な補償かどうかよく考えて契約するようにしましょう。



困ったときの相談先 市民相談室 ☎32-2057
土・日曜日は、県消費生活センター ☎086-226-0999