



交通ルールを守って 楽しい夏休みを



夏休みに入ると、子どもたちは外で遊ぶ時間が増え、行動範囲も広がります。子どもの交通事故を防ぐために、日頃から交通ルールについて家族で話し合ひましょう。

【担当課】 道路管理課

- ▶ 交差点や曲がり角では必ず一時停止し、左右の安全をよく確認しましょう。信号が青でも自分の目と耳でしっかり確認することが大切です。
- ▶ 子どもは興味のあることを見つけると、急に飛び出すことがあります。小さいお子さんと出掛けるときは、手を離さないようにしましょう。
- ▶ 自転車事故を起こした子どもの30%以上が頭にけがをしています。子どもが自転車に乗るときは、ヘルメットを着用させましょう。



自転車に乗るときに守ること

- ▶ 自転車の歩道通行可の標識*がある歩道を通行するときは、いつでも止まれる速度で車道寄りを走行し、歩行者の妨げにならないようにしましょう。歩行者が多いときは、自転車から降りて押して歩きましょう。
- ▶ 夜は必ずライトを点灯して、相手に自分の位置を知らせましょう。
- ▶ 「傘を差しながら、携帯電話を使用しながら、イヤホンをしているながら」運転する「ながら運転」は危険な行為として禁止されています。絶対にやめましょう。



【問い合わせ】

- ▶ 葛飾警察署 ☎3695-0110
- ▶ 亀有警察署 ☎3607-0110

おうちで作ろう! 元気食堂メニュー

【担当課】 健康づくり課 ☎3602-1268



完熟トマトと豆腐の中華サラダ

夏に真っ赤に色づくトマト。この時期はおいしさも栄養価も高まります。暑い季節におすすめの一品です。



ポイント

トマトには、抗酸化作用を持つリコピンが多く含まれます。豆腐からはたんぱく質や不足しがちなカルシウムなどが補えます。

【材料】1人分

- トマト … 3分の1個(70g)
- 木綿豆腐 … 6分の1丁(60g)
- ピーナツ … 5~6粒
- あさつき(小口切り) … 適宜
 - ▶ オイスターソース … 小さじ1
 - ▶ しょうゆ … 小さじ1弱
 - ▶ 酢またはレモン … 小さじ1弱
 - ▶ ごま油 … 小さじ1弱
 - ▶ こしょう … 少々

【作り方】

- ① トマトは一口大、豆腐は水気を切って2cm角に切る。ピーナツは細かく刻む。
- ② ボールに①の材料とAを混ぜ合わせ、器に盛り付け、あさつきを散らす。

【栄養成分表示】

エネルギー121kcal たんぱく質6.5g 脂質8.0g 炭水化物6.5g 食塩相当量1.0g

献立作成：東京聖栄大学



「かつしかの元気食堂」・「かつしかの元気食堂～プラス一皿の野菜料理があるお店～」募集中!

7月1日現在、健康に良い食事を提供する認定店は区内27カ所です。申込方法など、詳しくは区ホームページ(トップ→くらしのガイド→健康・医療・衛生→かつしかの元気食堂→あなたのお店も「かつしかの元気食堂」に参加しませんか)をご覧ください。健康づくり課(☎3602-1268)までお問い合わせください。

かつしかの元気食堂
栄養バランスの良いメニューの選択や塩分を減らす注文ができるなど、健康的な食のサービスを提供する飲食店です。
かつしかの元気食堂～プラス一皿の野菜料理があるお店～
不足しがちな野菜を補う野菜メニューがいつでも食べられる飲食店です。

かつしかの暮らしと文化

下総国から武蔵国へ

②

188

葛西城跡は低地遺跡という特性から、木製品などの有機質の遺物が粘土と水に守られ、戦国時代の暮らしぶりを研究する上で貴重な資料が発掘されています。出土した遺物を分析すると、当時の暮らしぶりとともに、文字に書かれていない地域のさまざまな歴史を読み取ることができそうです。

16世紀の小田原北条氏時代の葛西城から出土したかわらけ(素焼きの小皿)や漆碗を観察すると、小田原北条氏の本拠地出土した物と同様の製品や、関係を示す資料が確認できます。これは前号で触れたように葛西城地域が小田原北条氏によって、実質的に武蔵国の江戸地域の一部として統治されていることを物的にも裏付けています。

徳川家康の江戸入部後の歴史だけを見ると、それ以前の歴史的なつながりが見えないため、近世になって急に葛西城地域が武蔵国へ国替えになったと思われるがちですが、戦国時代に既に江戸地域の一部として収められていたのです。さて、近世に武蔵国と下総国の境が隅田川から江戸川に移ったことにより、隅田川に架かる両国橋は葛西城地域が武蔵国に編入される前の国境の名残だと多くの人が思っているようですが、果たしてそれは事実なのでしょうか。

葛西城跡から出土した漆碗 (郷土と天文の博物館)



子どもがパワーウインドウやサンルーフで遊んでいる、指や手、首をはさまれた。アドバイス
パワーウインドウを操作するときは、子どもが窓から顔や手を出していないか、大人がきちんと安全を確認しましょう。
子どもには体格に合ったチャイルドシートを後部座席で正しく着用させ、パワーウインドウのスイッチを操作できないように、ロックしましょう。
走行中に子どもが顔や手を出そうとしたら、その危険性を厳しく注意してやめさせましょう。

子どもがパワーウインドウやサンルーフで遊んでいる、指や手、首をはさまれた。アドバイス
高層住宅の上の階で育った子どもは、高い所を恐れない傾向があるといわれています。普段からベランダなどの高い場所が危険であるということを子どもに十分に話しておきましょう。

子どもがパワーウインドウやサンルーフで遊んでいる、指や手、首をはさまれた。アドバイス
ベランダや窓際に踏み台になるような物を置かないようにしましょう。また、室外機は吊り下げて設置すると安全です。
窓には、子どもの手の届かない所に補助錠を付けましょう。

子どもがパワーウインドウやサンルーフで遊んでいる、指や手、首をはさまれた。アドバイス
子どもだけを残して外出したり、部屋で子どもを一人にしたりしないようにしましょう。

子どもがパワーウインドウやサンルーフで遊んでいる、指や手、首をはさまれた。アドバイス
子どもがパワーウインドウやサンルーフで遊んでいる、指や手、首をはさまれた。アドバイス

子どもがパワーウインドウやサンルーフで遊んでいる、指や手、首をはさまれた。アドバイス
子どもがパワーウインドウやサンルーフで遊んでいる、指や手、首をはさまれた。アドバイス

子どもがパワーウインドウやサンルーフで遊んでいる、指や手、首をはさまれた。アドバイス
子どもがパワーウインドウやサンルーフで遊んでいる、指や手、首をはさまれた。アドバイス

子どもがパワーウインドウやサンルーフで遊んでいる、指や手、首をはさまれた。アドバイス
子どもがパワーウインドウやサンルーフで遊んでいる、指や手、首をはさまれた。アドバイス

広告 内容については広告主にお問い合わせください。

庭木1本からお手入れOK!

お客様へのお約束
★土日でもOKです
★トイレはお借りしません
★お茶はご遠慮します

生垣剪定幅1m(高さ2m)
通常2,000円が 先着10名様に
1,000円

(株)ガーデンエクスプレス 年中無休 営業時間9~17時
☎03-5838-0117
葛飾支店 葛飾区立石6-11-12 見積無料

消費生活情報

事故から子どもを守ろう

子どもは、親が目を離した隙に思いがけない事故に遭うことがあります。実際に起きた事例と、事故を防ぐためのアドバイスを紹介します。

【担当課】 消費生活センター
(立石5-27-1 ウィメンズパル内)
☎(5698)2311