



応援します！一生懸命走る人！

問袋井図書館 ☎42-5325

### 「はしる」

まつすべに、はやく走るにはどうすればいいの？

「走る」ことを小さいお子さんにもわかりやすい絵と言葉で描いた絵本です。小学校低学年ぐらいまでのお子さんへの読み聞かせにもぴったり。



阿部馨／文 福音館書店



読んでみませんか？  
こんな本

### 「あと少し、もう少し」

毎年出場している中学校駅伝の県大会だが、今年は寄せ集めメンバーと頼りない顧問の先生の元で、出場できるかの瀬戸際。

最後の駅伝に向けて地区大会6位以内を目指して走る、3年生の男子陸上部の2人をはじめとしたメンバーの姿を描いた青春小説。



瀬尾まいこ／著 新潮社刊

### 「王者の食ノート」

箱根駅伝で2度の王者に輝いた東洋大学と、全国大学ラグビー選手権3連覇を狙う帝京大学。2つの強豪校を頂点に導いたスポーツ栄養士・虎石真弥と選手たちとの食を巡る奮闘と、勝負食の秘密を追います。



島沢優子／著 小学館刊



## 災害時の健康ガイド

### ◇災害時に水を大切に使う工夫

人間の体の60%は水でできていて、生命の維持、活動に重要な役割を果たしています。体重のわずか1%の水が不足しただけで猛烈なほどの渴きを覚え、2〜4%失われると脱水症状となり、死に至ることもあります。

断水した場合、備えていた水と給水車による水で生き延びていかなければなりません。貴重な水を大切に使うための工夫を紹介します。

#### ▽調理をする時のワンポイント

- 1 そのまま食べられる食品を組み合わせる
- 2 野菜ジュースやトマトジュース、お茶などにご飯を入れて煮て、雑炊にする
- 3 牛乳にパンを入れて煮て、パン粥にする
- 4 缶詰や漬け物の汁を残して、煮物に使う
- 5 油を使う料理を少なくする
- 6 ビニール袋をポウル代わりに使って混ぜる
- 7 クッキングペーパーをフライパンに敷いて焼く

#### ▽トイレを使う時のワンポイント

水が出ない、周囲に水がない場合…簡易トイレを作りましょう。洋式便器やバケツにビニール袋を設置し、その中に新聞紙を敷いて、排せつ後、パッキングして保管します。

浴槽の残り湯などがある場合…排せつ後、バケツなどで水を流しましょう。排水管が詰まりやすいので、使用済みトイレットペーパーは、ビニール袋や段ボールに分別し保管します。

#### ◇用意しておく便利なもの

ラップ、ウエットティッシュ、ビニール袋(いろいろなサイズ)、トイレットペーパー など

問健康づくり政策課健康支援1係 ☎42-7275



## 防犯のまちづくり

### ◇年末年始に向けて 防犯対策をしましょう！

年末年始の準備に追われる時期は、防犯意識や対策が薄れがちです。

家庭では、年末年始のために現金を金融機関からおろして自宅に保管したり、商店や会社では、店舗・事務所を留守にしたりすることが多くなると思います。

このような現金や留守を狙った犯罪が起きないように、次の防犯対策に心掛けましょう。

#### ▽被害に遭わないためのポイント

- 1 植木の剪定などをし、道路からの見通しをよくしましょう。
- 2 玄関や窓の鍵を2つ以上つけたり、防犯グッズ(防犯ガラス、防犯砂利、センサーライト、防犯カメラなどを活用したり、自宅に合わせた対策をしましょう。
- 3 短時間の外出や自宅での睡眠時でも、必ず戸締まり施錠を徹底しましょう。

#### ▽長期間留守にする場合は

- 1 自宅や事業所が留守だと知られないように、新聞や郵便物を止めましょう。
  - 2 留守にすることを近所に知らせておきましょう。
  - 3 留守期間が容易にわかるような掲示や留守電話への録音はやめましょう。
- 慌ただしい年末年始だからこそ、普段よりもしっかりと防犯意識をもって、被害に遭わないよう十分注意しましょう。



問市民協働課協働推進室 ☎44-3107  
袋井警察署生活安全課 ☎41-0110(代表)