

※新型コロナウイルス感染症の状況により、イベントなどが中止または延期となる場合もあります。実施の有無については、お問い合わせください。

上下水道管理課 ☎337-3142  
地域保健課 ☎337-3125 ☎337-3126



### 水道管の凍結にご注意を

この時期、厳しい冷え込みから水道管の水が凍って出なくなったり、破裂して水漏れが発生する恐れがあります。早めに水道管の点検を行って、凍結などの防止に備えましょう。

#### 凍結しやすい水道管

屋外で水道管がむき出しになっているもの、風当たりの強いところにあるもの。

#### 凍結を防止するには

水道管に、布か発泡スチロールなどの保温材を巻き、その上にビニールテープを巻いて保温する。

#### もし凍結したときは

自然に溶けるのを待つか、水道管をタオルなどで覆い、上からぬるま湯を徐々にかけてゆっくり溶かす。熱湯を直接かけると水道管が破裂することがありますので、くれぐれもご注意ください。

#### もし破裂したときは

止水栓を止めて、上下水道管理課か最寄りの松原市指定給水装置工事業者へ連絡してください。

【問】上下水道管理課



### 藤井寺保健所からのお知らせ

【無料】HIV・梅毒即日検査 ※結果は1〜2時間後／精神科医・精神保健福祉相談員によるこころの健康相談／医療機関に関する相談

【有料】水質検査／腸内細菌検査／ぎょう虫卵検査

【備】日時・費用など詳細はホームページをご覧ください。

【問】☎072-955-

4181(代表) ※市外局番からお

かけください。藤井寺市藤井寺1-



井上小児科内科(阿保3丁目)  
院長 井上艶子



### 日本は子育てしづらい国？

出生数が年々減少している現在、子どもを取り巻く環境は厳しさを増していると考える人が60%以上いるとのことです。無料の定期予防接種の普及や胎内にいる時から診断がついて、早期から確実な治療を行えるという医療のめざましい進歩で、日本の子供たちが病気で亡くなることは、無くなりつつあります。

しかし、一方交通事故などの不慮の事故や親を含め周囲の人々からの虐待で死亡するいたましい事例が増えています。その他いじめ問題、貧困家庭の増加、小中高生の自殺、子どもを取り巻く人の性犯罪、これらを改善する為に「こども家庭庁」を作る法案が提出されていますが、裏付けになる財源がはっきりしないとのことです。

政府、内部留保の多い民間企業共々に力を合わせて、子供たちが無事に生まれ、幸せに成人に育つ国になってもらいたいと考えています。



鯛のわかめ蒸し  
梅ソース

【食事バランスガイド】  
副菜1SV 主菜2SV

【材料】(4人分)真鯛4切れ、塩小さじ1/3、わかめ200g、エリンギ2本、酒大さじ2と2/3、梅干し2個、A(みりん小さじ2・水大さじ1と1/3・はちみつ小さじ1)

【作り方】①真鯛は塩を振り、15分程おき水気が出たら拭き取る。②わかめは食べやすい大きさに切る。エリンギは根元を取り縦4等分に切る。③梅干しは種を除き、包丁で叩いてペースト状にし、耐熱容器に入れAと混ぜる。電子レンジ(500w)で20〜30秒加熱する。④耐熱容器にわかめを半分敷き、真鯛をのせ、酒を回しかける。残りのわかめをのせ、まわりにエリンギを入れ、ラップをかけ、レンジで4分半程加熱する。⑤④を器に盛り、③をかける。

食事バランスガイド  
[http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/)



野菜たっぷり料理は「まったら愛つ娘〜松原育ち〜」で検索！  
毎月市Facebookでも配信中！



ヘルスマイト  
(松原市食生活改善推進員)  
がおすすめ!

今月の  
レシピ

ごはんを美味しく  
食べよう

【問】地域保健課