

♪ 月わが家のアイドル ♪



東板持町
佐藤 芽朔ちゃん（1歳）
毎日たくさんの笑顔と元気をくれて
パパとママは幸せだよ！ありがとう♡



梅の里
和田 侑里子ちゃん（6カ月）
初孫の侑里子は、いつもまわりを、
笑顔にしてくれます



甘山
左古 結都ちゃん（7カ月）
抱っこ大好き甘えん坊くん！
家族みんなのたからものだよ♡

みんなの広場

宛先

〒584-8511
富田林市役所
情報公開課広報係
常盤町1番1号
住所・氏名(ふりがな)・電話番号

わが家のアイドル（対象年齢は4歳未満、
兄弟・姉妹と一緒に写っている写真でも可）
は、写真の裏に、**名前（ふりがな）と撮影時
の年齢（月齢）**を記入し、**メッセージ（20字
程度）**を添えて、封書で左記の宛先まで応募
してください。

なお、今応募された場合、掲載は約2カ月後になります。

100歳 おめでとうございます！



5月5日、100歳の誕生日を迎えられた山本 運生さんを訪問しました。ご自宅の庭の植木などのお手入れをよくされるそうです。

俳句

頂点 日原 輝子選
今月の詠題「当季雑詠」

秀句
新築の瓦陽炎祝幕

津々山台 岡林均

△選評V珍しく平假名一字のみ、あとは漢字で句が成り立っているが、作者の感動は作品の奥にあり、読者を自ずとその思いに誘われ、暫くは作品を楽しませて釘付けにする。まばゆいばかりの風景が、喜びを伝えやまぬ秀作。

緋もうせん野だてに散りし花のしべ

寿町 橋本 璋子

退院や香りなつかし春の風

山手町 島津 力徳

さくら咲く余生これより山坂に

加太 小松 華江

花灯り軋む扉を少しずつ

錦ヶ丘町 松島 清美

一万歩ゆきてもどりぬ花堤

宮町 土井 清子

花人に父の影追ひ天守閣

喜志町 松本 克江

試着いくたび草原の風孕み

選者 詠

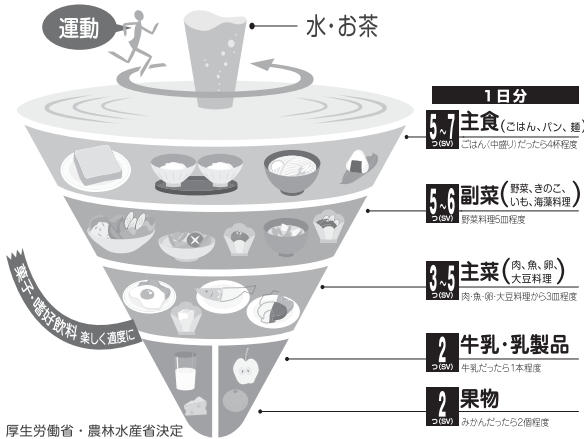
※7月号は「川柳」を掲載します（なお、応募は5月31日で締め切りました）。

川柳・短歌・俳句は、それぞれ別のはがきで応募してください（1人各5点まで）。市内在住の人で未発表のものに限ります。作品の漢字や氏名には必ずフリガナをつけてください。

8月号の「短歌」は6月30日(木)、9月号の「俳句」は7月31日(日)、10月号の「川柳」(宿題「ひととき」)は8月31日(木)までに応募(いずれも必着)してください。宛先は上記をご覧ください。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



厚生労働省・農林水産省決定

皆さんは毎日の食事について、意識したことがありますか。健康を維持し、病気を予防するために「3食・楽しく・バランスよく」食えることが大切です。基本の主食・副菜・主菜の3品がそろっているとバランスが良くなります。特定の食材だけを偏って食べるのではなく、さまざまな食物を組み合わせるようにしましょう。1日の食事の中でバランスが取れなくても2〜3日の間で、バランスが良くなるように心掛けてみましょう。

「3食・楽しく・バランスよく」6月は食育月間です。

ズームアップ！健康づくり

左上図は「食事バランスガイド」です。1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいかという目安を示しています。

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループに分かれていて、取りたい量のバランスをおもちゃの「コマ」に見立てて表しています。このバランスが良くないとコマは回りません。

十分に取ることが望ましい水・お茶がコマの軸になっています。コマは運動（回転）することで安定しますので、運動も大切です。コマを回す補助をするひもは、お菓子・嗜好飲料で、アルコールも含まれます。どちらも適量を守りましょう。

食事は栄養だけでなく味（味覚）や色（視覚）などの5感も刺激します。色のバランスも取れていると見た目もおおいしそうで、食欲がわきます。このコマは食べる量の目安を表しているので、外食の多い人も参考にしてください。

詳しくは厚生労働省ホームページ <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eyou-syokujih.htm> からご覧いただけます。

また、6月28日(火)に食育月間に合わせたイベントをエコール・ロゼで開催しますので、ぜひお越しください(18ページ参照)。
健康づくり推進課 (☎28) 520

安心・安全 水道事業

水道週間が実施されます

6月1日(水)から7日(火)までの1週間にわたり、「じゃ口から 安心とどけ 未来まで」をスローガンに第58回水道週間が実施されます。

この水道週間は、厚生労働省、都道府県をはじめ各市町村の水道事業体などで実施されるさまざまな広報活動などを通して、水道についてさらに市民の理解と関心を高め、公衆衛生の向上と生活環境の改善を図るとともに、水道事業のさらなる発展に資することを目的としています。

●甲田浄水場を一般公開

本市でもこの水道週間に合わせて、土・日曜日を除く期間中「甲田浄水場」を一般公開しています。地下水の取水から薬品の注入、沈殿池、ろ過施設な



甲田浄水場

ど、水道水ができるまでの水処理工程を職員が説明しながら場内を案内しますので、この機会にぜひ見学してください。

なお、見学を希望される人は、事前にお問い合わせください。

●本市の水源についてご存じですか

本市の水源は河内長野市にある滝畑ダム、淀川を水源とする大阪広域水道企業団からの受水、さらに甲田浄水場近辺の井戸からくみ上げる地下水です。

本市の給水量の水源配分は滝畑ダム系が49.9%、淀川系が33.8%、地下水が16.3%となっています。

●本市の水道事業にご理解とご協力を

水道は市民の皆さんの生活はもとより、さまざまな社会経済活動も支える重要な役割を果たしています。

本市では、近隣市との緊急連絡管の接続や、災害時などにおける応急給水、応急復旧の相互応援を実施する協定の締結など、大規模災害に対する水道の危機管理体制の強化を進めています。

今後も安全でおいしい水を安定的に供給するため、効率的な手法を検討しながら水道事業の発展に努めてまいりますので、引き続き皆様のご理解とご協力をお願いします。

問い合わせ 水道工務課浄水係 (☎24)1215