

# ♪ わが家のアイドル ♪



**新堂**  
久保 寧々ちゃん (10カ月)  
お兄ちゃんたちが妹の取り合いです。  
家族全員、笑顔に癒やされます。



**寺池台**  
小林 幸人ちゃん (11カ月)  
今日も決めポーズバッチリ！



**西板持町**  
中川 友香ちゃん (1歳4カ月)  
憧れは「ポニーテール」笑

## 宛先

5 8 4 - 8 5 1 1

住所・氏名(ふりがな)・電話番号

常盤町1番1号

富田林市役所  
情報公開課広報係

## みんなの広場

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、写真に、**メッセージ(20字程度)**を添え、**住所**、保護者とお子さんの**名前(ふりがな)**、**撮影時の年齢(月齢)**、**電話番号**を記入し、Eメール[kouhou@city.tondabayashi.lg.jp]または、封書で左記の宛先まで応募してください(**Eメールの場合は件名に「わが家のアイドル」と入力してください**)。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!



4月19日、100歳の誕生日を迎えられた澤田 マサエさんを訪問しました。ご家族や施設の皆さんにお祝いされ、大変喜んでおられました。

## 俳句

「頂点」名誉会員 日原 輝子選  
今月の詠題「当季雑詠」

秀句  
木犀や遠回りしてレントゲン

山手町

菅原 秀計

△選評V木犀の香りには、人をひきつけるものがあり、掲句には、遠回りまでして、レントゲンを撮りに行く。その魅力を、暗に、誰も彼もに想像を与え、魅力を、読み手に与えた。読む程に一句の価値が大きくなった。

えんどうや杭に守られ雨風

不動ヶ丘町 堀内 きみ子

幹さくら母に抱きつく子の笑顔

安里 正美

雛壇を施設に飾り部屋ゆたか

津々山台

岡林 均

次世代へ雛の修理師愛を込め

富田林町

錦 幸

新幹線窓を流るる花の帯

藤沢台

高橋 潔

重なりて水面を隠す花筏

錦ヶ丘町

松島 清美

只今と言え我が家よさつき晴れ

選者 詠

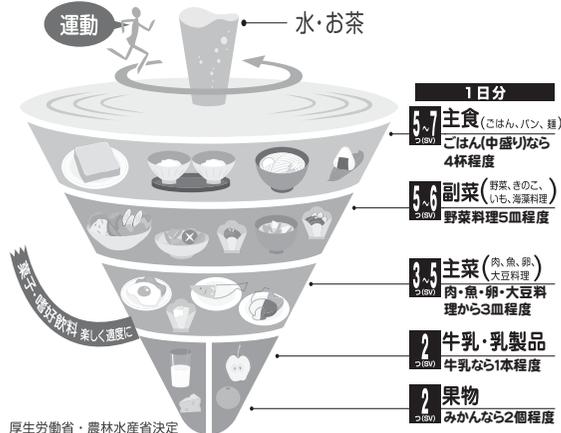
※7月号は「川柳」を掲載します(なお、応募は5月31日で締め切りしました)。

川柳・短歌・俳句は、それぞれ別のがきて応募してください(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(土)、9月号の「俳句」は7月31日(火)、10月号の「川柳」(宿題「絆」)は8月31日(金)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

**1日分**

- 5** 主食 (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)なら4杯程度
- 5** 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) 野菜料理5皿程度
- 3** 主菜 (魚、肉、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
- 2** 牛乳・乳製品 牛乳なら1本程度
- 2** 果物 みかんなら2個程度

本市では、食育月間に合わせて、体組成測定や栄養士と保健師による健康相談などを次とおり実施します。

この機会にあなたの食生活を見直してみませんか。

とき 6月12日(火)、午前10時～午後3時

ところ エコール・ロゼ1階アトリウム広場

参加費 無料(当日、直接会場へ)

問い合わせ 健康づくり推進課 (☎)5520

「3食・楽しく・バランスよく」

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は「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品がそろっているの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、さまざまな食べ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。

左図は「食事バランスガイド」です。1日に「何を」「どれだけ」

# ズームアップ！ 健康づくり

「6月は食育月間です」

「食べたらいいの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。

十分に取るのが望ましい水・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、食べる量が多い人も参考にしてください。

## 安心・安全 水道事業

### 大切な水のために

本市では、安全・安心でおいしい水道水を安定的に供給するため、日々水道施設を点検し、維持管理に努めています。今回は、大切な水道水を市民の皆さんにお届けするために実施している業務を紹介します。

**●一番多い水のトラブルをご存じですか**

水のトラブルで一番多いものは「水漏れ」です。その原因はさまざま、漏水の発見が遅れると大切な水が無駄になるだけでなく、道路や宅地の一部が陥没する恐れもあります。そのため、本市では漏水を早期発見できるよう毎年漏水調査を実施しています。

調査では、専用の調査機器をバルブなどに取り付け、道路内の水道管から水が漏れている音があるかどうか調べます。水漏れ音があった場合は、道路に小さな穴を開けて実際に水が吹き上がってくるかを確認します。調査の結果、水漏れを発見したときは、道路を掘削して水道管の修理工事をします。

次に、水道メーター付近も水漏れが多い箇所であるため、同じように調査します。水道メーターより宅内側で水漏れを確認した場合は、使用者にお知らせしますので、修理をお願いします。その際、修理にかかる費用は、使用者の負担となります。

また、水道メーターより宅内側で水漏れがあると、水道を使用していなくてもメーターが動き、使用水量としてカウントされます。その結果、水道使用料が高額になる可能性がありますので、皆さんも定期的に水漏れしていないか点検してください。

**●家庭でできる簡単な水漏れの点検方法**

まず、全ての蛇口を閉めてから、水道メーターのパイロットが動いていないかを確認してください。このときにパイロットが動いていると水漏れしています。このまま放置しておくと徐々に水漏れの量が増えていきますので、気づいたときにはすぐに修理を依頼してください。



水漏れを防ぐことは省エネルギーにもつながります。一人一人が水を大切に、大切な資源を守りましょう。

問い合わせ 水道工務課(内線257)