

# ♪ わが家のアイドル ♪



川向町  
田中 希尚ちゃん(2歳)  
我が家のアイドル♪  
これからも元気に成長してね☆



川面町  
北野 雄也ちゃん(2歳)  
月渚ちゃん(1歳)  
仲良く元気に育ててね♡



藤沢台  
田中 智ちゃん(1歳2カ月)  
大きくなったね♪これからも笑顔  
いっぱい育ててね♡

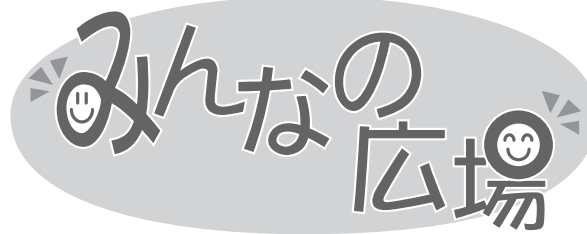
## 宛先

住所・氏名(ふりがな)・電話番号

富田林市役所  
情報公開課広報係

常盤町1番1号

584-8511



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、封書で左記の宛先まで応募してください。

また、市ウェブサイトからもご応募いただけます(右図のQRコードから応募ページにアクセスできます)。  
なお、今応募された場合、掲載は約5カ月後となります。



平町  
谷川 陽飛ちゃん(1歳6カ月)  
いつもたくさんの笑顔をありがとう♡  
もっともっと大きくなってね!

川柳・短歌は、それぞれ別の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(日)、10月号の「川柳」(宿題「消」)は8月31日(土)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。

俳句のコーナーは、都合によりしばらくの間、休ませていただきます。毎回お楽しみにされている皆さんにはご迷惑をお掛けしますが、ご理解のほどよろしくお願ひします。  
※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)。



## 100歳おめでとうございます! 寿

誕生日を迎えられた皆さんを訪問しました。



## ズームアップ！ 健康づくり

### 減塩で高血圧を予防しましょう

6月は食育月間です。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。

食べ過ぎなど食生活の乱れは内臓脂肪を増やす肥満の要因の1つです。それが高血圧や高血糖、脂質異常症、脂肪肝などにつながり、さまざまな生活習慣病の発症リスクを高めます。

特に高血圧の原因は塩分の取り過ぎです。塩分を取り過ぎると血液中のナトリウムが増加し、水分量を増やそうとします。

その結果、血液量が増え、心臓は高い圧力をかけて血液を循環させなければならず、その状態が続くことで心臓に大きな負担が掛かることとなります。

日本人の栄養摂取基準（平成27年版）では、食塩摂取量は「1日男性8g未満、女性7g未満（高血圧が気になる人は6g未満）」が目標です。厚生労働省の調査（平成29年国民栄養調査）によると1日の食塩平均摂取量は男性が10・8g、女性が9・1gとなっており、取り過ぎの傾向が見られます。しかし濃い味に慣れきつてい

る人が、急に塩分を減らしても、食事が味気なく感じて物足りなくなり、なかなか長続きしません。まずは減塩のコツ（左図）を参考に食塩の取り過ぎを防ぎましょう。

#### 【減塩のコツ・食べ方編】

- ・しょうゆや食塩などを食卓に置かないようにする。
- ・しょうゆやドレッシング類は直接かけず、小皿に入れて付けるようにする。
- ・加工食品は塩分が多いので、控えめにする。
- ・麺類のスープはなるべく飲まないようにする。

#### 【減塩のコツ・調理編】

- ・昆布、かつお節、シイタケなどの「だし」のうま味をかきせる。
- ・シソやショウガ、ミツバなどの香味野菜の味を生かす。
- ・こしょうやカレー粉などの香辛料、レモンや酢などの酸味を生かす。
- ・新鮮な旬の食材を使い、素材の味を味わう。
- ・おかずの味に濃淡をつけ1品だけでも薄味にする。

※高血圧やその他の病氣などで食事指導を受けている人はその指導に従ってください。

### 食育月間イベント

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のとおり実施します。

この機会にあなたの食生活を直してみませんか。

とき 6月25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

## みんなで乗って守り育てよう



### 地域公共交通

#### みんなで乗って活かそう地域公共交通

地域公共交通とは、地域住民の日常生活における移動などのために利用されるバスや電車などの公共交通機関をいいます。

近年、その地域公共交通の1つ、路線バスにおいて、特にその存続が危機に陥っています。原因として、少子高齢化や人口減少、クルマ社会の進展などによる、路線バス利用者の減少が挙げられます。また、利用者減少による赤字路線の拡大を防ぐため、路線の減便・廃線を実施したことで、さらに利用者が減少するという悪循環が生じています。

#### ■地域公共交通を守り育てるために

地域公共交通がなくなって一番困るのは、子どもや高齢者などの車を運転できない人で、地域公共交通はその人たちにとってなくてはならない貴重な移動手段であり、地域公共交通を守り育てることはとても重要です。

では、どうすれば地域公共交通が維持できるのでしょうか。新規路線やバス停の整備、ダイヤの増便を実施すれば大変便利になりますが、公共交通の運行や整備には多額の費用が掛かっており、また、運転手不足も深刻なため、それはもはや困難な状況です。

#### ■市民の皆さん一人一人の力をお借りすることで

市民の皆さん一人一人が日頃から公共交通を利用し、その利用者を増やすことでバス路線を充実させていくことが最善の方法です。

「自分は車を運転できるから関係ない」と思う人も、将来的に公共交通を必要とする時が来ることを考え、目的地によっては公共交通を利用するなどの使い分けも検討してみましょう。

#### ■富田林市らくらくバスマップをご利用ください

本市では、市内の路線バスを分かりやすく紹介した「富田林市らくらくバスマップ」を、市内の公共施設などに備え付けている他、市ウェブサイト（道路交通課のページ）からもダウンロードできます。同バスマップを活用して、公共交通機関でお出掛けしてみませんか。



道路交通課（内線416）