

音声放送端末機の 設置承諾書の提出を お願いします

市が取り組む地域情報基盤整備事業では、市民の皆様へ、防災情報や緊急にお伝えしなければならぬ初期情報などの伝達方法として、全世帯を対象に音声放送端末機の設置を進めています。

音声放送端末機は、ご自宅内に設置させていただくことから、端末機の設置にあたっては、音声放送端末機設置及び施工承諾書の提出をお願いしています。

各区・自治会での事業説明会を終えた地域から順次、説明用パンフレットとともに各世帯へ承諾書を送付していますので、早めのご返答をお願いします。

なお、ご都合により返送されていない場合には、市職員がご自宅に伺う場合もございますので、ご理解・ご協力をお願いします。

問い合わせ

情報基盤整備推進室

☎65・0658

☎63・4574

現在ケーブルテレビをご覧の皆様へ 11月1日から番組が一新

現在、旧甲賀ケーブルネットワーク及び旧有線放送でそれぞれご覧いただいている番組につきましては、11月1日より内容を一新し、全地域統一の新しい番組構成となります。

また、これにともない行政情報番組の内容を充実させてまいります。

※旧甲賀ケーブルネットワーク加入のご家庭につきましては、光ファイバーへの切り替えが完了次第、コミュニティチャンネルがこれまでの3ch、5chから11chに変更になります。

問い合わせ

広報課

☎65-0675 ☎63-4619

交通事故ゼロへの道

～ 早めのライト点灯を ～

■ 夕暮れどきの落とし穴

厳しかった暑さが嘘のように、爽やかな季節を迎えました。この時期あたりから夕暮れも早くなり、秋の日はつるべ落としという言葉も聞かれるようになります。

同時に、交通事故も増え、夕暮れ時の落とし穴があるのが、この時期の特徴でもあります。

9月の時間帯別交通事故発生件数は、朝の9時台と夕暮れ時の午後6時台に突出して多いという結果が出ています。二つの時間帯は共に交通量が多いという点で共通していますが、事故の内容では、朝に車同士の追突事故が多いのに比べ、夕暮れ時は歩行者や自転車巻き込まれる事故が多いという特徴があります。路肩や道路を横断している歩行者や自転車が気付くのが遅れたり、車の右左折時に歩行者や自転車に気付かず巻き込んだりする事故などによるものです。

■ 時間帯で変わる視覚と心理

私たちの視覚は、日中と夜では見えやすい色が変わります。昼は赤

色が目立つのに対し、夜は青色に敏感になる働きがあります。つまり、昼と夜は見えやすい色が変わり、夕暮れ時は視覚のモードが変化する時でもあり、薄暗さも手伝って余計に見えにくくなります。

また、暗くなるまでに、という心理が働き注意力も低下します。慌ただしい気持ちで見えにくくなった道路を運転すれば、事故の確率が高くなるのは当然です。

■ 早めのライトで事故ゼロへ

夕暮れ時、辺りが見えているからとライトを点けないでいると、あつという間に暗くなり、歩行者や自転車に關係する事故へつながる可能性は大きくなります。ライトは、進路を照らすだけのものではなく、相手に車の存在を示し、距離感を伝えるものでもあります。早めにライトを点け、安全運転に心がけてください。

また、自転車も早めにライトを点けましょう。歩行者も反射材を着用してください。お互いに意識して、事故ゼロの実現をめざしましょう。

みんなでスポーツ

スポーツのことならスポーツ推進委員に！

新体力テストで自分の体力を知り 効果的に体力アップをしよう

長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン（往復持久走）、持久走・急歩、立



屈の3つです。今回は、上体起こしを例にして紹介します。

上体起こしは、いわゆる腹筋運動です。あおむけの姿勢で両腕を胸の前で組みます。両膝の角度を90度に保ち、補助者に両膝を抑えてもらって固定します。背中を床につけた姿勢から30秒間で、何回両肘が両膝につきかを記録します。

自分の体力を知ることが、運動する励みになったり、自分の目標を決めて取り組むきっかけになったり

します。ぜひ、新体力テストを活用してみてください。

詳しくは文部科学省のホームページ（http://www.mext.go.jp）に掲載されていますのでご覧いただくか、スポーツ推進委員にお気軽にお声かけください。

新体力テストの実施について、団体やグループでご依頼いただければスポーツ推進委員がお手伝いさせていただきます。

問い合わせ

文化スポーツ振興課
スポーツ振興係

☎86・8023
☎86・8380

ヘルスアップ通信

魚を食べましょう

～平成21年度 滋賀の健康・栄養マップ調査結果より～

皆さんは毎日魚を食べていますか。

甲賀市では、1日の魚介類の摂取量は、平成3年度の調査では1日平均約120gであったものが、平成21年度の調査では約70gに減少していました。また、それとは逆に肉類の摂取量は、平成3年度の調査では1日平均約65gであったものが、平成21年度の調査では約90gに増加していました。

魚は日本人の食生活に欠かせない食べ物の1つです。魚には、良質なたんぱく質が含まれています。さらに、魚の脂

質に含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）には、脳の発達促進、視力低下予防、EPA（エイコサペンタエン酸）には、血栓予防、抗炎症作用、高血圧予防などの効果が期待されると言われています。

最近では、養殖や輸入物も出回り、いつでも魚介類が手に入るようになってきました。でも、おいしいのは、「旬」の時期です。魚介類のよさを見直し、1日1回は、ぜひ食卓に取り入れましょう。

★ さばのみぞれ煮 ★

材料(4人分)

- ・生さば …………… 4切れ(1切れ60g)
- ・大根 …………… 200g
- ・生姜 …………… 8g
- ・葉ねぎ …………… 20g
- ④ こいくちしょうゆ … 大さじ2杯
- みりん …………… 大さじ1/2杯
- 酒 …………… 小さじ2杯
- 砂糖 …………… 小さじ1杯
- 水 …………… 40ml

栄養価(1人分)

- ・エネルギー:150kcal
- ・脂質:7.4g
- ・たんぱく質:13.7g
- ・塩分:1.5g

作り方

- ① 大根と生さばは皮をむき、それぞれをおろし金ですりおろしておく。
- ② 皮に切れ目を入れたさばを、軽く水洗いし、ペーパーで水気をふき取る。
- ③ 鍋に④とおろした生姜を入れて煮立て、さばの皮が上になるように入れ、時々煮汁をかけて中火で5分程度煮る。
- ④ ③におろした大根を加えてさらに5分程度煮る。
- ⑤ ④を器に盛り、小口切りにした葉ねぎを散らす。

◆ 魚介類の旬

春

まぐろ さわら
たい あさり

夏

あじ あゆ
うなぎ イカ

秋

さけ さば
いわし さんま

冬

ぶり たら
しらす カニ

問い合わせ

健康推進課

健康政策係

☎65-0703

☎63-4591