



市長からの手紙

## 市民の皆さまへ

## ～自転車もヘルメットの着用を～



6月になると「ああ、もう1年の半分が過ぎてしまったのだなあ」と月日の流れが早いことに驚いてしまいます。季節も、さわやかな風からジリジリと照りつける初夏の太陽がまぶしくなり、本格的な夏の到来に、また熱中症や大雨、台風などの自然災害の心配も増し、ひたすら夏休みが待ち遠しかった子どもの頃がなつかしく感じられます。

さて、宝塚市は県下でも交通事故への啓発、特に自転車による事故を少なくする取り組みに力を入れています。県下で初めて「自転車の安全利用に関する条例」を平成25(2013)年に制定し、昨年はヘルメットの着用を盛り込んだ改正もしました。兵庫県警によると、交通事故そのものは減少傾向にあるものの、自転車同士、また歩行者と自転車の事故は10年前よりも増えていて、その中でも、頭部打撲は自転車乗車中の死亡事故の約半分を占めていると報告されています。ヘルメットをかぶっていたら救われたかもしれない命、後遺症を免れたかもしれない事故の数を聞くと、私たちは無防備に過ぎるのではないかと考えています。

昨年は自転車ヘルメット市民モニター制度のための寄附金をいただき、今年の春から約100人の市民モニターにヘルメットの着用を広めていただいています。幼児はヘルメットをかぶっている姿をよく見かけますが、小学生、中学生、そして大人の多くは着用していません。唯一、自転車通学が認められた西谷中学校の生徒はヘルメット

着用が義務づけられています。事故が起きても頭部損傷を免れれば死亡のリスクはぐっと減ります。

交通事故は突然わが身に降りかかるかも知れません。5月8日に大津で発生した保育園児の無残な事故に、世の中は震撼しました。「なぜこんなことが…」と私たちは言葉の失い、あの子たちを救う手だてはなかったのか、ただ、そのことを思いました。もし急に歩道に車が乗り上げても、柵かポールがあれば子どもたちは助かったのだろうか、その検証と、本市での危険な場所の点検が急がれると考えています。

ヘルメットに話を戻しますが、先日、ニュージーランドで暮らしている人の話を聞きました。ニュージーランドでは、自転車はオートバイや車と全く同じ法律が適用され、ヘルメットを着用しなければ罰金、速度制限も点灯義務も車道走行も厳しく取り締まりが行われているとのことでした。最後に、自転車は車と同様に交通ルールをしっかりと守って乗ってください。そしてヘルメットの着用を心からお願いいたします。

宝塚市長 中川 智子



エフエム宝塚で市長出演番組「まちづくりゆめづくり～市長と語りましょう～」を放送中！ 毎月第1日曜10時半～11時（第2日曜は再放送）市内で活動している市民団体などをゲストにお迎えし、市長とパーソナリティが対話形式でお伝えします。



～「おいしい!」の笑顔で育てる TAKARAっ子～

## 宝塚市のおいしい学校給食レシピ

教育委員会学校給食課 (☎ 77・2039 FAX 71・1891) ID 1008934

毎日子どもたちが食べている宝塚市の学校給食の献立を紹介します。

6月号は「豆あじのマリネ」です。アジは一年を通して漁獲され、血液中の中性脂肪を減らすDHAや血液の流れを良くするEPAを多く含んでいます。野菜とともにマリネ酢に漬けたこの料理はさっぱりした味わいなので、暑い日にも食べやすく、子どもたちにも人気の献立です。ぜひご家庭でチャレンジしてみてください。

## ■材料(4人分)

・豆あじ	160g	・酢	大さじ2
・酒	少々	・砂糖	大さじ3
・でんぷん(片栗粉でも可)	適量	・薄口しょうゆ	大さじ2
・揚げ油	適量		
・タマネギ	1/4個		
・ニンジン	1/7本		

## ■作り方

- ① 豆あじは内臓を取り除いてサッと水洗いし、酒をふってからざるで水気を切っておく。
- ② 鍋に調味料と薄切りにしたタマネギ、千切りにしたニンジンを入れ、沸騰させる。
- ③ ①の豆あじにでんぷんをつけ、油で揚げる。
- ④ 揚げたら②を混ぜあわせる。

## 豆あじのマリネ



豆あじは油で揚げると骨ごと食べられるので、カルシウムの摂取に効果的です。

※家庭で作りやすいようにアレンジしています。※過去に掲載したレシピは、市ホームページからご覧いただけます。

(1人分当たり)エネルギー189kcal、タンパク質11.0g、脂質8.8g、塩分1.6g