

119番 だより



中央消防署 Tel 23 - 2013

楽しい登山を安全・安心に



火災・救急発生状況

種別	7月	累計	昨年度
建物	0	8	-6
林野	0	2	-7
車両	0	1	-1
その他	1	5	+1
救急	165	1010	-13

新燃岳噴火から約3年が経過しました。今では霧島連山の入山規制も一部解除され、行楽シーズンとなる秋の季節、登山を楽しむ人も増えてきます。ですが、山には多くの危険が潜んでおり、西諸管内でも毎年山岳救助事案が発生しています。安心して安全な登山になるよう基本的な知識を身につけるよう心がけ、思い出に残る楽しい登山を目指しましょう。

登山前に気をつけること

- ・自分の体力にあった山を登るようにする（登山当日に体調不良の際は中止する）。
- ・登山について事前に知識を得る（入山規制、危険箇所などはないか）。
- ・行先、メンバー、帰宅時間を家族や知人に伝える。
- ・登山に適した服装を整え、必要な装備を携行する
- ・登山予定日の天候をしっかりとチェックし、悪天候時は行わないようにする。
- ・入山する際には、登山口に設けられている登山（入山）届出に記入をする。

登山中に気をつけること

- ・単独での登山はせず、複数での行動を心がける。
- ・休憩時間をできるだけ設けるようにする。
- ・山頂到着で安心しない、下山道こそ細心の注意をする。
- ・急な悪天候時はパニックを起こさず天候回復を待つ。
- ・分岐点などでは、地図を確認し、安全なルートを確認に進むようにする。

※新燃岳は現在、火口周辺から半径1kmは立ち入り禁止区域となっています

110番 だより



小林警察署 Tel 23 - 0110

警察安全相談の日 9月11日



交通事故発生状況

種別	7月	累計	昨年度
人身	18	166	-31
物損	75	523	-56
死者	0	2	-2
負傷者	22	186	-57
全国死者	2250		(昨年同月比 -85)

「あれ？なんか変？」と思ったら迷わず相談してください

相談は、警察・弁護士・司法書士などが受け付けます。
全国どこでも警察の相談ダイヤル

「# 9110 (シャープ・きゅう・いち・いち・ぜろ)」

その他の相談窓口はこちら

- ・弁護士 法テラス Tel 050 - 3383 - 5530
- ・司法書士ホットライン Tel 0120 - 96 - 9657
- ・宮崎県消費生活センター Tel 0985 - 25 - 0999
- ・都城地方消費生活センター Tel 0986 - 24 - 0999

振り込め詐欺被害防止

- ・「電話番号が変わった」は詐欺です。
- ・「カードを預かる」は詐欺です。
- ・「医療費の還付金がある」は詐欺です。
- ・「年金、保険料の払い戻しがある」は詐欺です。
- ・「誰にも言うな、お金送れ、お金を振り込め」は詐欺です。

電話の声だけでは見抜けません。おかしいと思ったら、すぐに家族や警察に相談してください。

元気の知恵袋

Vol.092

予防接種を受けていますか？

健康推進課 保健師 古閑久瑠美さん



現在、私も妊娠8か月目です。妊娠前に済ませておきたい予防接種もあります。詳しくは問い合わせてください。

私たちは、日常生活の中でさまざまな細菌やウイルスと共存していますが、体に抵抗力（免疫）がないと病気（感染症）にかかってしまいます。

お母さんが赤ちゃんにプレゼントした病気に対する抵抗力は、ほとんどが自然に失われていきます。そのため、赤ちゃんは自分自身で免疫を作っていくことになります。その助けとなるのが予防接種です。

予防接種はワクチンを接種して免疫を作ることにより病気を予防したり、病気にかかっても症状を軽くすることができます。子どもは成長とともに外出の機会が多くなり、感染症にかかる可能性も高くなりますので、計画的に予防接種を受け、健康管理に役立ててください。

また、予防接種の記録は母子（親

子）健康手帳に記載されます。母子健康手帳は、妊娠・出産の経過だけでなく、お子さまの定期健診などの記録が残る大切なかけがえのない成長記録です。予防接種の記録は、お子さまの進学時や海外渡航時に証明書の一つとして必要な場合もありますので、母子（親子）健康手帳は大切に保管しておいてください。

平成26年10月1日より水痘（水ぼうそう）と高齢者肺炎球菌の予防接種が始まります。水痘ワクチンは、年齢やワクチン接種の有無によって接種回数が増えてきます。また、高齢者肺炎球菌ワクチンは接種できる年齢が決まっています。そのため、今年度の対象になる人へは、9月中旬に個人通知いたします。詳しいことについては、健康推進課にお問い合わせください。

ヘルスマイト 植村タミエさん

野菜は1日小鉢6皿 (350g) 食べましょう

ヘルスマイトさんおすすめ 元気アップメニュー Vol.092

野菜1皿60g!

ナスのごま味噌漬け

1人分のエネルギー 98kcal

●材料 (2人分)

- ・ナス120g
- ・塩少々
- ・ごま油.....小さじ2

<調味料>

- ・白すりごま.....大さじ1強
- ・はちみつ.....小さじ1
- ・薄口しょうゆ...小さじ1/2
- ・味噌.....小さじ1/2

・練りがらし.....適量

●作り方

- ①ナスは、小さめの一口大に切り、塩水（水1カップに対して塩小さじ1）に5分つけてあくを抜く。
- ②フライパンにごま油を中火で熱し、水気を切ったナスをしっかりと炒める。
- ③②に調味料を加えて混ぜ合わせる。
- ④器に盛り付け練りがらしをのせる。

●ワンポイント

ナスの皮の紫色には、「アントシアニン」が豊富に含まれていて、強い抗酸化力があり、体の老化を防ぐ効果があります。また、コレステロールの吸収を抑える作用もあります。コクのあるごまと味噌の風味がナスにしっかりとしみ込んで、ご飯がおいしく感じる一品です。

【問】 ●健康推進課：Tel 23-0323 Fax 23-0325 ●須木庁舎住民生活課：Tel 48-3132
●野尻庁舎住民生活課：Tel 44-1100