

119番 だより



中央消防署 Tel 23-2013

9月1日は防災の日



火災・救急発生状況

種別	7月	累計	昨年
建物	0	15	+7
林野	0	3	+1
車両	0	1	±0
その他	0	22	-2
救急	168	1073	+63

「防災の日」、「防災週間」

9月1日の「防災の日」は、1923年（大正12年）のこの日に起きた関東大震災の教訓を忘れないという意味と、この時期に多い台風への心構えの意味も含めて1960年（昭和35年）に制定されたものです。この日を中心とする8月30日から9月5日までは防災週間となっています。

避難などの準備

家庭では、いざという時に備え、避難場所の確認や非常持ち出し袋を準備しておきましょう。中身は懐中電灯、携帯ラジオ、非常食、水、保険証、救急セットなど、一人で持ちだせるものを入れておきましょう。

また、家具類の転倒・落下を防止するための対策を施すなど、平素から災害に対する備えに取り組みましょう。

各地区の避難場所は小林市のホームページに記載されています。今一度確認しておきましょう。

いつ起こるか分からないのが自然災害です。いつ起きても、落ち着いて行動するために、事前に準備することが大切です。ぜひこの機会に見直してみてください。

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
人身	28	168	+2
物損	74	511	-12
死者	0	0	-2
負傷者	31	203	+8
全国死者	1880	(昨年同月比 -15%)	

「あれ?なんか変」と思ったら迷わず相談!!

相談は警察・弁護士・司法書士などが受け付けます。
 弁護士 法テラス 050-3383-5530
 司法書士ホットライン 0120-96-9657
 宮崎県消費生活センター 0985-25-0999
 都城地方消費生活センター 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下さい。

知恵袋

【9月10日は「世界自殺予防デー」、9月10日～16日は国の自殺予防週間、西諸地域自殺予防週間】

あなたの「こころ」は疲れていませんか? あなたの周りの大切な人の「こころ」は疲れていませんか? 平成26年は自殺死亡率が宮崎県は全国で3番目に高く、九州では1番目です。自殺予防には日ごろから声をかけあうことや、つらい気持ちの時に誰かに悩みを打ち明けることが大切です。一人で悩まないで! 誰かに話してみませんか。

【9月は「食生活改善普及運動・健康増進普及月間】

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最期にクスリ～健康寿命の延伸～」が今年の標語です。

市では一日350gの野菜摂取やこまめに体を動かして、今までよりも+10分(プラステン)の運動、禁煙をお勧めし

ています。今日から始めてみませんか?

【9月は「がん征圧月間】

定期的に検診は受けていますか? 市では、約4人に1人ががんで亡くなっています。胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん・前立腺がん検診を実施しています。自分自身のため、大切な家族のためにがん検診を受けて、早期発見・早期治療につとめましょう。

ときには、あなたやあなたの大切なひとの「こころ」や「からだ」の声に耳を傾けてみてください。誰も自殺に追い込まれることのない、「居心地の良い地域づくり」を目指しましょう。また、すべての市民が、生涯健やかで「豊かな人生」「幸せな人生」をおくることの出来る小林市を一緒に作っていきましょう! 「健康こぼやし21 (第二次)」、「小林市自殺対策行動計画」、自殺死亡率「警察庁統計6月暫定値」より

「こころ」は疲れていませんか? 「からだ」の調子はどうですか?

健康推進課 保健師 篠原 早織さん



1日に野菜料理を小鉢で6皿食べましょう。目標350g!!

ヘルスマイトさんおすすめ 元気アップメニュー Vol.097



キラキラさらだ

1人分のエネルギー 51kcal

●材料 (2人分)

- ・ところてん……100g
- ・赤パプリカ…1/4個
- ・黄パプリカ…1/4個
- ・きゅうり……1/2本
- ・しめじ……1/2パック
- ・たまねぎ……1/2個
- ・こいししょうゆ…100ml
- ・砂糖……大さじ2
- ・サラダ油……小さじ2弱
- ・すりごま……大さじ3
- ・豆板醤……好みの量

※ドレッシングは、まとめて作る量

●作り方

- ①ボールに粗みじん切りにしたたまねぎ、調味料、豆板醤を入れてよく混ぜ、ドレッシングを作る
- ②ところてんは水洗いして水気をきっておく。野菜はせん切りにする。しめじは根元を切ってほぐし、耐熱容器に平らに敷いて、ラップをかけて

- 電子レンジ(600W)で約90秒加熱して冷ます。
- ③器にとところてん、野菜、しめじを盛りつけ、①を大さじ1かけてできあがり!
- ワンポイント
暑い時期には、サラダの材料、ドレッシングを冷蔵庫で冷やすと、ひんやりして、おいしいですよ!