

119番だより



中央消防署 Tel 23 - 2013

住宅用火災警報器の設置率と奏功事例について

● 火災警報器を設置しましょう！

火災からの逃げ遅れを防ぐために、平成18年から新築住宅の住宅用火災警報器設置が義務化されています。既存住宅も平成23年6月までの設置が義務化されましたが、西諸地域は他の地域に比べ設置率が低い現状があります。未設置の理由として多いのは「費用負担があるから」、「設置が義務化されたことを知らないから」、「設置する必要性を感じないから」があります。

そこで九州管内で負傷者の出なかった住宅用火災警報器の奏功事例を調べたところ次のことが分かりました。

- ① 近隣住民が警報音に気づき火災を未然に防ぐことができ、家屋や財産を守ることができた。(約4割)
- ② 寝室に設置した警報器が台所でのコンロ・IHの消し忘れによる煙の発生を感知している(約8割)
- ③ 被害なし、または「ぼや」や部分焼で済んだものが7割増えた

住宅用火災警報器の設置は、費用負担はあるものの、大きな効果が期待できます。火災が発生しやすい季節になっているので、早めの設置をおすすめします。

詳しくは、最寄りの消防署(所)または消防本部予防課(Tel 23 - 0234)まで連絡ください。



火災・救急発生状況

種別	11月	累計	昨年
建物	0	17	+7
林野	1	4	+1
車両	0	1	-1
その他	0	3	-2
救急	145	1708	+79

110番だより



小林警察署 Tel 23 - 0110

1月10日は110番の日



交通事故発生状況

種別	11月	累計	昨年
人身	21	276	-8
物損	75	838	+6
死者	1	1	-1
負傷者	20	327	+8
全国死者	3691	(昨年同月比、±0)	

● 110番の仕組み

110番は、県内どこからでも宮崎市の県警本部通信指令室につながり、管轄警察署も同時にその内容を聞きながら、パトカーなどを現場に向かわせます。110番は、緊急の事件・事故を通報するための緊急電話です。急を要しない運転免許証の更新や落とし物などの問い合わせは、小林警察署(Tel 23 - 0110)を利用してください。

● 110番はあわてず、落ち着いて

通報は、係員の指示に従って、①何があったのか(事件・事故の内容)、②いつ(今か、何分前ころか)、③どこで(近くの目標物、建物)などを落ち着いて話してください。

● FAX、メールでの110番通報

耳や言葉の不自由な方のためにFAXや電子メールでの110番通報システムがあります。

- FAX 110番 0985 - 32 - 0110
- メール 110番 <http://miyazaki110.jp>

知恵袋

冬はからだの中に栄養を溜め込みやすくする……？

健康推進課 管理栄養士 尾辻 牧子さん



忘年会、クリスマス、大晦日にお正月、さらには新年会と寒さも吹っ飛ばす楽しいことが続くこの時期。楽しいことと一緒においしいものもたくさん…。

年末年始は、どうしても食生活が不規則になり、暴飲暴食になりがちです。伝統的なおせち料理をみると、まめに働く『黒豆』、財宝にたとえた『栗きんとん』、めでたい『紅白なます』、喜ぶ『昆布巻き』、五穀豊穡を願う『田作り』など色とりどりです。これらの中には共通のある調味料が使われています。分かるでしょうか？

また、そば、もち、ケーキ、ビール、おせちなどには血液中の糖(血糖)を上げる炭水化物が多く含まれています。丸もち1個(70g)は、ご飯軽く1杯分(100g)と同じ

エネルギーです。そこで、食べ物が偏らないために、食べていただきたいのがおいしい野菜です。一日に食べて欲しい野菜摂取量は成人で350g、小鉢60gを6皿です。朝食に「野菜たっぷり雑煮」と「酢ごぼう」で2皿、昼食に「煮しめ」と「ほうれん草のお浸し」で2皿、夕食に「サラダ」と「なます」で2皿といった感じで摂ると一日の量が摂れます。

野菜は小腸で甘いものや脂っこいものをくっつけて、便として運んでくれる働きもあります。野菜を食べて、溜め込んだ余分な栄養を外に出してあげましょう。※おせち料理によく使われている調味料は、砂糖です。

ヘルスマイトさんおすすめ 元気アップメニュー Vol.097

ヘルスマイト 尾辻 牧子さん

1日に野菜料理を小鉢で6皿食べましょう。目標350g!!



白菜の塩こんぶサラダ

1人分のエネルギー 33kcal、カロリー 塩分0.4g

● 材料 (2人分)

- ・白菜……………120g
- ・塩昆布(減塩タイプ)…5g
- ・ごま油……………小さじ1
- ・酢……………大さじ1

● 作り方

- ①ボウルに、塩昆布、ごま油、酢を合わせておく。
- ②①にせん切りした白菜を加え、混ぜ合わせて、できあがり!!

● ワンポイント

白菜といえば《鍋料理》ですが、今回はシャキシャキと

した歯ごたえの食感を楽しめる一品の紹介です。白菜には、カリウムが多く含まれており、むくみ改善、高血圧予防に役立ちます。また、ビタミンEが豊富なごま油と一緒に加えれば、ガンや老化の予防効果がアップします!



クックパッドにレシピを掲載中!

小林公式キッチン | 検索