

# 安心安全情報

## 自主防災組織って何？



### 火災・救急発生状況

種別	3月	累計	昨年
建物	2	4	-1
林野	0	4	-1
車両	1	2	+1
その他	0	0	-1
救急	167	321	+10

### 交通事故発生状況

種別	3月	累計	昨年
人身	19	73	+6
物損	69	207	+1
死者	0	0	+7
負傷者	19	87	+1
全国死者	931		(昨年同月比 -40)

4月の熊本地震により、被災地では多くの被害を受け、復旧へ向けて全力を挙げているとともに、全国的に日ごろからの災害への備えの重要性が再認識されています。災害の規模が大きいほど、救援活動を行う行政機関（自治体、消防、警察、自衛隊など）も被災する可能性が高く、救援部隊の被災地到着や組織的な救援活動には時間が必要になってきます。大規模災害発生時には、住民自身が「自分の命は自分で守る」「自分たちのまちは自分たちで守る」ことが重要です。そのための、最も実際的かつ効果的な形態が自主防災組織。自主防災組織は、「地域住民で話し合

い、いざというときに避難の呼びかけ・誘導、救出・救助、初期消火、避難所の運営などを行うための自主的な組織」です。普段から防災計画立案、災害対応手順の確認、資機材の確保などを進め、防災訓練や住民への防災啓発活動を実施します。市では、現在「真に稼動する自主防災組織」の組織化を進めており、昨年度末までに西小林地区と須木地区などで合計17の自主防災組織ができています。今後できるだけ早期に市内全域で組織化されるよう支援していきます。自主防災組織の重要性への理解を深め、いつ起こるかわからない災害に備えましょう。

## みんなの子育て奮闘記



今月の奮闘パパ  
鶴田健介さん (34)  
倫大くん (1)  
賢八くん (0)

たくさんの課が連携して、子育てを応援します。



**Q** 長男が生野菜をなかなか食べてくれません。  
**A** 火を通した野菜が食べられるのであれば、栄養面では問題ありません。生野菜は固いものが多いので、まだ噛んで食べるのは無理かも…。細かく刻んで、コールスローのようなサラダにしてみるのも手です。噛む練習もかねて、スティック状の野菜もおやつにどうぞ。

**Q** 歯磨きを嫌がり、仕上げをしようすると、泣いて嫌がります。  
**A** パパとママが歯磨きをする姿を毎日見せてあげることが大切です。歯磨きをさせようと必死な顔をしていると、ますます嫌がることも。仕上げみがきは小学校3～4年生くらいまで必要なので、親もリラックスして長く楽しく続けられる方法をお子さんと一緒に見つけましょう。

■みんなの子育て奮闘記では、出演してくれる親子を募集しています。詳しくは、地方創生課 (Tel 23-1148) まで

# 元気の知恵袋

健康を受けて  
ちよっとでかけて  
みませんか？

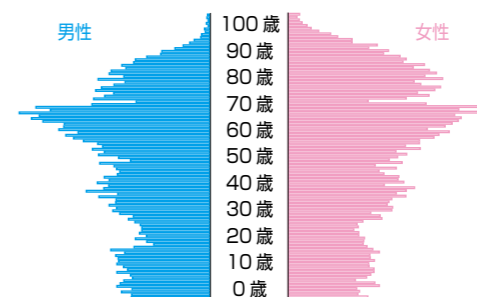
健康推進課  
保健師 藤田 孝子



「少子高齢化」よく聞く言葉です。では、その意味が、その状態のことが、理解できるでしょうか。また、みなさん自身、それに備えて準備はできているでしょうか。  
人口ピラミッドを見てください。0歳から14歳を年少人口、15歳から64歳を生産人口、65歳以上を老年人口といいます。見てのとおり、年少人口は、少しずつ減少傾向に、老年人口は増加傾向にあります。高齢化率30%とは、約3人に1人が高齢者で、3人のうち1人は赤ちゃんかもしれません。3人で1人を抱える騎馬戦ならもっと安定するでしょうが、2人で1人を抱えるのは、抱えられる人もしっかり安定していないといけません。これから、さらに人口の少子高齢化は進みます。長寿社会は幸せなことでもあります。元気に好きなことをしながら、自分らしく過ごしていただきたいと思

ます。「健康こぼやし21 (第二次)」は、「すべての市民が、生涯健やかで、『豊かな人生』『幸せな人生』をおくることができる小林」を目指して活動を展開しています。まずは、ひとりひとりが、自分のからだやこころの状態を知ることから始まります。そして、近くの人とつながることが大切です。平成28年度もスタートしました。ぜひ、今年度は健診を受けて、けんしん相談会や近くの運動教室やサロンに出かけてみませんか？

◆人口ピラミッド (平成28年4月現在)



## 健康の達人



小前一良さん

健診と指導を受けて  
元気アップ！

会社を退職したのが平成14年11月。それまでは、会社で健康管理のため指導を受けていましたが、自己管理しなければならなくなりました。平成20年から小林市でも特定健診が開始され、それから毎年かかりつけ医を受診し、保健センターで指導を受けることを継続しています。しかし、小林市は受診率が県内でもワースト。平成22年12月に健康推進員制度が導入され、微力ながらも推進員として受診率アップに努めています。個人的には健康維持のためウォーキングやストレッチ体操に励むおかげで、特定健診の結果も著しく改善されています。みなさんも健診を受けて元気になりましょう。

## ヘルスメイトさんの野菜レシピ

今月の旬の食材は  
アスパラ！



アスパラのごまみそ和え

- 【材料…2人分】
- |      |      |
|------|------|
| アスパラ | 30g  |
| たけのこ | 20g  |
| じゃが芋 | 10g  |
| 人参   | 5g   |
| 練りゴマ | 8g   |
| みそ   | 小さじ2 |
| 砂糖   | 小さじ2 |
| だし   | 小さじ2 |
- 作り方
- ①アスパラは1cmの斜め切り、タケノコとじゃが芋、人参は短冊切りにする。
  - ②①を柔らかくなるまで茹でて、水気を切る。
  - ③練りゴマ以外の調味料を合わせて火にかけ、砂糖が溶けたら火から外し、練りゴマと混ぜる。
  - ④②を③で和え出来上がり。

1日に野菜350gを食べよう！！

【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