

安心安全情報

火災・救急発生状況

種別	12月	累計	昨年
建物	1	13	-5
林野	0	4	±0
車両	0	4	+3
その他	0	1	-3
救急	220	1761	-153

交通事故発生状況

種別	12月	累計	昨年
人身	17	260	-60
物損	118	985	+58
死者	0	1	±0
負傷者	17	296	-84
全国死者	3904	(昨年月比 -213)	

活火山に立ち寄る場合は、事前の正確な情報収集が必要です。



1万年前から現在までに噴火したことがある火山や今も蒸気やガスが噴き出している火山を「活火山」と呼びます。

日本には活火山が110ヶ所あり、九州では雲仙岳、阿蘇山、桜島、そして霧島山も含まれています。霧島山は、「火山防災のために監視・観測体制の充実などが必要な火山」の50火山にも選定されています。

現在、霧島山（えびの高原（硫黄山）周辺）では、人体に有害な火山ガスが発生し、危険の想定される区域が立入禁止になっています。火山ガスの濃度が致死量に達する場合も

あり、非常に危険ですので、立ち寄る場合は、次の点に十分注意してください。

・立入禁止区域には絶対に入らない。
・硫黄臭など強い火山ガスの臭いを感じたら、速やかにその場を離れる。
また、硫黄山付近の県道1号線沿いは車の駐停車及び徒歩での通行はできません。

上記の注意点は、平成29年1月17日現在の情報です。市役所などの行政機関の広報やテレビ・ラジオなどの公共放送を聞いて、正確な情報を確認してください。

知恵袋

医療ソーシャルワーカーを知っていますか？

小林市立病院 地域医療連携室
医療ソーシャルワーカー 時任 由紀奈さん



みなさんはソーシャルワーカーという職業をご存じですか。ソーシャルワーカーとは、病気や障がいによって生じるさまざまな心理的・社会的・経済的な問題や社会復帰のための相談、生活上の困難に対して、社会福祉の視点から支援を行う仕事です。

その中でも、医療領域で働くソーシャルワーカーを医療ソーシャルワーカー（MSW）と言います。患者さんが治療を続けていく上で、さまざまな問題を一緒に考えながら、解決の糸口を探していくことが医療ソーシャルワーカーの役割です。

お受けする相談内容は、①医療費の支払い・生活費などの経済的なこと②介護保険ってどんな制度

なのか③退院後の生活に不安があること④障がい関連の申請について知りたいなどさまざまです。内容によっては、各専門機関と連携をとりながら支援をしていきます。

みなさんが普段から利用している医療機関などにも、医療ソーシャルワーカーや相談窓口があると思います。困ったことや心配なことは一人で考えずに相談してみてください。身体的・精神的負担が軽減し、問題の早期解決につながるのではないのでしょうか。

小林市立病院でも医療ソーシャルワーカーや退院調整看護師を配置し、患者サポート相談窓口を設けています。どんなことでも構いませんのでお気軽にご相談ください。

みんなの

子育て奮闘記

今月の奮闘ママ 山本 友香さん (32)
樹くん (5)、葵くん (2)



たくさんの課が連携して、子育てを応援します。



Q 雨の日でも体を動かして遊べるところはありますか？

A ①子育て支援センターや②児童センターを利用してみてはいかがですか？①は、子育て親子の交流の場です。小さいお子様も多いので、静かに遊びましょう。（日・祝日は休館）また、②は、ホールもあるので、体を動かすことができますよ（月は休館）。詳しくはお尋ねください。子育て支援センター（「おひさま」保健センター2F Tel 23-0320）※ほか市ホームページをご覧ください。児童センター（中央Tel 22-7916、西小林Tel 27-2470）

Q 遅くまで遊んでいてなかなか寝付けないうちに、早く寝かしつける方法は？

A 早く寝かしつける方法は、生活リズムを整えることです。早起き、朝食、昼間の活動量を増やすことがポイント。夜更かしすると、心と体にさまざまな不調が出てきます。気持ちよく寝るために、昼間しっかり体を動かしましょう。また、寝る前に親子でゆっくり絵本タイムを作ったり、添い寝も効果的です。寝る時間が近づいたら、テレビを消して、部屋を暗くするなど、寝やすい環境を作りましょう。

健康の達人



切辻 昌三さん、奇代子さん夫婦

【極意】
家族の協力で食生活を改善。一緒に運動し、健康体へ。

6年前に体重が急激に増加し、特定健診を受けたところ、お腹周りが太くなり、血圧も高くなっていました。保健センターで、「体重が1kg減るとお腹周りも1cm減る」と教えてもらい、ごはんの量を適量にしたり、妻の協力で野菜料理を増やした食事にするなど、バランスのとれた食事を心がけました。

また、万歩計をつけて家族と一緒にウォーキングをして、毎日歩数と体重を記録すると、体重は1年で3kg減少。血圧、血液データも安定しました。家族の協力のおかげで、今、元気でいられることに感謝したいです。

ヘルスメイトさんの野菜レシピ

ほうれん草ときのこのナムル



今月の旬の食材は
ホウレンソウ



【材料…2人分】
・ホウレンソウ …80g
・しめじ ……20g
・ニンジン ……20g
・濃口しょうゆ …8g
・すりごま ……1g
・ごま油 ……2g

●作り方
①ホウレンソウを茹でて水気を切り、2cmの長さに切る
②しめじは、石づきを取り、にんじんは2cmの長さに切り、それぞれ茹でて水気を切る
③濃口しょうゆ、すりごま、ごま油を混ぜ合わせる
④①～③を合わせて、できあがり♪

1日に野菜 350g を食べよう！

■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

【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