

安心安全情報

地震への備え



3月11日で東日本大震災が発生してから6年。昨年は、熊本地震が発生し、いつどこで同様の大地震が起きてもおかしくない状況です。

市では、想定される南海トラフ巨大地震が震度「6強」、直下型のえびの・小林地震でも震度「6強」と想定されています。

災害発生時は、自助・共助・公助の効率的な組合せで災害を軽減する必要がありますといわれていますが、大規模な震災発生時は、公的機関も被災するため公助に時間を要することになり、特に自助・共助の取組が重要になってきます。共助は、各地域の自主防災組織結成や活動を年次的に市が支援していますが、最も重要となるのは「自助」。まず自分が助

かることが大切です。自分が無事できなければ共助もできません。

身近でできる防災対策として、「家具の転倒防止」「わが家の安全確認（自宅内の危険箇所・安全な場所は?）」「食料などの備蓄（目安は、飲料水1日1人3ℓ×3日分、食料は概ね3日分）」「避難場所と避難経路の確認」などがあります。

「家族防災会議」を年に1度は行い、災害時の対応（避難所の確認など）や連絡方法などを話し合っておくことが大切です。また、こうしたことを自主防災組織などの地域全体で、または近隣の人たちと話し合っ

て協力し行うことも大切です。家族及び地域で一体となって地震への備えを行いましょ！

火災・救急発生状況

種別	1月	累計	昨年
建物	1	1	±0
林野	0	0	±0
車両	0	0	±0
その他	3	0	+3
救急	200	200	+4

交通事故発生状況

種別	1月	累計	昨年
人身	18	18	-10
物損	83	83	-15
死者	0	0	±0
負傷者	22	22	-14
全国死者	268		(昨年同月比 -64)

みんなの

子育て奮闘記

今月の奮闘家族
村社 昭彦さん(35)、愛さん(33)、
葵くん(8)、重ちゃん(5)、
杏ちゃん(2)



たくさんの課が連携して、子育てを応援します。



夫婦共働きで、長男が小学校から帰ってきたあと、家にひとりであるのですが、そういう子どもを見てくれる場所がありますか？

市内に放課後児童クラブを13カ所（小林地区9カ所、須木地区1カ所、野尻地区3カ所）設置して、小学校1年生から6年生までの子どもが学校がある日、春休み・夏休みなどに利用しています。また、児童センターは、小・中学生も利用できますし、急な援助が必要な時にはファミリー・サポート・センターの利用もおすすめです。

一番下の娘と上の娘は喧嘩が絶えません。姉妹の上下関係を作る方法はありませんか？

「○○ちゃん、見て。お姉ちゃんすごいね～あんなことができるんだ～」のように、お父さんとお母さんが下の子の前で上の子を褒めてあげるといいと思いますよ。また、姉妹のお手伝いの差をつけて、姉の手伝いを妹がしたがる時は、「これは、お姉ちゃんのお仕事。○○ちゃんもお姉ちゃんくらいになったら手伝ってもらおうね。」と、わかるように伝えるのもひとつの方法です。

元気の

知恵袋

脂質は
バランスが大事です

健康推進課
管理栄養士 永崎 聡美



脂質と聞くとどのようなイメージをお持ちですか？

多くの人が太る、中性脂肪・コレステロール値が上がる…という悪いイメージをお持ちではないでしょうか。

一見悪者とおもわれがちな脂質ですが、私たちが生きていく上でとても重要なエネルギー源です。他にも、体内で細胞膜やホルモンをつくる、血管を強くする・そうじするなど、さまざまな働きをしています。

脂質には、肉などに多く含まれる「脂」・植物に多く含まれている「油」・青魚や大豆などに多く含まれる「あぶら」があり、これらをバランスよく摂取することが大切です。近年話題になったココ

ナッツ油やしそ油、あまに油、これらも脂質です。それぞれ体に良いものであっても、脂質摂取量は一人一人決まっているので、あえて料理に追加すると脂質の摂り過ぎになってしまいます。

また、お米やお酒・お菓子・果物などに多く含まれる「糖」も、体内で中性脂肪やコレステロールになります。大部分はエネルギーとして使われますが、摂りすぎると肥満や血清コレステロール値を上げるなど悪影響を及ぼすので注意が必要です。

食事は食べる量とバランスが大事です。今年度も残り1ヶ月。今までの食生活を見直し、バランスの摂れた食事を心がけて、新たな気持ちで新年度を迎えましょう。

健康の達人

【極意】

まだまだ走れる！
夢は、
ホノルルマラソン！



長谷川 厚子さん

以前から通っているジム仲間に勧められ、65歳でマラソンを始めました。普段から筋力トレーニングをしたり、走ったりして体を動かした結果、今では年10回ほど大会に出場し、入賞できるように。体重も減少し、飲む薬も減りました。日頃からお酒は適量、毎食野菜を食べるなど、自分の健康に気をつけています。

自分の周りには、前向きな性格の人が多く、そのお陰で毎日頑張っています。

自分もまだまだいろんな大会で走れるかも！夢はホノルルマラソン出場です。

菜の花の和え物



ヘルスメイトさんの
野菜レシピ

今月の旬の食材は
菜の花



- 【材料…2人分】
- ・菜の花 ……100g
 - ・ニンジン ……20g
 - ・鶏ささみ ……20g
 - ・酢 ……大さじ1/2
 - ・薄口しょうゆ ……大さじ1/2
 - ・砂糖 ……大さじ1/2
 - ・すりごま ……小さじ1

1日に野菜350gを食べよう！

●作り方

- ①菜の花を茹で、食べやすい大きさに切る
- ②ニンジンは千切りにし、茹でる
- ③鶏ささみを茹でて、さいておく
- ④調味料を合わせたものに、①～③を入れよく和えたらできあがり♪