

安心安全情報

火災・救急発生状況

種別	3月	累計	昨年
建物	1	4	±0
林野	2	4	+1
車両	0	0	-2
その他	0	4	+3
救急	147	490	-27

交通事故発生状況

種別	3月	累計	昨年
人身	18	57	-17
物損	69	216	-12
死者	0	0	±0
負傷者	24	68	-19
全国死者	873		(昨年同月比 -58)

霧島山（火山）について知っておきましょう。



霧島山には、甕岳、新燃岳、中岳、御鉢などの成層火山があります。その中でも新燃岳は、1959年の噴火から52年ぶりの2011年1月に本格的なマグマ噴火が発生しました。

○霧島山（火山）の観測について
気象庁などがGPS、傾斜計、地震計、望遠カメラなど89個の器材を使って観測しています。気象台はこれらのデータをもとに正確な火山情報を提供しています。

○噴火警報レベルと住民の行動
噴火警報レベルは5段階あります。レベル2までは通常通り生活できますが、レベル3になると要援護者の避難準備や避難が必要になりま

す。最上級のレベル5では、危険な区域に指定された対象者の避難が必要です。

(2) 新燃岳は、噴火警報レベル2(火口周辺規制1^{キロ})です。火口周辺に影響を及ぼす小規模噴火が発生することが予想されます。

(3) 御鉢及び硫黄山は、噴火警報レベル1(活火山であることに留意)です。火山活動は静穏、状況により火口内に影響する程度の小規模噴火が予想されます。

※ 注意 警報レベルが低くても突然噴火する場合がありますので、火山の兆候に注意するとともに最新の情報を確認してください。

みんなの 子育て奮闘記

今月の奮闘家族
青野 樹里奈さん(31)、
冨衣紗ちゃん(6)、尊くん(1)



たくさんの課が連携して、子育てを応援します。



Q 上の子が下の子にすぐに手を出してしまいます。どうすれば仲良く遊べますか。

A 子どもは、ケンカや遊びを通して社会性を学び、ルールを理解して守ることを覚えます。そのため、兄弟ゲンカは大事な体験です。しかし、危険な行為はしっかり注意する必要があります。その時、ただ「ダメ」というだけでなく、その行動をとった気持ちに保護者が寄り添って話をしあげるとよいかもしれません。まずは、いろいろな場面で兄弟の様子をみてください。仲良く遊ぶことができたなら上手に褒めてあげましょう。

Q 上の子が叱られるとすぐに逆上してしまいます。上手な叱り方を教えてください。

A 叱るときは何がいけなかったのかを分かりやすく伝えましょう。叱る時間が長くなると、叱られていることだけが印象に残り、なぜ叱られているのかわからなくなります。子どもと視線を合わせて、落ち着いた声で短く伝えましょう。「〇〇はダメ」と否定的な表現ではなく、「〇〇しようね」と肯定的に伝え、さらに「〇〇するとよくいくよ」と励ますことで、よりよい行動に結びつきやすくなります。

【極意】 健康の達人

霧島連山の大自然に元気をもらい、体力づくり！！



眞方 幸雄さん

中学生の頃に陸上を始め、現在も時々、十三塚でウォーキングやジョギングを続けています。また、体力づくりのために始めた登山は現在の私の生きがいです。週1回は友達を誘って登山に出かけています。なかでも山頂でたてた抹茶は最高です。霧島連山の四季折々の姿を写真におさめるのが好きで、大自然に元気をもらっています。

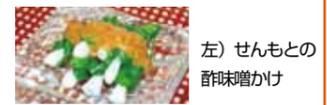
普段から健康には気を使い、インフルエンザの予防接種は欠かせません。食事は3食規則正しくとり、間食、水分摂取に気をつけて野菜も意識して食べているので、今年も特定健診の結果が楽しみです。

ヘルスメイトさんの 野菜レシピ



- 【材料…2人分】
- ・わらび(水煮) …20g
 - ・たけのこ ……20g
 - ・しいたけ(乾) ……2g
 - ・油揚げ ……6g
 - ・にんじん ……20g
 - ・かまぼこ ……10g
 - ・鶏もも肉 ……60g
 - ・砂糖・醤油…各小さじ2
 - ・みりん・酒…各小さじ2
 - ・米 ……40g
 - ・もち米 ……80g
 - ・水+しいたけ戻し汁 ……120cc

- 作り方
- ① わらびは3センチくらいに切る。水で戻したいたけとそれ以外の食材は千切りにする
 - ② フライパンでしいたけ・たけのこ・油揚げ・鶏肉を炒め、調味料を加え汁気がなくなるまで煮詰める
 - ③ 炊飯器に洗った米・もち米とすべての具材を入れ、しいたけの戻し汁、水を入れて炊く
 - ④ 炊き上がったら軽く混ぜて出来上がり



おこわに1品野菜を付けてあげるといいですね！

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