

安心安全情報

懐中電灯、スリッパ、
ホイッスルも「自助」

火災・救急発生状況

種別	1月	累計	昨年
建物	2	2	+1
林野	1	1	+1
車両	1	1	+1
その他	2	2	±0
救急	198	198	-2

交通事故発生状況

種別	1月	累計	昨年
人身	19	19	+1
物損	91	91	+8
死者	1	1	+1
負傷者	20	20	-2
全国死者	319		(昨年同月比 +37)

東日本大震災から3月11日で7年。2年前には熊本地震が発生し、その後も日本各地で震度4以上の地震が発生しており、いっどこで大地震が起こってもおかしくありません。30年以内に高い確率で発生すると言われる南海トラフ巨大地震では、小林の最大震度は「6強」、また直下型のえびの・小林地震でも最大震度「6強」と想定されています。

被害をできるだけ少なくするためには「自助」「共助」「公助」の組み合わせが重要で、その中でも基本となるのが「自助」。災害が発生したとき、まず自分が無事であることが最も重要です。「建物の安全性の確保」や「食料の備蓄」など自助もさまざまですが、今回は身近にできる家の中での安全対策についてです。

阪神・淡路大震災や新潟県中越地

震などでは、多くの人が家具の下敷きになって亡くなったり大けがをしました。「家具は倒れるもの」と考え、寝室や子ども部屋には、できるだけ置かないようにし、置く場合も転倒防止対策をとりましょう。また、照明、テレビ、電子レンジなど家の中には地震の際に凶器になってしまうものがたくさんあります。向きや配置など工夫しましょう。

就寝の際にも手の届くところに懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えましょう。スリッパは割れたガラスで足をけがするのを防ぎ、ホイッスルは建物や家具の下敷きになった場合に救助を求めるためです。

発生を防ぐことはできない大地震に備えて、まずは自分や家族の命を守るためにできることから始めていきましょう！

元気の知恵袋

小学校のスタートに向けて

少しずつ春の足音がきこえる3月になりましたね。3月は旅立ちの季節。そして、新しく始まる生活にちょっと不安を抱きながらもワクワクする時期です。特に小学校入学を控えた子どもさんは、「早く1年生になりたい」と目をキラキラさせているのではないのでしょうか。小学校生活を、スムーズにスタートするために次のことに取り組んでみてはいかがでしょうか。

【十分な睡眠をとりましょう】子どもの成長に欠かせないのが「成長ホルモン」。この成長ホルモンは睡眠時に多く分泌されます。これは体の成長だけではなく、病気の予防・免疫力の向上につながります。小学校入学時は9～10時間の睡眠時間が必要です。夕食を終えたら、できるだけ

レビ・ゲームの光刺激を避け、徐々にクールダウンして眠りにつく習慣を作ってあげましょう。睡眠時間を十分確保することは、早起き・朝ごはんにつながり、元気な1日をスタートさせることができます。

【自立の芽を育てましょう】子どもたちは日々の生活の中でさまざまなことを自分でできるようになってきています。大人から見れば当たり前のことでも、それは子どもたちが成長した結果です。当たり前のことがしっかりできていることを認め、褒めてあげることで、新たな環境でも維持されていくよう支えていきましょう。

新1年生が学校生活の中でたくさんの喜びに巡り合えることを願いながら、周りの人々が良きサポーターになれるといいですね。

健康推進課
保健師
緒方美保さん



みんなで学ぶ 子育て広場

TENAMUビル
キッズスペース
「もくもく」

TENAMUビル2階にある木育キッズスペース「もくもく」は、木のおもちゃで子どもと自由に遊べる子育て支援スペースです。木のおもちゃは、そのにおいや手触りなどが子どもたちの五感に働きかける作用があるとされ、リラックス効果や豊かな感性の形成が期待されます。また、木のプールやジャングルジムなど実際に木に触れて身体を動かして遊ぶことで、心身の健やかな成長にもつながります。

「もくもく」は小さな子どもと一緒に自由に遊ぶことができます。利

用料は無料で、事前の登録や予約なども不要となっていますのでお気軽にお越しください。また、今後は子どもと一緒に楽しんでいただける子育て関連のイベントなども開催する予定です。

木のおもちゃと木のおいに囲まれたリラックスできる空間で、子どもと一緒に過ごす時間をお楽しみください。

- 問
- ・ TENAMUビル2階 交流スペース
- TEL 22-1076



TENAMU 交流スペース
とのころ美さん、中山雅子さん



健康の達人



ながむらよういち
永村洋一さん(74歳)

【極意】
楽しく取り組む。
それが「キット」
健康の秘訣

若い頃から毎年夏休みを利用して夫婦で各地の山を登っていました。57歳から夫婦そろってマラソンに変更。楽しく走ることをモットーに青太マラソンやいぶすき菜の花マラソンなど、数々の大会に参加し完走してきました。マラソンを通じ、多くの方とつながりが持て、現在は小林マスターズに所属、またこばやし霧島絶景マラソンの運営委員も、小林の観光やスポーツ推進などに協力できればと思っています。常々健康でありたいと願っているため、特に食事には気を使い、大豆類、野菜類を意識して摂るようにしています。もちろん毎年健診は欠かせません。お蔭で血圧や血糖値も安定しています。残念ながら2年前に妻は他界しましたが、亡き妻との思い出を胸に、スポーツを通じてたくさんの方々とつながりを大切に楽しく過ごしていきたいです。それがキット健康の秘訣です。

ヘルスメイトさんの 野菜レシピ

春菊のごま和え



小鉢1皿60g
1日6皿食べよう！

材料【2人分】

- ・春菊……………100g
- ・ニンジン…20g
- A
 - ・ねりごま…大さじ1
 - ・酒……………小さじ1
 - ・しょうゆ…小さじ1

●作り方

- ①春菊は茹でて食べやすい大きさに切る
- ②ニンジンはせん切りにして茹でる
- ③春菊とニンジンを、合わせた調味料(A)で和えたらできあがり

■みんなで学ぶ子育て広場では、子育てに関する悩み・相談を募集しています。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