

安心安全情報

火災・救急発生状況

種別	3月	累計	昨年
建物	0	2	-2
林野	0	2	-2
車両	1	2	+2
その他	2	4	±0
救急	167	549	+59

交通事故発生状況

種別	3月	累計	昨年
人身	15	50	-1
物損	67	193	+12
死者	0	1	+1
負傷者	17	53	-8
全国死者	563		(昨年同月比 -7)

火山警戒対応に伴う霧島連山での登山に関するQ & A

Q大幡山(池)へ登山はできますか？

A登山できません。大幡山登山道入口で規制しています。また生駒からの夷守岳ルートでの登山道も入口で規制しています。

Qえびの高原へは行けますか？また韓国岳などへ登山はできますか？

Aえびの高原は、硫黄山の噴火に伴い警戒範囲2^{キロ}の規制区域内になりますので立ち入ることはできません。また、韓国岳やえびの高原周辺もすべてのルートが警戒区域内のため登山できません。

Q高千穂峰へ登山はできますか？

A登山できます。(すべてのルートから登山できます)

Q新燃岳の噴火レベルが3から2へ下がったらどうなりますか？

A警戒範囲が2^{キロ}となります。霧島火山防災協議会では災害対策基本法63条により火口から2^{キロ}を警戒区域と設定し、立ち入り禁止とします。違反すると罰金または拘留が科せられます。警戒レベルが2へ下がってもすぐに登山は行わないでください。登山道の安全を確認後登山道を開放します。

さいごに…

新緑が美しく「みやまきりしま」をはじめ高山植物の季節になってきましたが、新燃岳や硫黄山は活動を継続しています。噴火が収束し、登山者の安全が確保できるまで登山は行わないようにお願いします。

元気の知恵袋

大切な人のために「禁煙」を始めてみませんか？

タバコに含まれる有害物質や発がん物質がわたしたちの身体にたくさんの影響を及ぼすことはみなさんご存知だと思います。国内で喫煙に関する病気で亡くなる人は毎年12～13万人と推定されています。特にタバコを吸う人は吸わない人に比べて肺がんのリスクが約4倍も高いと言われています。がんの他にも脳卒中や心筋梗塞、呼吸器疾患などさまざまな病気の原因になります。ではタバコを吸う人だけが健康に影響するのでしょうか？

タバコの煙には三大有害物質であるニコチン、タール、一酸化炭素の他にも70種類以上の発がん物質が含まれています。タバコの煙には2種類あり、タバコを吸う

人が直接吸い込む「主流煙」と火のついた先から立ち上る「副流煙」に分かれます。この副流煙には、主流煙に比べて多くの有害物質が含まれており、この副流煙を自分の意思と関係なく吸い込んでしまうことを「受動喫煙」と言います。受動喫煙はがんや脳卒中、心筋梗塞などさまざまな病気の原因になります。禁煙に遅すぎることはありません。最近では禁煙外来を設けた病院も増えており、専門的なアドバイスを受けながら治療できるようになりました。今こそ自分の健康のため、家族や友人、周りの大切な人のために、禁煙を始めてみませんか？

禁煙に遅すぎることはありません。最近では禁煙外来を設けた病院も増えており、専門的なアドバイスを受けながら治療できるようになりました。今こそ自分の健康のため、家族や友人、周りの大切な人のために、禁煙を始めてみませんか？



健康推進課 保健師 轟木 明日菜さん

みんなで学ぶ 子育て広場

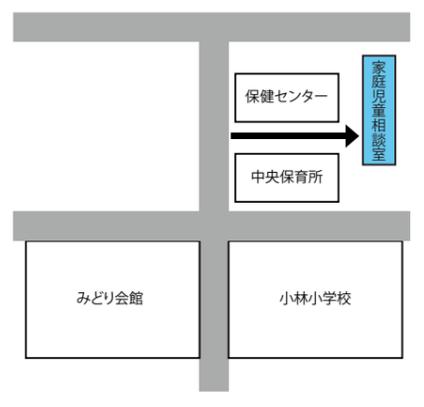
子どもを取り巻く環境は年々多様化しています。育児などの不安を背景に相談ニーズも増加。そこで、子どもの福祉を図りその権利を擁護するため、子育てなどで悩んでいる人たちの相談窓口として家庭児童相談室を設置しています。

ご存知ですか？ 家庭児童相談室

【主な相談内容】

- 子どもの性格や生活習慣のこと (神経質、わがまま、強情など)
 - 子どもの知能や言葉の発達のこと
 - 学校や幼稚園・保育園の生活のこと (友達関係、不登校、就学など)
 - 非行行為のこと (盗み、夜遊び、無駄遣い、暴力など)
 - 家庭生活のこと (親子関係、祖父母との関係など)
 - 子どもの養育上の問題のこと (子どもを取り巻く生活環境など)
 - 子どもの心身の障がいについての援助などのこと
- この他、様々な相談に対応します。

【アクセス】



【日時】月曜から金曜 (祝日は除く) 9時から16時まで

【問い合わせ】 家庭児童相談室 Tel 23-4319



家庭児童相談員 湯水 洋子さん・中園 良子さん

【問】 ●危機管理課：Tel 23-1175 ●子育て支援課：Tel 23-1278

米寿の皆さんから学ぶ 元気の秘訣



古賀 信之さん

プロフィール
昭和5年3月12日生まれ
【好きな食べ物】かきそば(黒砂糖)
【好きな芸能人】佐田啓二
【趣味】囲碁
【好きな言葉】後をみない・現状に満足

趣味を持つことが大切です

趣味を持つことは大切だと思い、父親が碁を楽しむようにしているのを見て、20代のころから始めました。今では4段の腕前です。

元気の秘訣を聞くと「人は運命がある。欲を持たないこと。現状に満足すれば、喜びも生まれる。希望や挑戦する気持ちになれる。元気の基だ」と話していました。

あなたの元気の秘訣教えてください！

このコーナーでは、元気の秘訣を教えてください。米寿の皆さまを募集しています。健康推進課の職員が取材にお伺いしますので、お気軽にお問い合わせください。(Tel 23-0323)

ヘルスメイトさんの 野菜レシピ

そらまめとのらぼう菜と厚切りベーコンのスパゲッティ



●作り方

- ①そらまめはさやから出してお湯(塩ひとつまみ入れる)で2分程ゆがき、皮を剥く。のらぼう菜もゆがいて食べやすい大きさに切る
- ②ベーコン、玉ねぎは1^{センチ}角、ミニトマトは半分に切る。とうがらしは種を取る
- ③フライパンに油を熱し、ベーコン、たまねぎ、とうがらしを強火でさっと炒め、Aとミニトマトを入れ、4～5分フタをして煮る
- ④スパゲッティをゆがきザルにあげ、③のフライパンに加える。①を入れ、塩こしょうで味を整える

材料(2人分)

- ・そらまめ…5さや
- ・ベーコン…40g
- ・のらぼう菜…60g
- ・たまねぎ…1/4個
- ・ミニトマト…3個
- ・とうがらし…1/3本
- ・スパゲッティ…150g
- ・水…1/2カップ
- ・洋風スープの素…1/2
- ・塩…少々
- ・こしょう…少々

【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