

安心安全情報

火災・救急発生状況

| 種別 | 5月 | 累計 | 昨年 |
|-----|-----|-----|-----|
| 建物 | 1 | 5 | -5 |
| 林野 | 0 | 2 | -2 |
| 車両 | 0 | 2 | +2 |
| その他 | 0 | 5 | +1 |
| 救急 | 137 | 817 | +30 |

交通事故発生状況

| 種別 | 5月 | 累計 | 昨年 |
|------|-------|-----|-------------|
| 人身 | 37 | 123 | +11 |
| 物損 | 67 | 413 | +1 |
| 死者 | 0 | 1 | ±0 |
| 負傷者 | 40 | 133 | +7 |
| 全国死者 | 1,368 | | (昨年同月比 -31) |

平成30年 夏の交通安全県民総ぐるみ運動

県民ひとりひとりに交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣づけることで、交通事故防止の徹底を図ることが目的です。

期間 7月11日(水)～20日(金)
運動の重点

- 脇見・ぼんやりなどの漫然運転追放、歩行者優先運転の推進
- 子どもと高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止
- 自転車の安全利用の推進
- 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

○飲酒運転の根絶
○高速道路の安全利用の推進
小林市内でも毎日のように交通事故が発生しています。特徴は…

- ①朝、夕の事故が目立っています
- ②国道での事故が多いです
- ③交差点、交差点付近の事故が多いです
- ④高齢ドライバーの事故が目立っています
- ⑤脇見・安全不確認等の「漫然運転」が原因の事故が多いです
- ⑥追突、出会い頭の事故が多いです

運転手は、「**車に乗ったその時から**」緊張感を持ち、危険を予測する「**かも知れない**」運転を徹底しましょう。
歩行者は、「**歩きながらスマホ**」などの危険性を自覚し、周囲の安全確認を徹底しましょう。

元気の知恵袋

生 まれたばかりの赤ちゃんは、1日中ほとんど眠っていますが、生後4か月ごろには昼間に起きる時間が長くなり昼夜の区別がつくようになってきます。そのため、日中起きて遊ぶ時間が長くなってきたら、起きる時間やお昼寝の時間、夜寝る時間などを意識して決めて生活してあげると、少しずつ生活リズムがついてきます。そうすると幼児期までに整った生活ができ、入園や入学直前に起きる時間や寝る時間に戸惑うことも少なくなるかもしれません。

しかし、生活の中には、子どもの興味を引くものがたくさんあり、ただ「早く寝なさい」と言うだけではなかなか寝てくれないのが現実です。寝る時間になったら就寝できる

ように、次の5つをチェックしてみてください。

- ①日中適度にからだをつかって遊んでいますか？
- ②寝る直前までテレビを見ていませんか？
- ③ついつい、お昼寝を長くさせていませんか？
- ④親の生活リズムにばかり合わせていませんか？
- ⑤お休みの日は朝寝坊していませんか？

大人も一緒に生活習慣を見直して、できることから1つずつ取り組んでみてください。子どもの成長に関係するホルモンは寝入った頃の深い眠りのときに多く分泌されているといわれます。お子さんの健やかな成長のためにも、もうすぐ始まる夏休みを楽しく過ごすためにも家族みんなで話してみてもいいのではないでしょうか。

子どもの生活リズム

健康推進課 保健師
古閑 久瑠美



みんなで学ぶ 子育て広場

子育て支援センター「チポリーノ館」

お気軽にお越しください！



左) 河野はるかさん
右) 中園真寿美さん

こぼと保育園内にある、子育て支援センター「チポリーノ館」は、親子で一緒に遊んだり、子育て仲間との出会いの場としてご利用いただいています。子育て中の親子なら、どなたでも利用できます。

移動図書館、誕生会、子育て相談、離乳食体験など、子育てを楽しむためのさまざまな事業を市の委託を受けて、専門機関やえびの市・高原町の子育て支援センターと連携しながら実施しています。

また、子育てに関してのお悩みにも専門家がご相談に乗りますのでお気軽に足をお運びください。

◆子育て相談(電話・面接・訪問)

月曜～金曜 9時～16時

◆おたのしみ会

火曜～金曜 11時～

(内容)

手遊び、絵本、紙しばい、ゲーム、ゆうぎ、親子あそびや集団あそびなど

◆離乳食体験(要予約)

6カ月～12カ月までの乳児

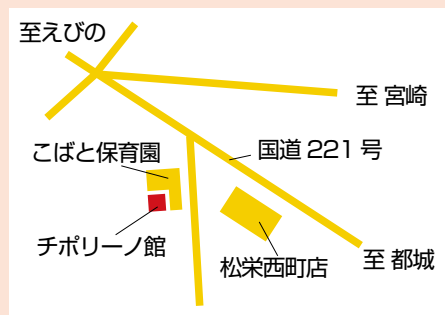
◆移動図書館

毎月第2・第4水曜日・木曜日

※祝・祭日は休みです

●問い合わせ先

・こぼと保育園 TEL 22-2102



米寿の皆さんから学ぶ 元気の秘訣



川野 スミさん

プロフィール

昭和6年4月1日生まれ

- 好きな食べ物/リンゴ ●好きなこと/人のお世話をすること
- 好きなテレビ番組/教育テレビ ●趣味/カラオケ、コーラス、短歌、人とお話をする
- 好きな音楽/童謡、元気な歌

家族円満に感謝して毎日を過ごす

笑顔と感謝、人との関わりをとても大切にしています。歌を歌っているときが一番好きな時間です。現在、「にこにこ運動教室」に元気に楽しく通っています。毎年、健診を受診し、3ヶ月に1回は必ず歯医者でクリーニングをしてもらい、自分の歯は25本残っています。

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。米寿の皆さんを募集しています。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

にがざりとチーズのドレッシング和え



小鉢1皿60g
1日6皿食べよう！

材料(2人分)

- ・にがざり…1/2本
- ・さけるチーズ…25g
- ・トマト…1/4個
- ・塩こんぶ…10g
- ・和風ドレッシング…小さじ2

●作り方

- ①にがざりは中わたを取り、スライスする。沸騰した湯をかけ水気をしぼる。
- ②さけるチーズを細かくさく。
- ③トマトは一口大に切る。
- ④ボールに①～③を入れ、塩こんぶ・ドレッシングで全体を和える。