

安心安全情報

9月1日は「防災の日」

火災・救急発生状況

種別	7月	累計	昨年
建物	1	8	-2
林野	0	2	-3
車両	0	3	+2
その他	0	5	+1
救急	197	1148	+72

交通事故発生状況

種別	7月	累計	昨年
人身	19	165	-6
物損	84	582	+16
死者	0	1	±0
負傷者	19	179	-9
全国死者	1883	(昨年同月比 -10%)	

9月1日は、「防災の日」。また、毎年8月30日から9月5日が「防災週間」となっています。

今年は、西日本を中心として記録的な豪雨が各地に大きな被害をもたらしました。過去に経験したことのないような災害が全国各地で頻発しています。そのため、今後も台風や秋雨前線による災害への警戒が必要です。私たちが住んでいる町でも災害がいつ、どこで、どのように起こるかは分かりません。

この機会に家族でしっかり防災と向き合い、普段から災害に対する意識や備えを整えましょう。また、最新情報を入手するためにも市防災メールの登録をお願いします。登録を希望する人はホームページを確認するか危機管理課(Tel 23-1175)まで。

●家具の固定

地震で転倒した家具の下敷きにならないよう家具を固定する。転倒の恐れのある家具の近くで寝ない。

●飲料水、食料の備蓄

飲料水の備蓄の目安は、1人1日3リットル×3日分。食料も同様に3日分の非常食を目安に、ビスケット、フルーツや魚の缶詰、乾パンなどを用意する。

●災害用伝言ダイヤル「171」の活用
171に電話をかけ、安否情報や今いる場所などの伝言を録音して家族がその伝言を再生できる。

●薬や保険証の確認

処方薬を常用している人は、数日分の予備薬をカバンに入れ持ち歩く。また保険証やお薬手帳のコピーを財布に入れておく。

みんなで学ぶ 子育て広場

野尻のびのび 子育て支援センター



やましたみちよ 山下美千代さん
かわばたかおり 川畑香さん

野尻のびのび子育て支援センターは、楽しい講座や行事が盛りだくさん。そのため、子育て仲間の出会いの場として多くの人に利用されています。

子育てを応援するスタッフが笑顔でお待ちしていますので気軽にご利用ください。

◆利用日時

- 月曜～金曜
9時～12時、13時～16時
- 土曜
9時～12時、13時～15時

◆場所

野尻保育園横にあります

◆主な活動

- 誕生会
- ちよきちよきクラブ
手作りおもちゃ、折り紙などの

製作活動を楽しめます。

- 育児講座
食の教室、保健講座、歯科講座、アロマ講座など、講師を招いて子育ての知恵が学べます。
- わくわくタイム
季節感や年齢を考慮して、親子で楽しく参加できる行事を計画し、交流を深めます。
- ふれあい広場
保育園や幼稚園の園児と月1回親子で交流を楽しみます。
- サークル活動
子育て仲間と計画をして楽しく活動します。クラブ活動を通して交流を図ります。
- 問い合わせ先
●野尻のびのび子育て支援センター
Tel 44-1881

元気の 知恵袋

ゲートキーパーを 知っていますか？

健康推進課
保健師 米長理恵さん



ゲートキーパーは直訳すると「門番」です。悩んでいる人を“命を絶つ道”へ向かわせないために、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて支援につなげ、見守る人のことです。

決して特別なことではなく、誰でもなれます。悩みを抱えた人は、「人に悩みを言えない」、「どこに相談に行ったらよいかわからない」、「どのように解決したらよいかわからない」などの状態に陥ることがあります。悩みを抱えた人を支援するために、周囲の人々がゲートキーパーとして活動することが必要です。

一人一人が、身近な人の様子を気にかけて、こころのサインに気づくことが、こころの健康や命を守

ることに繋がります。
市では、みんなで支え合い、地域ぐるみで繋がりあう小林市を目指して、ゲートキーパー養成講座を開催しています。講座では講義や実技を通して「気づき」「傾聴」「つなぎ」などの手法や、自殺の現状・原因を学ぶことができます。ぜひご参加ください。

ゲートキーパー養成講座 に参加しませんか？

- ◆日時 10月31日(水)
13時～16時
- ◆場所 市保健センター
- ◆申込締切 10月19日(金)
- 申・問
健康推進課 (Tel 23-0323)

米寿の皆さんから学ぶ 元気の秘訣



みなみ 南 フタミさん

プロフィール

昭和5年2月生まれ
●好きな食べ物／鰻、栗、柿、ミカン ●好きなテレビ番組／歌番組 ●好きな音楽／民謡 ●好きな時間／テレビを観ること ●好きな花／菊、十五夜花 ●趣味／ペタンク、日記

自由に好きなことしたいことをする

以前は外出して飲み屋さんに行ったりしていたけど、今はテレビを観ることが好きになりました。それでもゴミ出しなどは自転車で行きます。元気の秘訣は「自由に好きなことをすること」。だからペタンクと日記は10年以上続けているのかもしれない。周りのみんなが元気であればそれに越したことはありません。

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

ささ身の南蛮漬け



●作り方

- ①ボールに小麦粉と水を混ぜ合わせて衣を作る。
- ②ささ身は筋を取り一口大に。①の衣をつけて180度の油で揚げる。
- ③熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、小口切りにした唐辛子、スライスしたセロリ、細切りにしたピーマンを炒める。塩こしょうをしてしんなりしたら砂糖と酢を加えてひと煮たちさせる。
- ④②と③を熱いうちに合わせ、粗熱が取れたら冷蔵庫へ。

材料【2人分】

- ・ささ身……………3本
- ・小麦粉……………20g
- ・水……………25cc
- ・セロリ……………1/2本
- ・ピーマン……………1個
- ・赤ピーマン……………1個
- ・唐辛子……………1/2本
- ・塩こしょう……………適量
- ・砂糖……………大さじ2
- ・酢……………1/4カップ
- ・オリーブオイル……………大さじ1/2
- ・揚げ油……………適宜