

安心安全情報

火災・救急発生状況

| 種別 | 8月 | 累計 | 昨年 |
|-----|-----|------|------|
| 建物 | 1 | 9 | -3 |
| 林野 | 0 | 2 | -4 |
| 車両 | 0 | 3 | +2 |
| その他 | 1 | 6 | ±0 |
| 救急 | 194 | 1335 | +122 |

交通事故発生状況

| 種別 | 8月 | 累計 | 昨年 |
|------|------|--------------|-----|
| 人身 | 27 | 192 | -9 |
| 物損 | 85 | 667 | -9 |
| 死者 | 0 | 1 | -1 |
| 負傷者 | 32 | 211 | -12 |
| 全国死者 | 2179 | (昨年同月比 -120) | |

自主防災組織と防災訓練の必要性

●自主防災組織

自主防災組織とは、地域住民が自主的な防災活動を行う組織のことです。災害が発生した場合、市役所や消防署などの防災関係機関は、救助・救援・復旧活動を全力で取り組みます。しかし、建物の倒壊や浸水などの災害が市内各地で同時多発した場合は、防災関係機関だけでは十分な対応ができないことが予測されます。そのため、実際に災害が発生したときは、「自らの命は自ら守る、自分たちの地域は自分たちで守る」という自助や共助の精神で、地域住民が協力して自主的に初期消火活動、被災者の救出・救助や避難活動、避難所の運営などを行う必要があります。日ごろから地域住民が「災害に対する危機意識」を持つことで、

地域の防災力が向上し、被害を最小限に食い止めること（減災）につながります。

●防災訓練

防災訓練は、地域のことやどんな人が住んでいるのかなどを知ることができ、自助・共助につながる絶好の機会です。また、他に以下のような目的もあります。

- ・災害の基礎知識を得る
 - ・地域での個々の役割を理解する
 - ・団体行動をとることで、地域の人たちと協力し、自分のやるべきことを理解しておく
 - ・防災資器材の取り扱いの習得
 - ・避難場所の確認や避難経路の確認
- このことから、地域で防災組織を結成し、災害に備えた活動を展開することが大切です。

元気の知恵袋

健康食品と正しくつきあいましょう

小林市立病院
管理栄養士 武田成美さん



現在の日本は健康への関心が高まり、さまざまな健康食品やサプリメントがあります。今までに利用したことのある人や関心がある人も多いと思います。今ではスーパーやドラッグストアなどで手軽に購入できるようになりましたが、実はそれらの中には法律上の定義はありません。一般に健康食品と呼ばれるものは、“健康の保持増進に資する食品全般”、サプリメントは“特定の成分が濃縮された錠剤やカプセル状の製品”に該当します。しかし、明確な定義がないため、一般消費者が認識している健康食品は極めて多岐にわたります。健康食品といっても、それを摂っていれば健康になれるのでしょうか。答えはノーです。健康を保ち、

増進させるためには、①健全な食生活、②適度の休養、③適度な運動が重要です。健全な食生活の基本は、主食・主菜・副菜の揃った食事です。普段の生活で食事のバランスをとることが難しい場合に健康食品を利用することもひとつの手ですが、健康食品は医薬品ではないため、病気を予防したり治したりする効果は期待出来ません。健康食品を過信せず、食品のひとつであることを理解した上で利用しましょう。また、持病がある人や薬を内服している場合は、健康食品が治療に影響を及ぼす場合があるので注意が必要です。現在利用している健康食品がある場合は、かかりつけの医師や管理栄養士に気軽に相談してみてください。

みんなで学ぶ子育て広場

ファミリーサポートセンター「虹」

大切な用事を済ませたいとき、「ちょっとだけ子どもを見てもらえるとこは無いかな」と悩んだことはありませんか。

そのようなときに支えになるのがファミリーサポートセンター「虹」です。

利用する場合は、子どもを見てほしい人（おねがい会員）と子ど

もを見てくれる人（まかせて会員）への事前登録が必要です。

まかせて会員は、センターが開催している養成講座と実習を受けていますので、お子さんを安心して預けることができます。お気軽にご利用下さい。

詳しくは市ホームページをご確認ください。

| 利用日 | 利用料金 |
|---------------------------------------------|----------------------------------|
| 月曜日から金曜日まで (7時から19時まで) ※ただし、祝日と年末年始除く | 児童1人につき 1時間当たり500円 ※2人目は半額 |
| 上記以外 | 児童1人につき 1時間当たり600円 |

●注意

- ・前日までの取り消し……無料
- ・当日の取り消し……利用料金の半額
- ・連絡無しでの取り消し……利用料金の全額

●問 ファミリーサポートセンター「虹」 Tel 23-1888



米寿の皆さんから学ぶ元気の秘訣



ながさき かくる
長崎 福男さん

プロフィール

- 好きな食べ物/お味噌汁とごはん
- 好きな芸能人/北島三郎
- 好きなテレビ番組/相撲
- 好きなもの/牛
- 趣味/畑仕事
- 好きな時間/3歳と1歳のひ孫と遊ぶとき

好き嫌いなく食べてよく寝ること

今も一日中畑仕事をして、芋やほうれん草を育てています。ひ孫と過ごすことが何よりも楽しい時間です。ひ孫の成長を見守るためにも元気が一番。好き嫌いなく食べて、よく寝る事が元気の秘訣です。長寿健診もがん検診も毎年かならず受けます！

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



ささ身のホイル蒸し

●作り方

- ①きのこは食べやすい大きさに、にんじんは千切りにする。
- ②ほうれん草は茹でて食べやすい大きさに切る。
- ③ホイルを広げ、筋をとったささ身、①、②をのせ、酒と水を振りかけ、ホイルをしっかり閉じる。
- ④フライパンに水を張り、③を入れて蒸す。
- ⑤蒸しあがったら調味料をかけてできあがり。

材料【2人分】

- ・ささ身……………2本
- ・しいたけ……………20g
- ・えのき……………20g
- ・しめじ……………20g
- ・ほうれん草……………40g
- ・にんじん……………20g
- ・酒……………大さじ4
- ・水……………大さじ2
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・酢……………小さじ2
- ・レモン汁……………小さじ1

■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