

119番 だより



中央消防署 Tel 23-1119

過去の経験を活かそう



火災・救急発生状況

種別	11月	累計	昨年比
建物	3	17	+1
林野	0	5	0
車両	0	1	0
その他	0	3	0
救急	171	1650	+139

戦 後の自然災害史上最大の被害をもたらした阪神大震災では、建物の倒壊などで発生した火災が次々燃え移る「市街地大火」が被害を拡大させました。原因は電気ストーブなどの電気関係、コンロなどのガス関係、石油ストーブなどが挙げられます。地震発生時に被害を抑えるために、火災予防はとても重要なものです。

◆初期火災

突然大きな揺れを感じたら、丈夫な机の下にもぐったり、家具から離れるなど身を守りましょう。周囲に火がついても初期なら消火器などで十分消せます。また、大きな声で隣近所に助けを求めめることも大切です。

◆電気火災を防ぐ

地震では、停電が復旧したときに、転倒した電気器具が作動して出火することがあります。家を空ける時もブレーカーを切り、コンセントを抜きましょう。ブレーカーを戻すときは、転倒した電気器具がないかなど安全確認をしましょう。

◆ガス漏れを防ぐ

元栓を閉めることが大切。プロパンガスなどはボンベをチェーンで固定するなど転倒防止を図りましょう。

◆石油ストーブの対応

必ず火が消えたことを確認。ストーブの周囲に燃えやすい物を置くことは絶対やめましょう。

110番 だより



小林警察署 Tel 23-0110

110番通報はあわてず落ち着いて



交通事故発生状況

種別	11月	累計	昨年比
人身	37	350	+7
物損	70	905	+84
死者	0	2	-2
負傷者	44	407	-13
全国死者	4,288人		(昨年同月比 -90)

1月10日は110番の日

◆110番のしくみ

「110番」は緊急な事件・事故などが発生したときのための緊急通報専用ダイヤルです。

宮崎県内の「110番」は、すべて宮崎市の県警本部で受理しており、通報を受けている間に無線で指令し、パトカーなどを現場に向かわせています。

◆110番のしくみ

緊急事態発生！

こんなとき、いち早く現場に警察官やパトカーを急行させ、事件・事故の早期解決を図るのが「110番」の役目です。緊急性のない相談などの「110番」は、緊急の事件・

事故への対応が遅れる原因になります。

緊急性のない「相談ごと」や「お問い合わせ」は

小林警察署 23-0110

または、

警察相談電話 #9110

にお電話ください。

◆110番はあわてずに

通報は

1. 何があったのか…事件・事故
2. いつ…今か、何分前か
3. どこで…近くの目標物、建物
4. 状況…被害状況、犯人の人相、逃走方向など
5. あなたの住所、氏名、電話番号などを落ち着いて話してください。

ノロウイルスなどを原因とする感染性胃腸炎は、例年、冬から春にかけて流行します。

現在、県内全域で感染性胃腸炎の発生がみられ、その中でも小林・西諸地域は、県内でも一番発生件数が多いようです。(平成22年11月29日現在)

主な症状は、吐き気・嘔吐・下痢・発熱・腹痛などです。人から人へ感染する場合と、食品から感染する場合があり、特にノロウイルスは感染力が強く少量のウイルスでも感染するため注意が必要です。

感染性胃腸炎の予防には手洗いが重要です。調理前や食事の前、トイレの後、おむつ交換後などの時は、せっけんとう流水でしっかり手を洗いましょう。また、食品からの感染を

防ぐためには十分に加熱することが重要です。特にカキなどの二枚貝を調理するときは中心部まで十分に加熱しましょう。

乳幼児や高齢の方は、下痢などによる脱水症状を起こすことがありますので、早めに医療機関を受診することが大切です。

県北部では、インフルエンザの集団発生の報告もみられるようです。手洗いに加え、栄養・休養・うがいを心がけて、元気に新しい年をスタートしましょう！



元気の知恵袋

Vol.056

流行の兆し。感染性胃腸炎にご注意！



▼ほけん課 保健予防グループ
おがた 緒方 美保 さん

ヘルスマイトさんおすすめ

元気アップメニュー

Vol.058

五目雑炊

1人分 約279kcal



▼食生活改善推進員
河野 重子 さん



●材料 (2人分)

- 冷ごはん……………茶碗2杯
- 里芋……………1個
- 大根……………30g
- 人参……………30g
- 鶏肉……………50g
- 椎茸……………20g
- えのき茸……………20g
- 小ねぎ……………5g
- 生姜汁……………少々
- 出し汁……………3カップ
- 塩……………小さじ1/2
- しょうゆ……………大さじ1/2

●作り方

- ①里芋は皮をむき、1センチの輪切りにし、固めに茹で水洗いしておく。
- ②大根、人参は長さ3センチ、幅1センチの短冊切りにする。
- ③小ねぎは小口切りにする。
- ④椎茸は薄きり、えのき茸は2センチ長さに切る。
- ⑤鶏肉は小さく切り生姜汁をかけておく。

⑥鍋に出し汁、塩、しょうゆ、里芋、大根、人参を入れ、煮立ったら鶏肉、ねぎ、椎茸、えのき茸を加え混ぜる。

⑦弱火にし、野菜が柔らかくなったら水洗いした冷ごはんを加え、ごはんが柔らかくなったらセリなどを入れ火を止める。

●味なワンポイント

あさりなどを加え、熱いうちに食べるのがおいしいです。