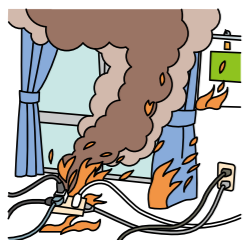


# 119番 だより



中央消防署 Tel 23 - 2013

## 過去の教訓を生かして



### 火災・救急発生状況

種別	11月	累計	昨年
建物	2	20	+7
林野	0	5	+1
車両	0	1	-1
その他	0	6	+1
救急	136	1441	-294

平成7年1月17日、阪神・淡路大震災が発生しました。この災害により、被災者30万人以上、負傷者4万人以上、死者約6400人と戦後の自然災害史上もっとも大きな被害をもたらしました。

この大震災では、建物の倒壊などにより発生した火災が次々と燃え移り、「市街地大火」となって被害を拡大させました。出火原因としては、電気ストーブや配線などの電気関係、コンロなどのガス関係や石油ストーブなどが主なものと挙げられています。地震による出火を最小限に抑えるために、次のことに注意し備えておきましょう。

#### 地震による出火を最小限に抑えるための対策

- ① 家電製品のそばに花瓶や水槽など水の入ったものを置かないようにしましょう。地震で倒れてコンセント部分に水がかかると発火する恐れがあります
- ② ガスコンロ周辺の棚などから燃えやすいものが落ちてこないようにしておきましょう
- ③ 倒れても灯油が漏れないように給油口をしっかりとめる習慣をつけましょう

# 110番 だより



小林警察署 Tel 23 - 0110

## 110番は正しくかけましょう



### 交通事故発生状況

種別	11月	累計	昨年
人身	43	330	+16
物損	71	919	+37
死者	0	4	-2
負傷者	47	408	+45
全国死者	3883		(昨年同月比 -2.6)

#### 1月10日(金曜)は110番の日

110番は、宮崎県内どこからでも宮崎市の県警本部通信指令室につながり、管轄警察署も同時にその内容を聞きながら、パトカーなどを現地向かわせます。110番は、**緊急の事件・事故を通報するための緊急電話**。急を要しない運転免許更新や落し物などについての問い合わせは小林警察署(Tel 23-0110)を利用してください。

#### 110番はあわてず、落ち着いて

通報は、係員の質問に従って、

- ① なにがあったのか(事件、事故)、② いつ(今か、何分前ころか)、③ どこで(近くの目標物、建物など)を落ちついて話してください。

また、耳や言葉の不自由な人のためにファックスや電子メールでの110番通報システムがあります。

● FAX 110番 (0985-32-0110)

● メール 110番 (<http://miyazaki110.jp>)

※メール110番は、宮崎県警ホームページからアクセスできます

# 元気の知恵袋

Vol.094

## 自分の歯を大切に。歯周病を予防しましょう

**歯**周病とは、歯と歯ぐきのすき間から侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こし、さらには歯を支える骨を溶かしてグラグラにさせてしまう病気です。虫歯とは違い、痛みが出ないことが多いので、気付かないうちに進行してしまいます。

歯周病予防の基本は歯垢がつかないようにすること。ネバネバした歯垢は簡単には落ちないので、毎日の適切な方法による歯みがきが重要です。歯ブラシはヘッドの小さなものを使い、毛先を歯面にきちんと当ててみがきます。軽い力で小刻みに動かし、1~2本ずつみがいていきましょう。歯と歯の間、歯と歯ぐきの間、噛み合わ

せ部分は汚れが落ちにくいので、特に丁寧にみがきましょう。歯ブラシを裏側から見て、毛先が横にはみ出していたら取り換え時です。また、歯ブラシでは届きにくい部分には、歯間ブラシやデンタルフロスなども利用するといいですね。かかりつけの歯科をもち、定期検診することも大切です。大人はもちろん幼い頃からの歯みがき習慣で、かけがえのない歯を守っていきましょう。



歯周病患者の口内写真(歯科衛生士だより2号から抜粋)



▲健康推進課 橋口 圭子 保健師

## ヘルスマイトさんおすすめ 元気アップメニュー

Vol.094



▲ヘルスマイト 藤岡 明美 さん



## 野菜スティック

1人当たりエネルギー 111kcal

#### ●材料(8人分)

- ・キュウリ(150g)
- ・ニンジン(150g)
- ・ダイコン(150g)

#### ディップ(ごま味)

練りゴマ(20g)、ポン酢(大さじ2)、コチュジャン(小さじ2)、マヨネーズ(50g)、砂糖(小さじ2)、コショウ(少々)

#### ディップ(豆腐味噌味)

絹豆腐(100g)、塩(小さじ1/3)、酢(小さじ1と1/2)、味噌(小さじ1)、コショウ(少々)

#### ディップ(アボガド味)

アボガド(1個)、マヨネーズ(大さじ1)、レモン汁(大さじ1弱)、コショウ(少々)

#### ●作り方

- ① 野菜をそれぞれスティック状に切っておく。
- ② ごま味は材料を全て合わせる。豆腐味噌味は豆腐をすり鉢ですり、調味料を混ぜ合わせる。アボガド味は皮をむいたアボガドを適当な大きさに切り、つぶして、マヨネーズ、

レモン汁、コショウで和える。

#### ●味のワンポイント

ブロッコリー、カリフラワー、セロリ、ラデッシュなど新鮮な野菜がそれぞれのディップとよく合います。お酒のお供に、子どもたちのおやつに食卓に並べてみませんか。楽しみながら美味しく食べられます。

【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