

安心安全情報

火災・救急発生状況

種別	11月	累計	昨年
建物	2	12	-5
林野	0	4	±0
車両	0	4	+3
その他	0	1	-2
救急	159	1541	-167

交通事故発生状況

種別	11月	累計	昨年
人身	19	243	-35
物損	77	867	+28
死者	0	1	±0
負傷者	19	279	-49
全国死者	3465	(昨年同月比 -189)	

寒波襲来に備えて

平成28年1月25日から27日にかけて、市を大寒波が襲いました。大雪による氷点下が続き、給水管などの凍結や破裂による大量の漏水が発生。水が出ないとどうなるのか？どのように予防・解決すればよいのか？対処法などについて、考えてみましょう。

1 水道管は何度で凍るの？

氷点下4度以下です。北側で日の当たらない場所、風当たりの強い場所などは特に注意が必要です。長期間家を留守にしている場合も、ボイラー、給湯器などの水道管が凍結し、破損する恐れがあります。

2 水道管の凍結を防ぐには？

①屋外の蛇口やむき出しの水道管にはタオル、布などを巻きつけて保温。

②地下のメーターボックスをダンボールなどで覆い、毛布等をかぶせる。

③水をチョロチョロ出しておく。

3 凍結、破損したときの対処法は？

水道メーターを検針するボックスにある止水栓を閉めて水を止めてください。見つからない場合は破損したところを布、タオル、ビニール、テープなどを巻きつけて応急処置しましょう。水道業者へ連絡して修理依頼をするか、アパートや借家の場合は大家、不動産管理会社へ連絡してください。

4 早く水を出したいときは？

凍った場所にタオルなどをかけ、ぬるま湯をかけたり、ドライヤーで温めると効果が期待できます。

みんなの

子育て奮闘記

今月の奮闘パパ
田原 嶺二さん (34)
知佳ちゃん(4)、旬くん(3)、匠くん(0)



たくさんの課が連携して、子育てを応援します。



Q 上の子が風邪、病気になったとき、下の子にうつさないようにする方法、予防法は？

A 子どもは病気にかかりながら、徐々に抵抗力を身につけていきます。繰り返し風邪などの感染症にかかるのは成長過程で必要なことですが、中には重症化しやすい感染症もあり、幼い子どもは特に注意が必要です。家庭内での感染を防ぐためには、手洗い、うがい、マスク、換気をしっかり行いましょう。また、普段から生活リズムを整え、丈夫な体を作りましょう。ワクチンで防げる感染症は、予防接種を受けましょう。

Q 3人兄弟で、遊んでいるときなど、よくケンカをする(おもちゃの取り合い)のですが、仲良く遊ばせるための方法がありますか？

A 子どもは集団(兄弟も含む)遊びを通して、人の気持ちを理解し、罪悪感をもち、マナーを知ります。兄弟げんかは社会性を学ぶことができる大事な体験です。まず、おもちゃで遊びたいときは「貸して」とお願いし、返すときは「ありがとう」とお礼を言うルールを決めてみましょう。仲良く遊ぶことができれば、上手に褒めてください。

元気の

知恵袋

アルコール…
飲みすぎていませんか？

小林市役所 健康推進課
管理栄養士 押川 花恵さん

お酒を飲む機会が多くなる年末年始。適正量以上のアルコールは中性脂肪をつきやすくすることを知っていますか？

アルコールの適正量は、ビールで言うと中ビン1本(500ml)、焼酎20度で0.7合(120ml)、ワインなら1杯(150ml)が目安だと言われています。肝臓はアルコールを1時間で7割ずつ分解するため平均摂取量20gの分解に約3時間かかります。飲めば飲むほど時間がかかり睡眠に入っても肝臓だけは休まず働き続けます。週に2回は休肝日を設け、がんばり屋の肝臓をいたわってあげましょう。

さらにビールには、1本500mlでご飯軽く1/2杯分の糖質が潜んでいます。焼酎は糖質ゼロですが、

糖質が少ないものを選んでからと安心してはいけません。飲んだ後にラーメンやお茶漬けなど糖質の多いものを食べていませんか？お酒で体が温まっていると脳はエネルギー源の糖質が足りていると錯覚し、お開きになるところに血糖値が下がり始め、糖質を欲するようになります。

また、おつまみは健康効果を考えて選びましょう。枝豆や豆腐などの大豆製品は低カロリーでアルコールの代謝を助けます。するめ・ナッツは噛み応えがあるため満腹感を得やすく、余計な食事を減らせます。野菜や海藻などでミネラルやビタミンを補給するのも良いですね。お酒との上手な付き合い方を身に付けましょう。



健康の達人

【極意】

健康のために、
野菜中心の食事と
運動は不可欠！



ひざが痛くて歩けず、玄関に手すりやスロープなど住宅の改修を考えるほどでした。病院で診察を受けたら、「運動不足。体重を落とされたら」と言われました。他の病気も指摘され、薬を一錠飲んでいました。その後健康教室で、運動と食事について詳しく学ぶ機会があり、それから十三塚の運動公園でウォーキング、食事も野菜中心でがんばって1年。体重が7キロ減量、飲んでいる薬はどうしようかと医師に言われるほど、良くなりました。そして、今ではトボトボ歩いていた十三塚運動公園を颯爽と歩いています。

ヘルスメイトさんの野菜レシピ

大根紅茶クッキー



今月の旬の食材は 切干大根



【材料…2人分】
・切干大根 ……7.5g
・紅茶 ……50cc
・バター ……25g
・卵 ……1/2個
・ホットケーキ粉 ……100g
・砂糖 ……10g

●作り方

- ①切り干し大根を水で戻し、細かく切る
- ②①を紅茶で水気がなくなるまで煮る
- ③ホットケーキ粉にバターを入れ、全体がバラバラになるまで混ぜる
- ④混ぜたら、卵・砂糖・切り干し大根を入れて混ぜる
- ⑤スプーンなどで適当な大きさに形作り 180℃のオーブンで15～20分焼いたら出来上がり♪

1人分で1gの食物繊維がとれます！

■みんなの子育て奮闘記では、出演してくれる親子を募集しています。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