

安心安全情報

火災・救急発生状況

種別	12月	累計	昨年
建物	1	12	-7
林野	0	3	-3
車両	0	4	+3
その他	0	6	-2
救急	171	1996	+120

交通事故発生状況

種別	12月	累計	昨年
人身	22	292	+19
物損	94	1014	-14
死者	1	2	±0
負傷者	23	326	+15
全国死者	3476		(昨年同月比 -16%)

今後の火山活動情報には十分に注意を

噴火警戒レベル1になった新燃岳 一部の登山道は立入規制を継続

◆新燃岳の状況

1月18日、新燃岳が噴火警戒レベル2（火口周辺規制）からレベル1（活火山であることに留意）に引き下げられました。噴火警戒レベル1になりましたが、新燃岳は活火山であり今後も火山活動に関する情報には十分に注意ください。

・通行できるようになったルート

大幡山から獅子戸岳までの登山道は規制を解除しました。

・継続して規制されているルート

獅子戸岳から新燃岳方面および韓国岳方面、鹿児島県側から新燃岳方

面へのルートは、登山道利用者の安全確保ができるまで立入規制が継続されます。現時点での解除の見通しは立っていません。

◆硫黄山のレベル

現在、硫黄山は噴火警戒レベル2（警戒範囲1^{キロ}）です。県道1号線環野地区（旧料金所跡）で大型車両通行止め、原田展望所で全車両通行止めになっています。えびの高原へは県道30号線（えびの市白鳥）から通行できます。

●問い合わせ先

・危機管理課 Tel 23 - 1175

みんなで学ぶ 子育て広場

利用してみませんか 放課後児童クラブ



放課後児童クラブの場所は、上のQRコードからアクセスして確認ください。



就労などにより、保護者が昼間家庭にいない子どもたちのために、市内14カ所に放課後児童クラブを設置しています。適切な遊びと安心して過ごせる生活の場を提供し、子どもたちの健全育成を図ることが目的です。

4月からの利用を希望する人は、次の内容で利用申込を行いますのでぜひ活用ください。

放課後児童クラブ入会申込

◆対象児童

就労などで、保護者が昼間家庭にいない小学生

◆申込方法

（現在入会している人も含めて）入会申請書を提出ください。

◆受付期間

2月4日（月）～2月22日（金）
※土日、祝日を除く。申込多数の場合は選考

◆申請書配布場所

各放課後児童クラブ、子育て支援課、須木庁舎住民生活課、野尻庁舎住民生活課

◆申請書提出先

各放課後児童クラブ

●問い合わせ先

・子育て支援課 Tel 23 - 1278

■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

元気の 知恵袋

腹八分目の 食事を。

市立病院
内科医師
伊集院 太生 先生



12月の忘年会シーズンや12月のおせち料理などの食べ過ぎで体重が増えている人も多いのではないのでしょうか？生活習慣病の元となるメタボリックシンドロームは内臓脂肪面積100平方センチ以上に相当するウエスト周囲径（男性85センチ以上、女性90センチ以上）が必須条件です。内臓脂肪の特徴はつきやすく落ちやすいことです。内臓脂肪がつきやすい食習慣とは、満腹になっても食べたりすること。炭水化物の重ね食いや砂糖入り飲料を毎日飲んだりする場合なども内臓脂肪がつきやすくなります。また、タイミングも重要で、食事を摂るとエネルギー代謝が高まりますが、夜遅い時間に食

事を摂ると食後の熱産生が早めに終わり、内臓脂肪を蓄えてしまいます。内臓脂肪を減らすためには、腹八分目の食事が効果的。一回り小さいご飯茶碗にしたりするのも良いと思われます。残り物を食べる人は、食事を残す癖をつけたり、そもそも必要以上の食事を出さないことも大事です。食事内容としては、魚介類や海藻類の多い伝統的な和食は内臓脂肪がつきにくいと言われています。野菜を最初に、次に魚介類、最後にご飯を小盛りで摂ると良いでしょう。年末年始で増えた内臓脂肪という借金を食生活の見直しで着実にこつこつと返済していくことが、健康にとって重要なのです。

元気の秘訣



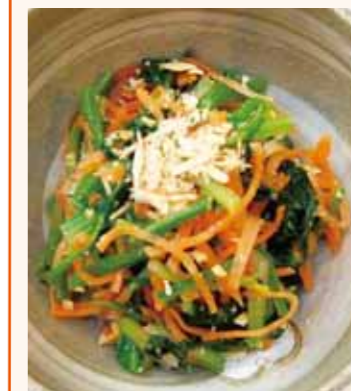
プロフィール

- 好きなテレビ番組／ニュースやNHKの特集番組
- お気に入りの朝食／茶節、納豆
- 好きな食べ物／魚をよく食べる
- 趣味／花木を育てること
- 好きな言葉／努力

毎日体を動かし夫婦仲良く！

50年以上ぶどうを作っていて、現在も毎日、仕事で体を動かしています。仕事を楽しく続けながら、地域の係などを引き受けて夫婦仲良く暮らしています。妻が家の仕事をしてくれるのでとても助かっています。子どもたちも農作業を手伝ってくれたり、先日は米寿のお祝いをしてくれたりと感謝の気持ちでいっぱいです。夫婦ともに大きな病気をすることなく過ごしてこれたのも、家族がいたからこそ。これからも元気に暮らしていきたいと思っています。

ヘルスメイトさんの 野菜レシピ



ほうれん草の ナッツ和え

材料【2人分】

- ・ほうれん草……150g
- ・にんじん……50g
- ・ナッツ……20g
- ・薄口しょうゆ…小さじ1
- ・みりん……小さじ1
- ※ナッツはアーモンドやクルミなどで代用可

●作り方

- ①ほうれん草は茹でて水気をきり、3センチ長さに切る。
- ②にんじんは千切りして軽く茹で、水気をきる。
- ③ナッツは好みの大きさに砕く。
- ④①、②、③を混ぜ合わせて、調味料で和える。

【お詫びと訂正】 広報こぼやし1月号「元気の秘訣」で氏名に誤りがありました。お詫びを申し上げますとともに再掲載いたします。