

119番 だより



中央消防署 Tel 23 - 2013

防災メールの登録を

協働により九州一安心安全なまちへ



火災・救急発生状況

種別	1月	累計	昨年比
建物	2	2	+2
林野	3	3	+3
車両	1	1	+1
その他	1	1	±0
救急	181	181	+7

●県防災メール

気象情報や避難勧告などの防災情報と、防犯情報などをメールで知らせるサービスです。配信を希望する地域と情報の種類を選択できます。

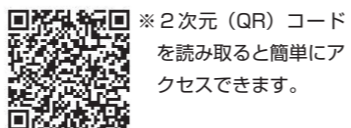
【登録方法】

スマートフォン、携帯電話やパソコンでインターネットから <https://www.fastalarm.jp/miyazaki/> に接続。その後は登録方法が示されますので、手順に従って操作してください。
※詳細は宮崎県ホームページでご確認ください。

●市防災・防犯メール

【登録方法】(携帯電話)

①小林市ホームページ携帯版の防災防犯メール配信サービスにアクセスしてください。



※2次元(QR)コードを読み取ると簡単にアクセスできます。

②ページの案内に従ってメールを送信ください。返信されたメールから情報種別と発生場所を選択し登録すれば完了です。

※メールが返ってこないなど不明なことは下記まで問い合わせください。

●問：総務課 Tel 23 - 0 2 2 0

元気の知恵袋

Vol.084

皆さんに寄り添う 母子保健事業

小林市では、1年間に約450人が生まれています。私たち保健師は、母子健康手帳発行に始まり、健康診査・健康相談を通じていろいろな形でたくさんの人と接しています。赤ちゃん健康診査から1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査・5歳児健康相談まで、数回の出会いの中で不安や悩みなどを聴きます。

健康診査や健康相談は、異常を見つけるためではなく、子どもさんが成長する過程の中での不安や悩みなどに寄り添いながら、無事に成長するよう支援していくものです。

健康診査・健康相談に関わる職種は、医師、歯科医師、歯科衛生士、言語聴覚士、臨床心理士、臨床検査技師、母子保健推進員、食生活改善推進員、保育士、看護師、栄養士、保健師など多

種多様。健康診査によっては、時間を要するものも多く、待ち時間の長いものもあります。また、精密検査になり、さらに専門の医療機関を受診する必要がある場合もあります。

4月1日から「未熟児の訪問指導」「未熟児養育医療」の担当が県から市町村に変わります。小林市の窓口は健康推進課になります。未熟児の訪問指導は、医療機関から市へ未熟児の退院連絡があり、訪問指導を実施。未熟児養育医療の給付は、未熟児に対して必要な医療の給付を行います。

このように、最も身近である市町村でほとんどの母子保健事業が実施されることとなります。今後はさらに、不安や悩みなどに寄り添うことを念頭におきながら、母子保健事業の推進を図りたいと思います。



▲健康推進課
やまさき じゅんこ
保健師 山崎 順子 さん

110番 だより



小林警察署 Tel 23 - 0110

悪質商法にご注意!

送り付け商法や押し買いの相談が増えています



交通事故発生状況

種別	1月	累計	昨年比
人身	20	20	-4
物損	78	78	+19
死者	0	0	±0
負傷者	27	27	-2
全国死者	345		(昨年同月比 +21)

●送り付け商法(ネガティブオプション)

「注文していない商品を勝手に送り付けられ、料金を請求された」といった送り付け商法の相談が増えています。特に、健康食品などを、高齢者を狙って送り付けたり、注文していないのに、注文を受けたと電話をかけてくることが多いようです。これらは「商品を受け取った以上、料金を支払わなければならない」と勘違いさせて支払わせようとするネガティブオプションという悪質商法です。

◆注文していないのに、または買うことを承諾していないのに、一方的に商品が送られてきても、支払う義務はなく、受け取る必要もありません。注文をしてい

ない商品が届いても受け取り拒否をしましょう。

●押し買い(訪問買取・訪問購入)

「使用していない車はありませんか」、「タンスで眠っている宝石や貴金属はありませんか」などと訪ねてきて、「断ってもなかなか帰らない」という相談が来ています。

◆売るつもりがなければ、きっぱりと断りましょう。断っても帰らなかったり、怖い思いをした時は110番をしてください。

※断られても帰らないと法律違反になります。

※販売契約をした場合、業者は業者名、住所や電話番号、買取価格、クーリングオフについての書面を渡す義務があります。



▲食生活改善推進員の高妻昌子さん

●材料(2人分)

- ・ぶり……………100g
- ・塩コショウ……………少々
- ・完熟トマト……………80g
- ・なす……………40g
- ・ピーマン……………10g
- ・小麦粉……………適量
- ・玉ねぎ……………15g
- ・サラダ油……………大さじ1/2

●A

- ・トマトケチャップ…小さじ1
- ・酒……………大さじ1/2
- ・しょうゆ……………大さじ1/2
- ・水……………大さじ1と1/2



●作り方

- ①ぶりは塩コショウをし、しばらく置いてから水気をふく。
- ②トマトは皮を湯むきして、種を取りざく切りにする。なすは5mmくらいの輪切りにし、水に漬けてあくを抜く。ピーマンは種を取り、一口大に切る。
- ③フライパンに油を熱し、ぶりに小麦粉を薄くまぶして両面

ヘルスマイトさんおすすめ 元気アップメニュー

Vol.084

ぶりの和風トマト煮

1人分
約184kcal

を焼いて取り出す。

- ④取り出したらフライパンを拭いて、油を入れて玉ねぎを炒める。
- ⑤玉ねぎが色つきだしたら、なす、トマト、ピーマンの順に炒めAを加える。
- ⑥煮立ったら、ぶりを入れて味がなじむまで煮ると、できあがり。

【問】 ●健康推進課：Tel 23-0323 ●須木庁舎住民生活課：Tel 48-3132

●野尻庁舎住民生活課：Tel 44-1100