

119番 だより



中央消防署 Tel 23-2013

安全で楽しい登山を

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	10月	累計	昨年比
建物	0	10	-16
林野	0	6	±0
車両	0	2	+2
その他	1	4	-5
救急	171	1564	+30

霧島連山の入山規制が一部解除され、韓国岳や高千穂峰などへの登山が可能になりました。登山ブームで中高年から若い女性まで多くの方が登山を楽しんでいることでしょう。

一方で、山にはたくさんの危険が潜んでおり、毎年、救助事案も発生しています。基本的な知識を身につけて、安全で楽しい登山にしましょう。新燃岳から半径2kmは立入禁止区域となっていますので、入らないようにしましょう。

●登山時のチェックポイント

- ①無理な計画は立てない。
- ②登山計画書（日時・ルート・氏

名・住所・年齢・連絡先など）を警察署に提出する。

- ③自分の体力・技術・経験に合った登山を心がける。
- ④単独登山は避け、複数で行動する。
- ⑤行先、メンバー、帰宅時間を家族や友人に伝える。
- ⑥登山に適した服装で、必要な資機材、装備を携行する。携帯電話などの通信手段を確保しておく。
- ⑦事前に天気予報などで現地の天候を調べておく。悪天候のときは無理せず引き返す勇気をもつ。

110番 だより



小林警察署 Tel 23-0110

年末年始も防犯意識を

◆年末年始の地域安全運動実施
期間：12月1日（土曜）～1月3日（木曜）

今年の県内の犯罪情勢は、刑法犯の発生件数は減少しているものの、県内でコンビニ強盗事件が発生し、小林市でも空き巣などの侵入盗や自転車盗などの街頭犯罪が後を絶たないほか、高齢者などを狙った振り込め詐欺の電話がかかってきたりしました。

これから年末年始にかけて人、物、金の動きが多くなるため、それを狙った強盗やひったくりなどの凶悪犯罪の発生が懸念されます。

戸締りや自転車などの二重ロックなど、防犯意識を高め、犯罪から身を守りましょう。

◆運動の重点

- 金融機関やコンビニなどを対象とした強盗事件などの犯罪防止
- ひったくり、自転車盗、万引きなど身近な犯罪の防止
- 子どもと女性、高齢者の犯罪被害の防止
- 少年の非行防止



交通事故発生状況

種別	10月	累計	昨年比
人身	35	245	-46
物損	83	706	+33
死者	0	5	+2
負傷者	42	281	-74
全国死者	3038		(昨年同月比 -20%)

元気の知恵袋

Vol.081

ピンクリボンってなに??

皆さんはピンクリボン活動という言葉を知っていますか。ピンクのリボンがブタのシッポのようにクルンと巻いたかわいいロゴマークです。あのマークが何を表しているのかご存知ですか。

「乳がんの早期発見の大切さをたくさんの方に知ってもらいたい」。そういう願いが込められています。では、早い段階で乳がんが見つかるとうれしい事があるのでしょうか。がんになったら一緒に。そうではありません。早い段階で見つければそれだけ治療が軽くなるのです。

では乳がん検診は何をするのでしょうか。残念ながら乳房触診（乳房を触ること）だけではなかなか小さな異常を発見することはできません。そこで威力を発揮するのがマンモグラフィーです。マンモグラフィーとはお乳をはさんで撮るレントゲンのことです。これによって触ってもわからないようなわずかな異常が見つかりやすくなります。乳がんの早期発見にとって力強い味方です。でもマンモグラフィーは痛いて聞いたことがあるから心配。そういう声を時々耳にします。でも大丈夫です。リラックスして受ければつらいことはありません。今や乳がんは女性のかかるがんの中でトップとなりました。

「もう年だから」とか、「受けてみたいけど男性の先生はちょっと」と躊躇する人もいます。当院は特に小林周辺の乳腺専門の先生や女性の先生とも連携をとっていますので紹介することも可能です。

いろいろな悩みがある人がいます。興味がある人は医療連携室まで問い合わせください。

●問：地域医療連携室 Tel 23-8225



▲小林市立病院 消化器外科・腫瘍外科 医師 堀 英昭 さん



▲食生活改善推進員の古川祐子さん



ヘルスマイトさんおすすめ 元気アップメニュー

Vol.081

ピックロール キャベツ

1人分 約210kcal

●材料（8人分）

- ・キャベツ葉…大4～6枚
- ・合いひき肉…400g
- ・たまねぎ…1個
- ・卵…1個
- ・パン粉…1カップ
- ・牛乳…大さじ2
- ・塩コショウ…少々
- ・コンソメの素…1個

◆飾り用

- ・人参…適宜
- ・ブロッコリー…適宜

●作り方

- ①キャベツとブロッコリーはさっと塩ゆでし、ザルに上げて水気をきる。人参は型抜きしておく。
- ②ボウルにハンバーグの要領で材料に粘りが出るまで混ぜる。飾り用人参、ブロッコリーの端はみじん切りにして混ぜ込む。
- ③小ぶりの耐熱ボウル（丼でもよい）にキャベツを敷き、②を詰めてその上にキャベツでふたをする。

④鍋に水をはり、③を入れて中火で20～30分蒸す。（飾り用人参を上に乗せて、一緒に蒸す）

⑤大きな皿にロールキャベツをひっくり返し、人参・ブロッコリーを飾る。

●味なワンポイント

名前のとおり大きなロールキャベツです。クリスマス料理にいかがですか。寒い冬をあったか料理と楽しい雰囲気でご過ごしていきたいですね。