

# 119番 だより



中央消防署 Tel 23 - 2013

## 火災予防していますか

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	9月	累計	昨年比
建物	1	10	-12
林野	0	6	-7
車両	0	2	+2
その他	1	3	-6
救急	114	1327	-55

これから暖房機器の使用が原因で火災が発生しやすい季節になります。日頃から一人一人が防火意識をもち、火災のない明るいまちをつくるために、次の習慣、対策を心がけましょう。

#### ●3つの習慣

- ①寝たばこは絶対にしない。
- ②ストーブは、燃えやすいものから離れた場所で使用する。
- ③ガスコンロから離れるときは、必ず火を消す。

#### ●4つの対策

- ①逃げ遅れないように、住宅用火災警報器を設置する。
- ②寝具やカーテンなどからの火災

を防ぐために防災製品を使用する。

- ③火が小さいうちに消すために、消火器を設置する。
- ④お年寄りや体が不自由な人を守るために、隣近所と協力体制をつくる。

#### ●火災を防ぐチェックポイント

- ①コンセントにホコリがたまっていないかチェックしましょう。
- ②たこ足配線、電気コードが家具などの下敷きになっていないかチェックしましょう。
- ③寝る前には各部屋の火の元をチェックしましょう。

# 元気の知恵袋

Vol.080

## 私たちが食生活改善推進員です

**私**たち、食生活改善推進員は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通して地域の皆さんの健康づくりをお手伝いしています。

「バランスのとれた食事が分からない」、「血圧高めだけど減塩する方法が分からない」、「子どもと手作りおやつを作りたい」、「いろいろな料理を知りたい」と思うことはありませんか。そんなとき私たちが自分の生活体験を生かして、皆さんへアドバイスできればと思っています。

現在は、赤ちゃん健診で離乳食の作り方を伝えたり、1歳6か月児、3歳児健康診査で手作りおやつの提供、親子の料理教室で郷土料理の伝承などを行っています。また、これから男性料理教室や糖尿病予防教室、低栄養予防教室などで、体に良い料理の実習をす

る予定です。教室へ参加してみたいと思う人、こんな教室をして欲しいという要望などがありましたら、ぜひご連絡ください。

私たちは、毎月1回勉強会を行い、健康について知識を学び、調理実習をして健康を保つ料理の腕を上げています。また、健康に関する講演会や運動実践講習にも参加し、自らの健康を保つように心がけています。元気がよく笑いの絶えない雰囲気の中で何事も楽しく行っています。それぞれの持つ体験がとても役に立つことがあり会話が弾みます。

「自分の健康は自分で」守り、「家族の健康は家族で」守り、そして「地域の健康は地域のみんなで」支え合っていきましょう。

●問：健康推進課 Tel 23 - 0323



▲食生活改善推進員の皆さん

# 110番 だより



小林警察署 Tel 23 - 0110

## あなたのパソコンは大丈夫？



### 交通事故発生状況

種別	9月	累計	昨年比
人身	35	245	-46
物損	83	706	+33
死者	0	5	+3
負傷者	42	281	-74
全国死者	3038		(昨年同月比 -202)

### インターネットを利用した犯罪が問題になっています。

【例】

- ◆ネットバンキングの不正送金被害
- ◆著作権法違反
- ◆遠隔操作によるなりすましでの犯罪

### 被害に遭わないために、以下のような対策をお願いします。

- ①ウイルス対策ソフトを導入する
- ② WindowsなどのOSは、常に最新バージョンに更新する。
- ③身に覚えのないメールや添付ファイルは開かない。

### あなたのスマートフォンも狙われているかもしれません。

スマートフォンはアプリをダウンロードすれば、いろんなことができ便利ですが、そのアプリの中に悪意のあるものが含まれています。以下のことに気を付けましょう。

- ①便利と評判のアプリでも信頼できるサイトのもの以外はインストールしない。
- ②スマートフォンは携帯電話というより、電話ができる小型のパソコンです。ウイルス対策を導入しましょう。



▲食生活改善推進員の川野昭子さん



## ヘルスマイトさんおすすめ 元気アップメニュー

Vol.080

### ごぼうとおからの香り揚げ

1人分 約99kcal

#### ●材料（2人分）

- ・ごぼう……………100g
- ・おから……………50g
- ・小麦粉……………50g
- ・塩……………小さじ1/2
- ・卵……………1/2個
- ・揚げ油……………適宜
- ・青しそ……………1枚

#### ●作り方

- ①ごぼうは10mm幅に切り、酢水につけあく抜きをする。
- ②フードカッターであらく刻む。（包丁を使ってみじん切りでもよい）
- ③青しそは細かく刻む。
- ④おから、小麦粉、塩、卵、ごぼう、しそを合わせる。
- ⑤丸めて油で揚げれば出来上がり。

#### ●味なワンポイント

食物繊維が豊富なごぼうとおからを合わせてみました。ごぼうの香りに青しその風味がよくあって、もっちりとした食感がおいしさをひきたてています。そのままでもとてもおいしいのですが、生姜じょうゆや柚子ポン酢などを少しつけてさらに風味を楽しんでみてくださいね。