

119番 だより



中央消防署 Tel 23 - 2013

9月1日は防災の日

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	7月	累計	昨年比
建物	1	10	-7
林野	0	5	-7
車両	0	1	+1
その他	0	2	-7
救急	167	1190	+39

●9月1日は防災の日

9月1日の防災の日は、1923年（大正12年）に起きた関東大震災の教訓を忘れないという意味と、この時期に多い台風への心がまえの意味も含めて1960年（昭和35年）に制定されたものです（暦の上では立春から数えて210日目。これを「二百十日」と呼び、ちょうど稲の開花時期で台風が来たりして災害が発生することに注意を促す意味があります）。

家庭では、いざという時に備え避難場所の確認や非常持ち出し袋を準備しておきましょう。中身は懐中電灯、携帯ラジオ、非常食、水、

現金、救急セット、着替え、タオルなど、一人で持ち出せるもの。

また、この機会に家の内外に危険はないか、今一度点検をお願いします。

Check! 準備しておきたい非常持ち出し品

- | | | |
|-------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 現金 | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 紙皿 |
| <input type="checkbox"/> 貴重品 | <input type="checkbox"/> ろうそく | <input type="checkbox"/> 紙コップ |
| <input type="checkbox"/> 非常食 | <input type="checkbox"/> シート | <input type="checkbox"/> 予備電池 |
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> つえ | <input type="checkbox"/> ガムテープ |
| <input type="checkbox"/> くすり | <input type="checkbox"/> リュックサック | |
| <input type="checkbox"/> 洗面用品 | <input type="checkbox"/> ひも類 | <input type="checkbox"/> 住所録 |
| <input type="checkbox"/> 衣類 | <input type="checkbox"/> ヘルメット | |
| <input type="checkbox"/> 手袋 | <input type="checkbox"/> ビニール袋 | |
| <input type="checkbox"/> くつ下 | <input type="checkbox"/> ティッシュ | |
| <input type="checkbox"/> ラジオ | <input type="checkbox"/> タオル | |
| <input type="checkbox"/> ライター | <input type="checkbox"/> 万能ナイフ | |
| <input type="checkbox"/> マッチ | <input type="checkbox"/> 缶切り | |

元気の知恵袋 Vol.078

大切に 母子（親子）健康手帳は



▲健康推進課 保健師 篠原 早織 さん

母子（親子）健康手帳を見てみましょう。

◆風しんの予防接種はお済みですか？
平成24年7月現在、宮崎県では風しんの患者は出ていませんが、全国的に患者が増加している地域があるようです。特に妊娠前半期の妊婦がかかると、お腹の赤ちゃんに影響があります。妊娠期の検査で風しんの抗体が弱い場合は、出産後、予防接種の受診をおすすめします。ただし、費用は自費になります。

◆定期の予防接種で実施しています
市では、麻しん・風しんに関してMRワクチンの予防接種を実施しています。

- ◎1期：1歳から2歳
- ◎2期：小学校に入学する前年度（保育所・幼稚園の年長児）
- ◎3期：中学1年生相当年齢
- ◎4期：高校3年生相当年齢

※3期・4期に関しては平成25年3月末

まで。接種の状況を母子（親子）健康手帳で確認ください。

◆予防接種の法律が変わります
9月からポリオ予防接種に関する法律が変わります。

- ①生ワクチンから不活化ワクチンになります。
- ②個別接種に変わります。

その他接種の回数などにも変更があります。詳しくは個別予防接種実施医療機関、健康推進課へ問い合わせください。

◆母子（親子）健康手帳は大切に
母子（親子）健康手帳は、小学校や大学でも授業で使用することがあります。また、進学時小さい頃の予防接種の状況を入学前に尋ねられることもあります。子どもの成長の様子を記録する所も活用してみましょう。きっと大きくなってからの宝物になると思います。

110番 だより



小林警察署 Tel 23 - 0110

9月11日は警察相談の日



交通事故発生状況

種別	7月	累計	昨年比
人身	37	185	-33
物損	103	537	+25
死者	0	5	+2
負傷者	41	213	-44
全国死者	2278		(昨年同期比 -18%)

9月11日は「警察相談の日」

警察では、犯罪などによる被害の未然防止に関する相談、その他県民の安全と平穏について相談に応じています。

- ・宮崎県警察本部、県内各警察署に警察安全相談の窓口があります。
- ・最寄りの交番・駐在所でも相談は受け付けています。

相談窓口電話

- 全国共通の警察相談専用電話 ◆Tel：# 9110
- 宮崎県警の警察相談直通電話 ◆Tel：0985 - 26 - 9110
- 小林警察署 ◆Tel：0984 - 23 - 0110

スローガン

警察の 相談ダイヤル # 9110

※110番は事件・事故の緊急通報です。相談は#9110を利用ください。

ヘルスマイトさんおすすめ 元気アップメニュー Vol.078



▲食生活改善推進員の古木サチ子さん



ごぼうのポタージュ

1人分 約115kcal

- ### ●材料（2人分）
- ・ごぼう……………50g
 - ・玉ねぎ…小1/2個（80g）
 - ・豆乳……………250cc
 - ・水……………200cc
 - ・コンソメ……………1個
 - ・塩・こしょう……少々
 - ・ドライパセリ……少々

- ### ●作り方
- ①ごぼうは皮をこそいでささがきにし、酢水にさらしておく。玉ねぎはスライスする。
 - ②ごぼうをザルにあげて水で洗う。ごぼう・玉ねぎ・水・コンソメを鍋に入れ加熱し、柔らかくなるまで煮る。
 - ③②をミキサーまたはフードプロセッサーにかけ、豆乳と一緒に再び鍋に入れ温め、塩・こしょうで味を調える。

- ④器に入れ、ドライパセリをふれば出来上がり。
- ### ●味なワンポイント
- 特産のごぼうをポタージュにしてみました。豆乳を牛乳に代えたり、コンソメをしょうゆに、味噌とだし汁で味噌スープにしても美味しいです。ごぼうは皮と身の間に旨味や香り、薬効成分があります。皮は剥かずに包丁の背で表面を軽くこそぐ程度にするとよいでしょう。

【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