

119番 だより



中央消防署 Tel 23 - 2013

豪雨災害から身を守ろう



火災・救急発生状況

種別	4月	累計	昨年比
建物	2	5	-5
林野	0	2	-10
車両	0	0	-1
その他	0	2	-6
救急	120	611	-1

毎年、梅雨の時期には全国各地で災害が数多く発生しています。普段から気象情報などに注意し、いざというときに備えて、家庭や地域で対策を心がけてください。

●大雨による災害から身を守るため、次のことに注意しましょう。

◆土石流

山鳴りや、川の水の急激な減少は土石流が起こる前触れ

◆地すべり

地面のひび割れ、陥没、隆起は地すべりの前触れ

◆斜面崩壊

斜面に裂け目や水の噴出が見られる、小石がパラパラと落ちるのは崩壊の前触れ

以上のような兆候が見られたら危険ですので早めに避難しましょう。

●大雨による道路の冠水や家屋の浸水を防ぐために次のことに注意しましょう。

◆水路や側溝の清掃

堰や暗渠などがゴミなどで詰まると水路の氾濫が起こりやすくなります。

◆雨どいの清掃

雨どいが詰まって、家屋内に浸水することがあります。

以上のような点は、家庭や地域での注意を心がけてください。

110番 だより



小林警察署 Tel 23 - 0110

入山禁止の山は登山禁止!

無許可で立ち入ると法律に触れ、処罰されることがあります。



交通事故発生状況

種別	4月	累計	昨年比
人身	31	106	-20
物損	60	294	-8
死者	2	2	0
負傷者	36	124	-22
全国死者	1323	(昨年同月比 -111)	

【入山規制の状況】

昨年1月に霧島山の新燃岳が300年ぶりの激しい噴火を起こし、それに伴って噴火警戒レベルが引き上げられました。

平成24年4月現在、新燃岳は噴火警戒レベル3で、火口から3km以内の立ち入りが制限され、さらに3km圏外であっても、周辺の山は登山規制になっています。



◎現在登山規制の対象の山

- ・韓国岳
- ・高千穂峰
- ・獅子戸岳
- ・新燃岳
- ・中岳
- ・丸岡山
- ・夷守岳
- ・大幡山
- ・矢岳
- ・御鉢
- ・大幡池
- ・大浪池



登山規制などにより立入禁止となっている場所に無断で立ち入ると、法律に触れ、処罰されることがあります。

元気の知恵袋

Vol.075

前 立腺は男性だけにある臓器で、膀胱の下にあり、尿道を取り囲んでいます。大きさはちょうど栗の实くらいで、形も栗によく似ています。

前立腺がんは、前立腺肥大症とともに中高年の男性において注意すべき前立腺の病気のひとつですが、他の臓器のがんとは異なり、ゆっくりと進行することが多く、早期に発見できれば治りやすいがんであるとも言えます。

現在わが国で、前立腺がんは男性のがんの中で8番目の死亡原因となっていますが、食生活や生活習慣の変化から患者さんの数は増えています。2020年には肺がんに次いで第2位となり、死亡数も約3倍に増加すると予測されています。初期には自覚症状がほとんどないため、発見が遅れることがあります。また進行すると最終的には他の臓器に転移する事があるため、早期に発見し適切な治療を行う

ことが大切です。

前立腺がんを診断する時に最も重要なものが、血液検査による前立腺特異抗原(PSA)の測定です。この値が異常であれば前立腺がんの可能性があるので、専門医のいる病院での詳しい検査をお勧めします。この検査は健康診断でもできる場合がありますし、近くの医療機関でもできる場合があります。年齢が高くなるにつれて、前立腺がんにかかる可能性が高くなりますので、一般的には50歳からの検査が勧められます。また、家族に前立腺がんにかかった人がいる場合は前立腺がんになる危険性が高くなると言われており、そのような方は40歳からの検査が勧められます。

小林市立病院では、PSA検査の他、その後の詳しい検査や治療もできますので、気軽に受診ください。

50歳を過ぎたら前立腺がんの検査を



▲小林市立病院 泌尿器科 院長 松下 良介 さん

ヘルスマイトさんおすすめ 元気アップメニュー

Vol.075

チーズ饅頭

1個分 約121kcal



▲食生活改善推進員の梯タミさん



●材料(16個分)

- ・卵……………1個
- ・砂糖……………50g
- ・バター(有塩) ……50g
- ・薄力粉…150~180g
- ・ベーキングパウダー ……大さじ1/2
- ・クリームチーズ…200g
- ・卵黄……………1個(照り出し用)

●作り方

- ①卵と砂糖をボウルに入れ混ぜ、常温に戻したバターも加えて混ぜる。
- ②薄力粉とベーキングパウダーを①に入れ、ひとまとまりになるまで混ぜる。
- ③クリームチーズを16等分にして、丸める。
- ④②も16等分にし、③を包む。
- ⑤オーブンを180度に予熱する。
- ⑥クッキングシートを敷いた天

- 板に並べ、卵黄をハケで塗る。
- ⑦オーブンで15~20分焼く。

●味なワンポイント

小林名物「チーズ饅頭」を作ってみませんか?出来たてはほかほかを半分に分けるとクリームチーズがとろ〜り出てきて、生地もとても柔らかいです。これから暑くなるため、クリームチーズは使う前に冷蔵庫から出すと生地が丸めやすいです。