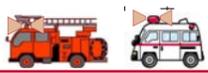


119番 だより



中央消防署 Tel 23 - 2013

地震が起きたら



火災・救急発生状況

種別	1月	累計	昨年比
建物	0	0	-5
林野	0	0	-2
車両	0	0	±0
その他	1	1	-9
救急	186	186	+11

●地震が起きたら

まず、身の安全が第一。屋内にいたら、頭を毛布など柔らかいもので覆いテーブルなどの下に身をひそめます。揺れがおさまったら火気の始末をし、スリッパなどを履いて窓を開け、貴重品や非常用の持ち物を持って避難場所へ避難しましょう。車を運転しているときは、まずハンドルをとられないようにしっかり握り、徐行して左側に停車します。次にキーを抜かずにエンジンを止め、揺れがおさまるまで車の中で待ちます。揺れがおさまったら、キーをつけたままドアロックはせずに車から降り、周囲の様子に気を配りながら必ず徒歩で避難しましょう。

●地震が起きる前にできること

▼家具の固定
▼非常持ち出し袋の準備
物資が届くまでに3日かかるといわれます。そのためにも3日分の食料などの準備をしておきましょう。
▼重要書類の保管
地震が起きて避難を余儀なくされたときに、重要書類をすぐに取り出してポーチなどに入れておけば安心です。防犯上、第三者には見つからず自分が分かる場所にしましょう。
いつ起こるか分からないのが災害です。いつでも落ち着いて行動するために、事前に準備することが大切です。この機会に見直しを。

元気の知恵袋 Vol.072

3月は、国の自殺対策強化月間です。

日本では、自殺者数が年々増えており、西諸地域でも、深刻な社会問題となっています。自ら命を絶った人の多くは、何らかの心の病を抱えていたことが多いようです。多重債務や健康、家庭問題など、過度のストレスが心身に影響を及ぼし、うつ病などの心の病気を引き起こして自殺に追い込まれるというケースが少なくないといわれています。
あなたやあなたの身近な人に、いつもと違う様子はありますか。右記の項目をチェックしてみてください。「もしかしたら」と感じたら、思い切って精神科、心療内科などへ相談してください。
3月は、国の自殺対策強化月間、3月10日から16日は西諸地域自殺予防

チェック項目

- 原因不明の身体の不調が続いている。
- 最近眠れない、朝方に目が覚める。
- 食欲がなく、体重が落ちてきた。
- 感情が不安定になる。イライラする。落ち込む。
- これまで楽しめていたものが、楽しめなくなる。
- お酒の量が増える。

早く気づく！
心の病気を



みやざき青Tネット
マスコット「青ちゃん」

▲健康推進課 保健師
川原 真砂子 さん

週間です。居心地のよい、住みよい地域づくりを目指し、地域ぐるみで自殺対策に取り組むことが、自殺者を一人でも減らすことにつながります。そのためにも、まずは、命の大切さとともに、ご自身や周りの人の心の健康について、振り返ってみてください。

110番 だより



小林警察署 Tel 23 - 0110

うまい話にご注意!!

「おかしい？」と思ったら、振り込む前にまず相談



交通事故発生状況

種別	1月	累計	昨年比
人身	24	24	-5
物損	60	60	-7
死者	0	0	±0
負傷者	29	29	-5
全国死者	324		(昨年同月比 -3)

◎最近の振り込め詐欺の手口

小林警察署管内では今年に入り
◆「あなたが投資して損害を受けたお金を取り返すために、手続き金が必要だ」
◆「今のうちに外国通貨を購入しておけば、数年後には価値が上がり、両替で儲けられる」
◆「懸賞に申し込む資格があなたにあるので、書類にカード番号など記入して返信してください」という電話がかかってきたり、郵便が届いたという相談が寄せられています。この他にも全国では
◎オレオレ詐欺
◆子どもや孫のふりをして「携帯番号を変えた」という電話をかけてきて、後日、口座に現金を振り込ませる
◆警察官のふりをして「キャッ

シュカードを預かる」という電話をかけたたり、自宅に来てだまし取る
◎利殖勧誘
◆未公開株、社債を購入すれば「高く買い取る」「必ず儲かる」などと儲け話をもちかけ現金を口座に振り込ませる
◆電話での勧誘などにはすぐ応じない。
◆見知らぬダイレクトメールや意味の分からない請求は無視する。
◆儲け話を安易に信じない。
◆家族で電話での合言葉を決めたり留守番電話にしておく。
●相談窓口
振り込め詐欺相談
TEL 0985-29-2525

ヘルスマイトさんおすすめ 元気アップメニュー Vol.072

卵ボーロ

1人分
約43kcal



▲食生活改善推進員の平石 和さん



●材料 (2人分)

- ・かたくり粉……………14g
- ・スキムミルク……………3g
- ・卵黄……………1/5個
- ・砂糖……………5g

(作りやすい分量)

- ・かたくり粉……………70g
- ・スキムミルク……………12g
- ・卵黄……………1個
- ・砂糖……………25g

●作り方

- ①オーブンを180度に温めておく。(余熱)
- ②スキムミルク、卵黄、砂糖をよく混ぜる。
- ③かたくり粉を少しずつ入れながら混ぜる。(ポロポロの状態になりますが、手でこねるように混ぜていくと1つにまとまります。)
- ④直径2センチぐらいの大きさにコロコロに丸める。

⑤180度に温めたオーブンで10分焼く。

●味なワンポイント

私たち食生活改善推進員は乳幼児健診時に、保護者とお子さまに減塩の味噌汁と卵ボーロをおやつに提供しています。子どもにとっておやつは体と心の栄養のために必要なものです。お口の中でふわっとひろがる甘さは、市販の卵ボーロに負けないおいしさです。