

119番だより



中央消防署 Tel 23 - 2013

石油ストーブは正しく使きましょう



火災・救急発生状況

種別	11月	累計	昨年比
建物	1	27	+8
林野	0	13	+8
車両	0	0	+2
その他	0	8	+4
救急	170	1704	+54

東 日本大震災に伴う電力不足に対応するため、節電に取り組む家庭も多いことでしょう。これからの季節、本格的な冬の到来に備え、消費電力の大きいエアコンより、石油ストーブなどの暖房器具を使用する家庭が増えるのではないのでしょうか。

しかし、石油ストーブなどは火を直接使用するため、火災の大きな要因の一つにもなります。

ストーブ火災の主な原因は、洗濯物などの落下、ふく射熱による燃え移り、誤った使用法、過剰な加熱、消し忘れ、燃焼中の給油などが挙げられます。

火災防止へ特に次の点に注意しましょう。

- ◆ストーブの近くに洗濯物や紙、衣類など燃えやすいものを置かない。
 - ◆ストーブの近くでヘアスプレーなど引火の危険性があるものを使用しない。
 - ◆カーテンなどがストーブに接触しないように離して使用する。
 - ◆火がついてないことを確認してから給油する。
 - ◆不完全燃焼による一酸化炭素中毒を防ぐため、定期的に部屋の換気を行う。
- 注意事項をしっかりと守り、安全な使い方と快適な冬を過ごしましょう。

110番だより



小林警察署 Tel 23 - 0110

110番は落ち着いて



交通事故発生状況

種別	11月	累計	昨年比
人身	31	368	+18
物損	73	855	+50
死者	0	3	+1
負傷者	46	446	+39
全国死者	4103		(昨年同月比 - 152)

◎110番のしくみ

110番は、宮崎県内どこからでも宮崎市の県警本部通信司令室につながります。管轄警察署も同時にその内容を聞きながら、パトカーなどを現場へ向かわせます。

◎110番の正しいかけ方

- ・110番は、緊急の事件・事故を通報するための緊急電話です。
- ・急を要しない運転免許更新や落とし物等の問い合わせは、

小林警察署 23-0110

また、相談ごとは

警察安全相談電話 #9110

◎110番はあわてず落ち着いて

○通報は、係員の質問に従って

①何があったのか(事件・事故)

②いつ(今か何分前か)

③どこで(近くの目標物、建物など)などを落ち着いて話してください。
※周りに建物や目標物がない場合は、「九州電力の電柱番号」で。地面から2~3位のところに「安全」と書かれた白色のプレートに番号が書かれています。

◎「FAX」「メール」での110番通報

耳や言葉が不自由な方のためにファックスや電子メールでの110番通報システムがあります。

※FAX 110番 0985-32-0110

※メール 110番 <http://miyazaki110.jp>

メール110番は県警ホームページからアクセスできます。

冬 は、寒さから体温を逃がさないよう血圧が上がりやすくなっています。また、忘・新年会などのご馳走や飲酒により、血液がいつもよりドロドロとして詰まりやすく、血管への負担も大きくなっているかもしれません。

これは健康な人も同様ですが、血圧が高めの方は特に注意が必要です。そのため、冬こそ血圧管理を念入りにすることが大切です。まず血圧を毎日計ること。計るだけで安心せず、しっかり記録しましょう。

また、おせちなどでとり過ぎた塩分や脂質も気をつけたいところです。そのため緑黄色野菜や食物繊維などを積極的に取り入れるなどの工夫をしましょう。

生活環境でも、リビングだけでなくトイレや脱衣所なども温めるなどの工

夫で急激な温度変化による血圧の上昇を抑えることができます。

寒さがまだまだ続きます。身近な血圧から管理して、今年1年元気に過ごしましょう。

また、昨年、体の点検を忘れていた方へ。血圧をはじめ体全体の管理をするためにも、ぜひ1年に1回の健(検)診をしましょう。小林市では平成23年度各種健(検)診を1月31日まで各医療機関で行っています。この機会にぜひご利用ください。



元気の知恵袋

Vol.070

冬の血圧管理は念入りに!



▲健康推進課 保健師 古閑 久瑠美さん

ヘルスマイトさんおすすめ

元気アップメニュー

Vol.070

はんぺん入り伊達巻

1人分 約146kcal



▲食生活改善推進員の田原 理恵子さん



●材料(2人分)

- ・はんぺん…1/2枚
 - ・卵……………2個
 - ・油……………小さじ1/2
- A**
- ・砂糖……大さじ1と1/2
 - ・みりん……小さじ1/2
 - ・塩……………少々
 - ・しょうゆ…小さじ1/4

●作り方

- ①はんぺんは1センチに切る。
- ②卵とAを良く混ぜ合わせ、①を加えて混ぜる。(ミキサーですと綺麗に混ざります)
- ③フライパンで卵焼きの要領で焼く。
- ④焼きあがったら温かいうちに巻きすで巻く。

●味なワンポイント

お節料理の中に伊達巻は入っていますが、巻き物(書物)に似た形から、知識が増えることを願う縁起物だそうです。

はんぺんは白身魚のすり身に、すりおろした山芋と上新粉を加えて、ゆで上げたもので、良質なたんぱく質を豊富に含んでいます。

【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