

119番だより



中央消防署 Tel 23-2013

自分のまちは自分で守る 自主防災組織



火災・救急発生状況

種別	8月	累計	昨年比
建物	4	21	+13
林野	0	12	+8
車両	0	0	±0
その他	0	9	+6
救急	148	1053	-217

住民が防災活動を行う場合、一致団結し、組織的に行動することにより効果を高めることができます。従って、消防機関をはじめとする防災関係機関だけではなく、住民・事業所なども加わった地域ぐるみの防災体制を確立することが必要です。特に、大規模災害時には、電話が不通となり、道路が損壊。電気・ガス・水道管などのライフラインは寸断され、消防機関などの活動は著しく制限されることが予想されます。

このような状況下では、地域住民の一人ひとりが「自分たちの地域は自分たちで守る」という強い信念と連帯意識のもとに、組織的

な出火の防止、初期消火、情報収集・伝達、避難誘導、被災者の救出、救護、応急手当などの自主的な防災活動を行うことが必要となります。

自主的な防災活動が効果的かつ組織的に行われるためには、地域ごとに自主防災組織を整備し、平常時から災害時を想定しての防災訓練を積み重ねておく必要があります。



110番だより



小林警察署 Tel 23-0110

全国地域安全運動を実施します。



交通事故発生状況

種別	8月	累計	昨年比
人身	41	259	-2
物損	82	594	-81
死者	0	3	+1
負傷者	58	315	-13
全国死者	2869		(昨年同月比 -130)

◆運動期間

・10月11日(火曜)～20日(木曜)

◆運動の重点

●全国重点

- ・子どもと女性の犯罪被害防止
- ・住宅を対象とする侵入犯罪防止
- ・万引き、自転車盗の被害防止

●県重点

- ・絆で結ぶ住民参加による地域安全活動の推進
- ・合言葉「しない、させない、許さない」による万引き防止

地域住民一人ひとりが「自分の安全は自らが守る。自分の住む地域は自分たちの手で守る」という意識を持ち、みんなで犯罪の抑止に取り組みましょう。

けん銃等の違法銃器の根絶

◆けん銃110番報奨制度

警察では、けん銃摘発に至った情報提供に対して報奨金をお支払いする「けん銃110番通報報奨制度」を実施しています。

「けん銃を見た」、「けん銃を持っている人を知っている」、「暴力団員風の者が空き家や空き地に入りして何かを隠している」

などの情報は、**フリーダイヤル**

Tel 0120-10-3774
(ジュウ ミナナシ)

までご一報ください。

尿管結石は七転八倒の苦しみで起き上がれないほど痛いと言われています。予防について実行可能なことを挙げてみましょう。

1. 食塩を過剰に摂取しない
2. 動物性蛋白質を過剰に摂取しない
3. ビタミンCを過剰に摂取しない
4. 就寝直前に食事をしない
5. 一日の尿量が2リットル程度になるように水分をとる

食塩を多量に摂取すると、腎尿細管で再吸収されるナトリウム量が低下し、同時に再吸収されるカルシウム量も低下し、尿中カルシウム量が増加します。肉類をとれば、一時的に腎糸球体の濾過量が増大し、そのために濾過されるカルシウム量が増加し、尿中カルシウムが増加します。また、動物性蛋白質を多くとれば、尿中の尿酸と

シュウ酸の排出量も増加し結石の発生する危険性が高まります。ビタミンCは代謝されてシュウ酸を作ることで、シュウ酸カルシウム結石の部品を作ることになります。また、腎臓の働きが正常な人では、就寝中の尿量は減少して濃縮尿ができます。夜遅く食事をとると、尿中へのカルシウムおよびシュウ酸の排出と濃縮尿が生成される時間帯が重なり結石ができやすくなります。

心当たりのある方はお気軽に泌尿器科専門医に相談してみてください。



▲市立病院 泌尿器科医師
おおさこ よういち
大迫 洋一 さん

元気の知恵袋

Vol.065

尿路結石症の予防はまずから生活習慣から

ヘルスマイトさんおすすめ

元気アップメニュー

Vol.067

鮭フレークと いり卵の 簡単すし

1人分約402kcal



▲食生活改善推進員の(左から)塩月美代子さん・盛永好子さん・安藤ミエ子さん・栗原セキさん



●材料(2人分)

- ・温かいご飯……………400g
- ・焼いてほぐした鮭…70g
- ・卵……………1個
- ・砂糖……………小さじ1
- ・塩……………小さじ1/2
- ・酒……………小さじ1
- ・みつば……………1/2束

すし酢

- ・米酢……………大さじ2・1/2
- ・砂糖……………大さじ1
- ・塩……………大さじ1/2

●作り方

- ①大きめのボウルにご飯を入れ、すし酢をかけてざっくり混ぜておく。
- ②卵は割りほぐし、砂糖小さじ1、塩小さじ1/2、酒小さじ1を加え、いり卵を作り、焼いた鮭をほぐし一緒にすし飯に混ぜる。
- ③三つ葉は茹でて冷やし2センチの長さに切ってすし飯に混ぜて出来上がり。

●味なワンポイント

鮭の脂肪には血液をサラサラにしたり、脳の細胞を活性化させる成分が豊富で老化やがん、生活習慣病の予防に最適です。たんぱく質や脂質の代謝を助けるビタミンが多いため、他の魚肉より消化・吸収がよいという特徴もあります。



【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