

# 119番 だより



中央消防署 Tel 23 - 2013

## 9月1日は防災の日



### 火災・救急発生状況

種別	7月	累計	昨年比
建物	2	17	+9
林野	0	12	+8
車両	0	0	±0
その他	0	9	+6
救急	166	905	+84

9月1日の「防災の日」は、今から88年前の大正12年に関東大震災が発生した日です。この日を中心として8月30日から9月5日は防災週間となっています。

3月11日に発生した東日本大震災では、地震と津波により甚大な被害を受けました。

東日本大震災の教訓を踏まえ、皆さん一人ひとりがもう一度身の周りで起こる災害について考えるとともに、地震時の死亡・負傷の原因となる家具類の転倒・落下を防止するための対策を施すなど、平素から災害に対する備えに取り組みましょう。



# 110番 だより



小林警察署 Tel 23 - 0110

## 秋の全国交通安全運動



### 交通事故発生状況

種別	7月	累計	昨年比
人身	30	218	-9
物損	76	512	-79
死者	1	3	+1
負傷者	37	257	-2
全国死者	2439		(昨年同月比 -81)

### 交通死亡事故が発生しました

#### ◆発生日時

・7月26日（火曜）7時20分頃

#### ◆発生場所

小林市堤の田んぼの中を走る市道の十字路交差点

#### ◆当事者

##### ◆当事者A

68歳の男性が運転するワンボックス型普通貨物自動車（負傷なし）

##### ◆当事者B

80歳の高齢男性が運転する125ccのバイク（死亡）

#### ◆事故の状況

現場は高原方面から川無方面に抜ける市道の交差点で、見通しは双方とも非常に良い場所です。

この交差点内で、東進中の車（当事者A）と、南進中のバイク（当事者B）が出会い頭に衝突。当事者Bの高齢男性が運ばれた病院で亡くなりました。

#### ◆今後の教訓

現場交差点には、どちらの方向にも一時停止の標識はありませんが、このような交差点は市内にたくさんあります。

止まって確認、無事故に挑戦を励行しましょう。

秋の全国交通安全運動を9月21日から30日まで実施します。子どもと高齢者の交通事故防止を運動の基本とします。

# 元気の知恵袋

Vol.064

## 夏バテならぬ秋バテにご注意を!!



▲健康推進課 保健師 谷山千穂さん

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続きますね。今年の夏も、猛暑日が続き、いわゆる“夏バテ”になって体調を崩された方も多いのではないのでしょうか。

夏バテは、高温多湿の気候による影響でストレスがたまり、食欲不振や倦怠感などの症状が発症。それでも秋になり、暑さが和らげば、体調も自然に回復してくるのが普通でした。

しかし、現代では、暑い時期を乗り切った人でも、後になって不調になることがあります。これは“秋バテ”と呼ばれるもの。夏の疲労の蓄積や、体力消耗がもとになって、涼しくなり始める秋口に表れる症状です。食欲不振や倦怠感などの状態を起すといわれています。

原因としては、夏場の冷気が挙げられています。暑い日々が続き、ついつい長時間冷房の中で過ごし、冷たい食べ物や飲み物を摂り過ぎて、体を冷やし過ぎた結果で起こるといわれています。激しい温度差の環境下では、自律神経が乱れて、倦怠感を感じやすくなり、冷たい飲食物の摂り過ぎは、胃腸機能を低下させます。

秋バテ対策としては、体を冷やさないように注意したり、しょうがや、ねぎ、ニラといった体を温める食材を摂るように心がけてみてください。

食欲の秋、運動の秋、芸術の秋。実り豊かな秋の時間を過ごすためにも、早めの体調管理に取り組んでみてはいかがでしょうか。

## ヘルスメイトさんおすすめ 元気アップメニュー Vol.066

# とりごぼうごはん

1人分約249kcal



### ●材料（2人分）

- ・米……………1カップ
- ・鶏もも肉……………1/2枚
- ・人参……………50g
- ・ごぼう……………50g
- ・干しいたけ…2～3枚
- ・濃口しょう油…大さじ1/2
- ・薄口しょう油…大さじ1
- ・みりん……………大さじ1/2
- ・油……………少々

### ●作り方

- ①米は洗ってザルに上げる。
- ②鶏肉は脂の部分を取り除き、小さく切る。
- ③干しいたけは水につけて戻し、千切りにする。
- ④ごぼうはさがきにして水につけておく。人参は千切りにする。
- ⑤鍋にサラダ油を少々入れて熱し、鶏肉を入れて炒める。
- ⑥しいたけ、ごぼう、人参も入

れてしばらく炒めたら、しいたけの戻し汁少々のみりんを入れる。しょう油を加え、味がしみこむまで炒め、冷ましておく。

⑦炊飯器に米、通常分量の水を入れ、冷ました具を上に乗せて炊きあげる。

⑧炊き上がったら全体を軽く混ぜ、しばらくフタをして味をなじませる。