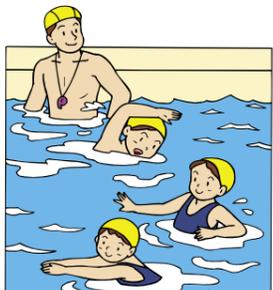


119番だより



中央消防署 Tel 23 - 2013

安全で楽しい水泳・水遊びのために



火災・救急発生状況

種別	6月	累計	昨年比
建物	3	15	+9
林野	0	12	+7
車両	0	0	±0
その他	0	9	+6
救急	148	885	+12

毎年、夏になると水難事故が発生し、尊い命が失われています。海、河川だけでなく、25℃プールのような狭い場所でも事故が起こっています。

●監視者の心得

- ◆監視者であることを自覚し、泳者に気を配り、大切な命を預かっていることを忘れない。
- ◆水着などいつでも救助できる服装で監視（スカートは避ける）
- ◆監視区域を決め、監視者の目の届かない場所をつくらない。
- ◆勝手に持ち場を離れない。離れる場合には誰かに離れることを告げる。
- ◆救助資機材（救急箱・救急浮輪・

毛布等）を整え、定期的に点検する。（器具の扱いは監視者全員できるようにしておく）

◆事故発生に備え連絡体制・通報体制を整える。

●泳ぐ人の心得

- ◆体調がすぐれないときは泳がない。
- ◆準備体操は入念にし、急な入水はしない。
- ◆泳力に合った深さで泳ぐ。
- ◆ふざけたり危険な行為はしない。
- ◆プールサイドなどは走らない。
- ◆水温によって泳ぐ時間、休憩時間を考慮する。
- ◆健康状態をチェックし無理をしない。
- ◆整理体操を行う。

110番だより



小林警察署 Tel 23 - 0110

全国小学生作文

～わたしたちのまちの

おまわりさん～作品募集



交通事故発生状況

種別	6月	累計	昨年比
人身	32	188	-5
物損	68	436	-56
死者	0	2	±0
負傷者	41	220	-3
全国死者	2107		(昨年同月比 -54)

おまわりさんへの意見や感想など、子どもたちの自由な発想で書かれた作文を募集しています。

◆応募資格

- 小学生
- ※低学年の部（1～3年生）
- 高学年の部（4～6年生）
- の2部門

◆応募規定

1. 低学年の部は、B4版400字詰め原稿用紙2枚以内、高学年の部は同原稿用紙3枚以内で自作未発表のものとし、1人1点とする。
2. 必要事項（①タイトル、②氏名、③都道府県名、④住所・

電話番号、⑤学校名・学年、⑥学校住所・電話番号）を明記し、作品に添付すること。

※応募した作品は返却されません。※受賞者には、個別に通知されます。

◆テーマ

- ・おまわりさんとのふれあい
- ・おまわりさんへの意見や感想
- ・こんなおまわりさんがいたらいいな
- ・おまわりさんへの手紙 など

◆応募締切

9月9日（金曜）

◆応募先

〒880-8509
宮崎市旭1丁目8番28号
宮崎県警察本部生活安全部
少年課 宛て

元気の知恵袋

Vol.063

小林市立病院に 総合診療科と 救急科を開設



▲小林市立病院
総合診療科・救急科医長
まつだしゅんたろう
松田俊太郎 さん

小林市立病院では、4月1日から救急科、7月1日から総合診療科を開設いたしました。

下記のような場合は、総合診療科をご利用ください。

- ・専門診療科を決められない方
 - ・希望する専門診療科がない方
 - ・紹介状をお持ちでない方
 - ・複数の疾患をお持ちで、各専門科間の調整が必要な方
 - ・総合診療科での診療を希望される方
- 『あまり重症な感じはしないので、市立病院の受診はどうでしょうか？』と考える場合もあると思います。しかし、自分自身が『何か調子が悪い』と感じるときには、稀に気づきにくい重篤な病状が隠されていることがあります。

市立病院は、西諸地域で最も多くの医療スタッフや高度医療機器がそ

ろっている病院です。総合診療科ではその全てを駆使して、診察を行います。専門の治療が必要と判断された場合には、各専門科に適切に紹介いたします。また、軽症患者、複合的な慢性疾患を持つ患者さんは、継続して診療します。

一方、救急科では、平日昼間の時間帯（午前8時30分から午後5時まで）の救急車搬入の初診を行います。また、専門的な治療が必要とされる患者さまには、各専門家へ連絡し治療を継続します（市立病院で対応できない病気であった場合には転院していただくこともあります）。

なお、土曜日、日曜日、祝日、平日の夜間は休診ですが、救急対応のために医師が待機しております。受診の際には、一度電話にてご確認ください。

ヘルスマイトさんおすすめ

元気アップメニュー

Vol.065

ゆで卵の牛肉巻き

1人分約182kcal



▲健康推進員の椎原美智子さん・古川祐子さん・神田順子さん・梯タミさん



●材料（2人分）

- ・卵（Sサイズ）……4個
- ・牛肉ももうすきり…80g
- ・まいたけ……60g
- ・レタス……10g
- ・小麦粉……適宜
- ・サラダ油……大さじ1
- ・酒……大さじ3
- ・しょうゆ…大さじ1.5
- ・砂糖……大さじ1.5

●作り方

- ①半熟ゆで卵を作る。（ひたひたの水に酢少々を加え、強火で煮たったら中火で5分煮る。）
- ②まいたけは食べやすい大きさにほぐす。
- ③卵に小麦粉を薄くまぶす。
- ④牛肉に小麦粉を茶こしでふって、卵に巻く。
- ⑤巻き終わりを楊枝で留め、小麦粉を全体に薄くふる。
- ⑥油大1を中火で熱しころがし

ながら焼く。

- ⑦酒大3、しょうゆ、砂糖各大1.5を加えてからめながら煮る。まいたけを加えて汁がなくなるまで煮詰め、楊枝をとって半分に切る。
- ⑧レタス、まいたけ、卵を器に盛って出来上がり。

●味なワンポイント

卵は良質のたんぱく質源としての価値は高く、卵黄は老化を防止する働きがあります。

【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