

# 119番 だより



中央消防署 Tel 23-2013

## 住宅用火災警報器の設置はお済みですか？



火災・救急発生状況

種別	5月	累計	昨年比
建物	2	12	+6
林野	0	12	+9
車両	0	0	±0
その他	1	9	+6
救急	125	737	+202

### ●住宅用火災警報器の設置が義務化されました。

平成23年5月末で住宅用火災警報器設置準備期間が終わり、6月からどの家庭も設置することが義務付けられました。

◆設置されていない家庭は早急に設置しましょう。

◆消防署では住宅用火災警報器の販売はしていません。悪徳業者に気をつけましょう。

◆購入のことや何かご不明な点がございましたら、消防署まで問い合わせください。

●緊急自動車のサイレンについて  
消防自動車、緊急自動車等は、サイレンを鳴らし、赤色の警光灯

をつけて走行します。目的はいち早く安全に現場に到着すること。緊急自動車は、道路交通法施行令でサイレンを鳴らし、かつ、赤色の警光灯をつけることと定められています。

最近、救急車の要請が非常に多くなっていますが、通報の中で「サイレンを鳴らさずに来てください」という要望が多くあります。特に朝方や夜間は、近所などのことを気にかけてのことのようです。しかし、救助を求めている人の元へいち早く到着するため、または、早急に医療機関へ搬送するためサイレンを鳴らして走行しますので、ご理解をお願いします。

# 元気の知恵袋 Vol.062

## 夏バテ対策に おススメの食材



▲健康推進課 管理栄養士  
おしかわ たえこ 押川 妙子 さん

**梅** 雨が終わり、暑い日が続きますね。食欲がなくなり、毎日ぐったり！なんてことになってませんか？そこで今回は、夏バテ解消のおススメ食材を紹介します。

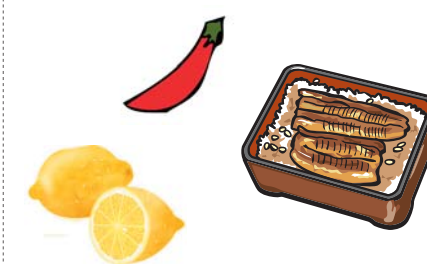
まずは、みなさんもお存知の調味料“酢”。酢はかつて薬として用いられてきました。健康増進や美容にも適しています。酢に含まれるクエン酸等は、疲労物質である乳酸の生成を抑制してくれます。食前に酢を摂ると食欲を増進し、一方でダイエット効果が期待できるという優れたものです。運動などで疲れたときもクエン酸がおススメです。レモン、グレープフルーツ、キウイ、梅などに多く含まれます。

また、唐辛子などの辛いものも夏の疲労回復におススメです。辛いものに含まれるカプサイシンには、食

欲増進効果のほか、自律神経を整える働きもあります。

さらにこの季節に意識してとりたいのがビタミンB群です。B群は豚肉、鶏肉、大豆、うなぎ、ゴマなどに豊富に含まれています。にんにくと一緒に摂取すると、より効果的です。体に抵抗力をつけるビタミンAも積極的に取り入れたい栄養素。レバーや色の濃い夏野菜などに多く含まれます。

しっかり食べて、しっかり水分も摂り、この夏を乗り切りましょう。



# 110番 だより



小林警察署 Tel 23-0110

## 6月から 安全・安心パトロール隊活動中



交通事故発生状況

種別	5月	累計	昨年比
人身	30	156	-9
物損	66	368	-60
死者	0	2	±0
負傷者	33	179	-13
全国死者	1763		(昨年同月比 -34)

### ●安心で安全なまちづくりを目指して

◆安全・安心パトロール隊とは  
県民が安全で安心して生活を送れるように、街頭での犯罪抑止を目的として、昨年度に続き、国の緊急雇用創出事業で採用された警備員6名で編成されています。

◆主な活動内容  
警察署と連携し、  
・学校周辺や通学路等のパトロール（声かけ事案、性犯罪、誘拐等の防止）  
・金融機関やATMコーナーのパトロール（強盗、ひったくり、振り込め詐欺等の防止）  
・繁華街、駅、スーパー、コンビ

ニエンスストア、ゲームセンター等の店内や駐輪（車）場のパトロール（万引き、乗り物盗、車上荒らし等の防止）等を実施しています。

※隊員は、警備会社の制服とパトロール隊の腕章を着用し、二人一組で自転車に乗車してパトロールしていますので、安全で安心なまちづくり活動にご協力をお願いします。



## ヘルスメイトさんおすすめ 元気アップメニュー Vol.064

# スナック ぎょうざ

1人分約186kcal

▶食生活改善推進員  
大浦のり子さん



### ●材料（2人分）

- ・ゆで卵……………1個
- ・チーズ……………30g
- ・ハム……………30g
- ・ぎょうざの皮……………10枚
- ・揚げ油……………適宜
- ・塩コショウ……………適量

### ●作り方

- ①卵はみじん切り、ハム・チーズはあらみじん切りにする。
- ②卵、ハム、チーズをぎょうざの皮で包み油でこんがり色づく程度に揚げる。好みに軽く塩コショウをふる。

### ●味なワンポイント

子どものおやつやビールのつまみにどうぞ！！  
りんごを薄いいちょう切りにして砂糖と煮て（コンポート）ぎょうざの皮で包み、少なめの油で揚げるとアップルパイ風になります。子どものおやつにいかがですか。