

119番 だより



中央消防署 Tel 23-0119

火災が急増しています



火災・救急発生状況

種別	1月	累計	昨年比
建物	5	5	+4
林野	2	2	+2
車両	0	0	0
その他	3	3	+2
救急	175	175	+5

- 1月になり、火災が多くなっています。次のことに気をつけて生活しましょう。
- 生活の中の防火習慣

 1. ガスの元栓・こたつのコンセントなど、寝る前には火の元を点検して回しましょう。
 2. 点検項目を書いたメモを壁などに貼り、それを見ながら確認するのも一つの方法です。
 3. 「魔の2階」といい、火災では2階の死亡事故が多いので、お年寄りや子ども、病人などの部屋はできるだけ1階にしましょう。
 4. お年寄りには、枕元やトイレなど行動範囲に応じて複数の呼び鈴を準備し、夜寝る前には家

- 族が部屋を確かめ、万一の場合に備えましょう。
- 5. お年寄りを家に残して外出する時は必ず近所に声をかけましょう。
- 消火の備え

 1. 消火器などの消火器具を準備。
 2. 風呂の水をくみ置きするなど、身近な水を用意して置きましょう。
 3. 消火器の使い方など、消防機関で行う消防訓練には積極的に参加しましょう。
 4. 住宅用火災警報器を設置しましょう。(平成23年6月から義務付け)

※野焼きは10日前までに消防署および農業振興課へ届け出をし、風が強い日は行わないなど、充分にご注意ください。

元気の知恵袋

Vol.058

火山灰から身を 守るために

燃岳の火山活動による降灰等のからだに及ぼす影響と予防についてお知らせします。

新 肺など呼吸器系への影響

火山灰の粒子は非常に細かく、呼吸によって肺の奥深くまで入ることがあります。また、健康な人でも、せきの増加や炎症などを伴う胸の不快感を感じる場合があります。急性期の症状としては、鼻の炎症と鼻水、のどの炎症と痛み、息切れ、ゼーゼーとした呼吸、せき、息苦しさがああります。特に慢性の肺の病気(ぜんそく、気管支炎、肺気腫など)や重い心臓病のある人は、気道内での分泌も多くなり、せきが出たり、息苦しくなることがありますのでくれぐれもご注意ください。

一般的な症状は、目の異物感、目

の痛み、かゆみ、充血、ねばねばした目やに、涙、角膜剥離や擦り傷、急性結膜炎や眼球を取り囲む結膜のうの炎症などがあります。

- 皮膚への影響
- 火山灰が酸性なのでまれに皮膚の痛みや腫れ、引っかき傷からの化膿などがあります。
- 火山灰から身を守るために
- ・できるだけ外出を控えましょう
- ・外出時は、防塵マスクを着用しましょう
- ・外から帰ったら衣類についている灰を払い落とし、手洗い・うがいをしっかり行ないましょう
- ・目の保護ができるようにゴーグルやめがねを使用しましょう
- ・火山灰が付いた野菜は、きれいな水で洗えば安全に食べることができます。



▼ほけん課 保健予防グループ
やました くみこ
山下 久美子 さん

110番 だより



小林警察署 Tel 23-0110

細野のアパート 通路で強盗発生



交通事故発生状況

種別	1月	累計	昨年比
人身	29	29	-14
物損	67	67	-36
死者	0	0	0
負傷者	34	34	-21
全国死者	327人		(昨年同月比 -57)

- 2月4日(金曜) 午前3時13分ころ発生
- ◆ 犯人は男1名
- ・ 灰色っぽいトレーナー様の上着
- ・ 黒っぽいズボン
- ・ 棒のようなもので被害女性を殴り、バッグを奪って逃走
- 事件に関する情報を知りませんか?
- 警察では、事件に関する情報を収集しています!どんな些細なことでも構いません。
- 「事件を見た」、「事件に関する情報を聞いた」、「事件のことを知っている」などありましたら、警察に通報を!ご協力をお願いします。

- 女性一人での夜間外出は危険
- 小林警察署管内では、平成23年1月26日(火曜)午前1時45分ころに、小林市仲町付近の路上で、女性一人が歩いて帰宅中、バッグをひったくられる事件も発生しています。

女性一人での 夜間外出は避け ましょう!

- 情報に関するお問い合わせ
小林警察署
Tel 23-0110

ヘルスマイトさんおすすめ 元気アップメニュー

Vol.060

ふくれ菓子

1人分 約165kcal

植村タミエさん
食生活改善推進員



- 材料 (2人分)
- 薄力粉.....40g
- 黒砂糖.....40g
- 水.....20cc
- スキムミルク.....8g
- 甘酒.....50g
- タンサン.....3g
- 卵.....1/2個
- 酢.....1g
- 濃口しょうゆ.....1g
- みりん.....3g
- レーズン.....少々

- 作り方
- ① 薄力粉、タンサンを合わせ、2回ふるう。
- ② 黒砂糖、スキムミルクを加え混ぜる。
- ③ 酢、卵、みりん、濃口しょうゆ、水、甘酒を合わせる。
- ④ ②の粉に③を入れて混ぜる。
- ⑤ 型に流し、レーズンを散し、40分蒸せば出来上がり。

- 味なワンポイント
- 甘酒は別名「飲む点滴」と言われるほど高い栄養素を持っています。点滴と同じような成分で、その上食物繊維とオリゴ糖を含むので整腸作用も期待できます。まさに、美容と健康に良いスーパードリンクです。