

# 安心安全情報

## 火災・救急発生状況

種別	7月	累計	昨年
建物	0	10	+3
林野	0	5	+1
車両	0	1	-2
その他	0	4	+3
救急	151	1034	+126

## 交通事故発生状況

種別	7月	累計	昨年
人身	28	150	-13
物損	69	500	-32
死者	0	0	±0
負傷者	29	167	-27
全国死者	1989	(昨年同月比 -132)	

## 9月1日は「防災の日」

9月1日は、国民が災害についての認識を深め、地震や台風、豪雨などへの準備をする「防災の日」です。また、毎年8月30日から9月5日は、「防災週間」。「防災の日」は、大正12（1923）年9月1日に発生した関東大震災が起きた日で、暦の上でも台風が多いと古くから伝えられている二百十日に由来しています。この機会に災害へ備えましょう！

### 【災害への備えのポイント】

- 地震によって転倒した家具の下敷きにならないよう家具を固定する。転倒の恐れのある家具の近くで寝ない。
- 飲料水、食料の備蓄。飲料水の備蓄の目安は、1人1日3ℓを3日分。食料も3日分の非常食を目安に、アルファ米、ビスケット、フルーツや魚の缶詰、乾パンなど日持ちがよいものを用意しましょう。
- 家族の連絡方法の確認。連絡がとれないときの災害用伝言ダイヤルを活用しましょう。「171」に電話をかけ、安否情報や今いる場所等の伝言を録音。家族がその伝言を再生できるサービスです。
- 処方薬を常用している人は、数日分の予備薬をカバンに入れ持ち歩く。保険証やお薬手帳のコピーを財布に入れておく。
- 最新の情報を入手するために市の防災メールへの登録（登録方法は小林市ホームページに掲載）をぜひお願いします。

# 元気の知恵袋

9月は  
がん征圧月間！

小林市役所 健康推進課  
保健師 山中かよ子



**み**なさん、今年の「がん検診」は受診しましたか？最近では、「がん」で亡くなる有名人の話などで「がん」という言葉をよく耳にしたのではないのでしょうか。

小林市の死亡原因の第一位はがんです。4人に1人はがんで亡くなり、3人に1人はがんに罹患する、というデータがあります。がんはとても身近な病気です。現代の医療・がん検診の進歩により、早い時期にがんを発見できれば、完治する可能性が高まってきました。がんはいかに早く見つけるかがポイントです。自覚症状がなくても早い段階でがんを発見するためにはがん検診は重要です。

ちょっと想像してみてください。もし、あなたががんで突然亡

くなることになったら。悲しく辛い思いをするのは、あなただけではありません。残される大切な家族や友人も同じような思いをすることになるのです。

少しでも、そのような思いをする人を減らしたいという思いで今年度もがん検診を実施中です。がん検診は、医療機関で受ける個別検診と、地区体育館などで受ける集団検診があります。集団検診の日程によっては、定員に若干余裕があります。まだ受診していない人は、この機会にぜひ受診して、自分のからだの声に耳を傾けましょう。

対象者や自己負担金、予約などについては、健康推進課（Tel 23-0323）まで問い合わせください。

## みんなで学ぶ 子育て広場

### 紙屋保育園の伝統行事 「灯ろう祭り」

紙屋保育園  
園長 岩松祥子



7月15日に行われた「灯ろう祭り」。紙屋保育園の夏祭りに灯ろうを飾るようになったのは、約40年前になります。灯ろうは各家庭が親子で作ったものを、持ち寄って飾ります。毎年工夫がみられ、子どもの手形や、絵などを親子で作る姿が想像できるような力作ぞろいです。

今年は天候に恵まれ2年ぶりに園庭で開催でき、「やっぱり、外がいいね」と喜びの声が数多く聞かれました。踊りや和太鼓、スイカ割りなどのゲームを思いきり楽しんだ後、灯ろうの夕べが始まります。親子で一緒に灯ろうを手をさげ、家族で手をつなぎみんなで園庭を一周します。真っ暗な庭にほのかな灯りがともり、賑やかだった景色が一変します。不思議で幻想的な世界。厳かな雰囲気泣き声ひとつ聞かれず、静かな世

界が広がります。一周したら、次のような話しを聞かせます。

『子ども達は、純粋な心をもっています。賑やかで明るく、この天真爛漫な子ども達が元気に遊ぶ姿は、家族の大きな喜びです。この子ども達の姿に、ご先祖さまの霊や自然界の霊も慰められ、神々もお喜びになる事でしょう。私達は、忙しい毎日の中で、時には、心静かに自分を振り返り、感謝の心を持って過ごしたいものです…』。

大きくなった時ふと思い出す、原風景として心の奥底に刻まれる瞬間のひとつになればいいなあ。いやきつとなるだろうと思いながら、心を込めて読み上げました。

これまで続いた伝統をこれからも守っていききたいと思います。明日もみんな元気に保育園に来てね。

## 健康の達人

安藤重則さん



### 【極意】

♪歩こう歩こう  
私は元気♪

私は、宮崎県が運営しているスマートフォンでのウォーキングアプリ「SALKO」を活用しています。これは、歩数計として活用できるのはもちろん、職場のチームで参加して、県内の他のチームと歩数を競うこともできます。毎日チームの結果がランキングで出るので、順位に一喜一憂しながら取り組んでいます。「今日は何歩歩いた？」などと声を掛け合うことで、職員同士のコミュニケーションにも役立っています。おかげで、一日1万歩を目指しつつ、生活の中で意識して歩数を増やすことにもつながりました。歩数が見えるからこそ頑張れる、そして職場の健康意識も高まるので今後も続けていきたいです。

## ヘルスメイトさんの 野菜シシピ

### 今月は… ツナにら人参



### 【材料…2人分】

- ・にら……………15ℓ
- ・にんじん……………45ℓ
- ・ツナ缶（水煮）…15ℓ
- ・ごま油……………2ℓ（小さじ1/2）
- ・砂糖……………1ℓ
- ・しょうゆ…小さじ1弱

小鉢1皿 60ℓ  
1日6皿食べよう！

### ●作り方

- ①にらを5～6ℓに切り、にんじんは細切りにする
- ②フライパンでごま油を熱して、にんじんを炒める
- ③にんじんがしんなりしてきたら、にらとツナ缶を入れ、炒める
- ④さらに、砂糖・しょうゆを入れて炒め、水分がなくなったらできあがり

■みんなで学ぶ子育て広場では、子育てに関する悩み・相談を募集しています。詳しくは、地方創生課（Tel 23-1148）まで

【問】 ●健康推進課：Tel 23-0323 Fax 23-0325 ●須木庁舎住民生活課：Tel 48-3132  
●野尻庁舎住民生活課：Tel 44-1100