

安心安全情報

火災・救急発生状況

種別	4月	累計	昨年
建物	2	4	-3
林野	0	2	-2
車両	0	2	+1
その他	1	5	+1
救急	131	680	-25

交通事故発生状況

種別	4月	累計	昨年
人身	15	50	-1
物損	67	193	+12
死者	0	1	+1
負傷者	17	53	-8
全国死者	1,115		(昨年同月比 -2)

大雨・台風災害に備えましょう

自分で行う災害への備え

台風や大雨は、毎年大きな災害をもたらします。警報などの防災気象情報を利用して、被害を未然に防いだり、軽減することが可能です。そのためにも次のような災害への備えについて、大雨台風の時期の前からあらかじめ確認・準備しておくことが重要になります。

冠水対策

①土嚢の準備 ②排水溝の清掃 ③家財は2階（高い所）へ移動（床上浸水対策）
※暗くなってからの屋外作業は危険です。昼間のうちに対策しましょう。

これら以外にも大雨が降っている時や台風が接近している時は、テレビ、ラジオ、インターネット、防災メールなどにより最新の気象情報を確認し、早めに対応できるように準備しておきましょう。

土砂災害対策

①急な斜面には近づかない ②斜面が近くにある場合は2階で過ごす ③異音聞こえる、斜面からの泥水が流れ出すなどの異変があったら早めに避難をしてください。

交通混乱への対策

①急ぎでない外出はなるべく控える ②時間に余裕を持って行動 ③車は昼間でも点灯していつも以上の安全運転に心がけてください

ライフラインの対策

①食糧・水の備蓄 ②懐中電灯・電池・ガスコンロ等の準備（停電などのため） ③防災ラジオの準備 ④浴槽に水を張っておくと便利です

元気の知恵袋

脱水、熱中症に
気をつけよう！

6月に入り梅雨の季節となりました。いよいよ暑い夏真っ盛りに入っていきます。熱中症が一番起こりやすいのが梅雨明けのころと感じています。この時期は多くの方が、熱中症で救急搬入されます。梅雨明けの時期は陽が射さないと暑さはあまり感じませんが、陽が射すと途端に蒸し暑くなります。そして、汗はかくけど、極めて湿度が高いので、蒸発しが多く、体温調節が困難となり、身体はますます汗をかくことで体温を下げようとし、水分を摂取していないと脱水、ひいては熱中症に発展することもあります。

我々の身体は成人男性で約60%、成人女性で約55%が水分です。運動や暑さで身体の水分が1%でも失われると、のどの渇きと大量の発汗が起

こり、これ以上になるとめまいや尿量減少が始まり、3%になると汗も出なくなり、血液濃縮が起こってきます。血液がいわゆるドロドロな状態になり脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなるのです。さらに進むと生命にかかわるもっと危険な状態になります。こうならないためにも水分補給は極めて大切です。汗には塩分も含まれていますので屋外での労働や運動の際、多量の発汗を伴うようであれば、0.1ないし0.2%のお塩を飲料に加えることを日本体育協会では勧めています。これに数%の糖分を加えると随分と生理的な濃度に近づき飲みやすくなります。最近ではスポーツ飲料や経口補水液があり手軽ですが、糖尿病がある人は血糖上昇をきたすので要注意です。



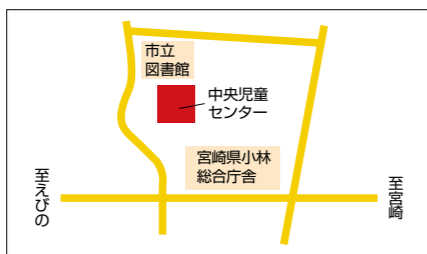
市立病院 内科医師
野本浩一先生

みんなで学ぶ 子育て広場

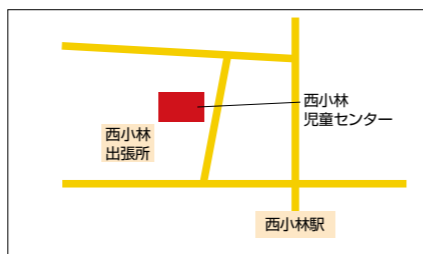
児童センターを
利用しませんか？

市では、地域の子どもたちに健全な「遊び場」を提供して、遊びを通して体力増進を図り、情操豊かな子どもを育てるとともに、児童の保護者への育児支援を図るため「児童センター」を設置しています。中央児童センターと西小林児童センターの2か所があるので、ぜひご利用ください。

●利用時間 = 9時30分～18時 ●休館日 = 月曜（第3月曜を除く）、第3日曜、祝日、年末年始（12月29日～1月3日） ●対象 = 児童とその保護者、児童健全育成事業の推進を行う団体など ●内容 = 毎月、さまざまな行事（読み聞かせ、工作、クッキングなど）があり、子育て中の保護者の交流の場にもなっています。



中央児童センター
場所：小林市細野 385 - 1
問い合わせ：Tel 22 - 7916



西小林児童センター
場所：小林市北西方 1244 - 4
問い合わせ：Tel 27 - 2470



米寿の皆さんから学ぶ 元気の秘訣



プロフィール
昭和5年4月3日生まれ
●好きな食べ物 / 野菜（にんじん、かぼちゃ） ●好きな音楽 / クラシック ●好きな曲 / 作曲家アンダーソンの曲「黒人霊歌」 ●好きな花 / 桜 ●好きな言葉 / 真実一路

趣味を持つことが大切です

夫と花の育苗をしています。大好きな花に囲まれての仕事は幸せです。手間を惜しまず、花の一つ一つ、小さな種と向き合って生活しているので、花の色を掛け合わせて新しい品種ができたときは、とてもうれしいです。一生懸命に取り組むことがあることが元気の秘訣です。また、夫と二人で朝・昼・夕としっかり三食とることも気をつけています。

あなたの元気の秘訣教えてください！
このコーナーでは、元気の秘訣を教えてください。米寿の皆さまを募集しています。健康推進課の職員が取材にお伺いしますので、お気軽にお問い合わせください。（Tel 23 - 0323）

ヘルスメイトさんの 野菜レシピ

切干大根と きゅうりの酢の物



小鉢1皿60g
1日6皿食べよう！

材料（2人分）

- ・切干大根……15g
- ・キュウリ……1/2本
- ・ニンジン……20g
- ・しらす干し……10g
- ・酢…小さじ1と1/2
- ・砂糖…小さじ1
- ・薄口しょうゆ…小さじ1

●作り方

- ①切干大根は水で戻してから熱湯をさっとかける
- ②キュウリは小口切りに、ニンジンはいちょう切りにして軽く塩をまぶして置き、しんなりしたら水気を絞る
- ③Aを混ぜ合わせ、①、②、しらす干しを和えたらできあがり