

平成24年 横浜町定期消防出初式開催



消防署だより

横浜消防署 ☎78-2119

新年に防火の誓いも新たに、恒例の横浜町定期消防出初式が次のとおり開催されます。

日 時 平成24年 1月 7日(土)
午前10時00分～午前11時50分

場 所 第1会場 横浜町三保野1号線(横浜消防署前)
第2会場 横浜町トレーニングセンター



午前8時30分～午前11時00分頃まで三保野1号線・横浜消防署前の通りが通行止めとなりますので、町民皆様のご理解、ご協力を、お願いいたします。

※ 当日の午前8時00分に消防団員召集のサイレンを吹鳴しますので火災と間違わないようお願いいたします。

餅などによる窒息事故を防ぎましょう!

高齢者は一般的に、嚙む力や食べ物を飲み込む力が弱い。また、唾液の分泌量が少ない、詰まりかけた時に咳をする反応が弱いなどのため、空気が通る気管に餅が入り込み呼吸が出来なくなることが起こります。

(一般的傾向であり、食べる機能には個人差があります)

◆窒息の予防策

- (1) 小さく食べやすい大きさに切ってから食べる。
- (2) ゆっくり、よく噛んで唾液と混ぜ合わせてから飲み込む。
- (3) もしもの時家族などが気づくため、一人では食べない。

◆もしもの時

(喉を押さえ苦しがつている・顔色が急に真っ青になつたなど)

(1) すぐに119番に電話す

る。

(2) 咳をしている時は続けさせて自分で出させる。

(3) 口から見えている物は嚙まれないよう注意して指で取り出す。

◆横浜消防署では、窒息などの119番通報に対して応急処置を指導する場合があります。通報の際は出来るだけ落ち着いて消防署員の指示に従って下さい。

電気自動車の 取扱い講習の実施

横浜消防署において11月21日、株式会社むつ日産より講師2名を招き100%電気自動車のレスキュー作業時の講習を実施しました。

この講習は、近年、電気自動車の普及により交通事故などの消防活動において専門的な知識や技術の習得が必要になつてきていることから、車の基礎知識・現場での対応要領など活動時の注意点を学び有事に備えました。



保健 だより



担当 對馬栄養士

間食と上手に付き合おう！

あけましておめでとつござ
います。年末年始で、暴飲暴
食はしていませんか？暴飲暴
食が続くと、免疫力が低下し
て病気にかかりやすくなるの
で注意しましょう。

さて、今回は「間食」につ
いてお知らせします。

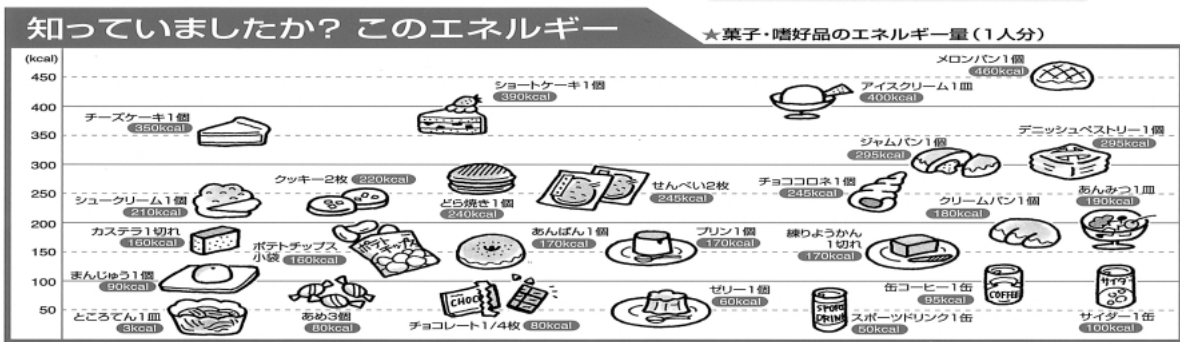
間食（おやつ）には、疲れ
た体や心をリラックスさせる
効果があり、生活の楽しみで
もありません。しかし、エ
ネルギーのとり過ぎも心配で
す。間食のとり方について、
一緒に考えてみましょう。

★間食の目安

間食の目安は、1日1〜2回。
200kcal以下、理想は100
kcal以下です。

まずは、おやつのカロリーの
目安を確認してみましょ

【図1】



★飲み物も間食です
意外と見落としがちなのが
ドリンクです。高カロリーで
糖分が多く含まれているので
要注意です。

スポーツドリンクやイオン
飲料、果汁等は、良い飲み物
と思われがちですが、これら
も、カロリーや糖分が多く、
「ジュース類」であり、間食
のひとつです。

また、カフェや市販のコー
ヒー飲料等には、チョコレー
トやキャラメル風味のもの、
ミルクや砂糖・生クリーム等
が多く使われており、1杯1
缶(150〜250kcal)ある
ので、知らずにカロリー過多
の可能性もあります。

最近、目に留まるのが「甘
さ控えめ」「糖分控えめ」「低
カロリー」といった表示。甘
さ≠糖分・エネルギーではあ
りません。甘さ控えめは、必
ずしもエネルギーや砂糖量が
控えめではないので注意しま
しょう。「ノンシュガー」や
「砂糖不使用」も砂糖は使っ
ていなくても、他の糖分が使
われていることがあります。
目立つ表示に惑わされないよ
う、しっかりと内容を確認し、

上手に選びましょう。
★おやつと上手につき合うコ
ツ／食べ方にルールを決める
自分の間食の取り方をチェ
ックし、多くを実践できるよ
うにしましょう。【表1】

★間食は習慣にしないこと
規則正しい食事の習慣は大
事ですが、間食を習慣にする
必要はありません。

食べなくなったら、牛乳や
チーズ、無糖ヨーグルト、果
物をとるようにしましょう。
また、食後のデザートより、
10時や15時の間食（食後3時

【表1】

①ながら食いはしない	②おやつを決める
③買い置きはしない	④大袋入りのお菓子は、袋の最後まで食べない
⑤決めた時間に、ゆっくり食べる	⑥甘いおやつの際は、お茶にする
⑦収支をゼロにする（おやつを食べすぎたら、多めに動く）	
⑧洋菓子より和菓子を食べるようにする（洋菓子はバター等使い、高カロリーなものが多い）	
⑨食べなくなったら、低エネルギーのもの（ノンシュガーガム、こんにやく菓子やせんべい等）を食べる	
⑩夜食は控える（食べたものがそのまま脂肪になりやすく太りやすい、寝る2時間前の間食は控えましょう）	

間は空ける）で食べた方が太
りにくいと言われています。
★無意識のうちにとつていま
せんか？
小腹を満たすためのアメや
チョコ等、バッグやポケット
の中に入れていませんか？
お腹が空いた時に、1粒だ
けと思いつつも、「我慢で
きずに思っているよりたくさ
ん食べてしまった」というこ
とはありませんか？
例えば、アメ3粒・チョコ
レート1〜4枚各80kcalを
1カ月毎日食べると、4,8
00kcal。これを1年間食べ
ると、57,600kcalにな
ります。体脂肪は1kg当たり
7,000kcalあります。こ
の間食分が、1日のエネル
ギー量をオーバーしていると
すると、なんと1年間で、約
8kgの体脂肪（体重）が増え
てしまいます。
ちよつとした間食でも、積
もり積もれば、気付かないう
ちに体重増につながります。
無意識のうちに食べてしま
わないように、バッグ等には
お菓子を入れておかない、決
められた量以外は持ち歩か
ないようにしましょう。

こせきのまど

◎お誕生おめでとう

- 川嶋 幸羽(男・11/1) 晋太郎(新丁)
- 杉山 琉晟(男・11/7) 直也(新町)
- 中山 拳斗(男・11/7) 智昭(大豆田)

◎ご結婚おめでとう

- (佐藤 未平(塚名平)
- (上原子 愛里沙(七戸町))

◎おくやみ申し上げます

- 畑 中 和 男(59歳) 緑 町
- 小 関 さ よ(90歳) 浜 田
- 杉 山 よ し 系(98歳) 新 町
- 荒 内 エ ツ(83歳) 新 丁
- 馬 場 万 藏(80歳) 向 平
- 佐 藤 仁(83歳) 塚名平
- 杉 山 重 男(97歳) 館 町
- 北 館 清 則(55歳) 新 町

『こせきのまど』の掲載について
 婚姻、出生に関しては、特にお申し出がない限り広報への掲載はいたしません。
 おくやみ欄について掲載して欲しくない方は、税務町民課窓口へ届出の際にお申し出ください。

農業委員会 定例総会のお知らせ

定例委員会では、農地法に基づく審議、及びその他の法令に基づく審議がされます。次の定例総会の日程は以下のとおりです。

- ◇定例総会日時 1月20日(金) 13時30分
- ◇申請の締切日 1月6日(金)

山影に雲が雲追う冬の空
 冬空や陸奥湾の波いや高し
 東雲の朝日に映えて冬の空
 我武者羅のジェット機の舞ふ冬の空
 身構える身構えない冬の空
 愛犬と冬空見上げ首すくめ
 西方はまたむずかしき冬の空

せせらぎ旬会

仁礼水千翠宝
 恵見々藻武昭菁



駐在所 だより

横浜駐在所
 ☎78-2110

1月10日は110番の日です

1 何が
あったか



2 いつ



3 どこで
(場所)



4 犯人は



5 どんな
状況か



6 住所と名前、
電話番号



110番にお電話頂いた場合、上記の6点を順番にお聞きしますので、落ち着いてははっきりと話してください。また、パトカーが事件等の現場に早く到着できるように、近くの建物や公園など、目標となるものについて話してください。道路標識(止まれ、速度など)の設置してある場所は、その標識の管理番号により、場所がすぐわかりますので、その管理番号の確認に御協力をお願いします。

冬道のスリップ事故に注意しよう

◆冬道の安全走行のポイント

- ゆとりを持って走ろう！
 - ① 1割のスピードダウン
冬道は危険がいっぱい！スピードは控えめに、ゆとりある運転をしましょう。
 - ② 2倍の車間距離
冬道は追突事故が多発！十分な車間距離を保ち、安全運転に努めましょう。
 - ③ 3分早めの出発
冬道はあせりや無理な運転は禁物！余裕をもって早めに出発しましょう。
- カーブ手前で十分に減速を
- 坂道の走行には注意！
- 天候により昼間でもライトを点灯！
- 突然の視界不良にあわてない！
- 路面の状態には常に注意！

平成23年11月末の人身事故・物損事故発生状況

区分	平成23年						平成22年			前年比		
	11月中			累計			累計			発生	死者	傷者
町村別	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者
人身事故	1	0	2	7	0	14	20	2	23	-13	-2	-9
物損事故	9			93			91			+2		

毎月1日は「県民交通安全の日」・15日は「高齢者交通安全の日」