

小中川は、小中池に源を発し、途中、金谷川および谷中川を合流して、南白亀川に合流する、流域面積21・6km²、流路延長11・5kmの河川です。この河川の流域は、宅地開発の進展などにより急速な都市化や人口増加が進み、治水に対する安全度が大きく低下しています。

そこで、昭和55年度から南白亀川合流点より金谷川合流点までの約6・7kmを整備し、平成13年度からJR外房線までの約0・4kmの延伸を

【小中川河川改修事業】

治水対策のために
護岸・橋りょう工事が進行中

行い、平成19年度末完成を目指して改修を進めています。現在、寄合橋架け替え工事と上流の護岸工事を進めており、来年度からは大網駅周辺の護岸工事と駅前橋りょう架け替えを予定しています。

今後とも、水害に強いまちづくりを目指し、工事を進めていきますので、周辺住民や通行車両、歩行者の皆様にご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

岡山武地域整備センター建設課
☎(54)1179



大網駅付近の小中川改修工事

火災が発生しやすいこの時期。火災に対する予防意識を高め、高齢者等の死者や財産の損失を防ぎましょう。

昨年の町内総火災件数は36件。そのうち建物火災が23件と全体の半数以上を占めています。火災から自分や家族の身を守るためにも、今一度身の回りを確認するとともに、火の取り扱いには十分注意して、火災を起こさないよう心掛けましょう。

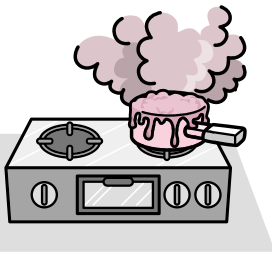
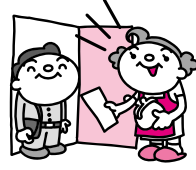


11月9日～15日は 全国火災予防運動です

住宅防火のいのちを守る
7つのポイント

3つの習慣

- ・寝たばこは、絶対にしない
- ・ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する
- ・ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す



4つの対策

- ・逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器等を設置する
- ・寝具や衣類からの火災を防ぐために、防災製品を使用する
- ・火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する
- ・お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力的体制をつくる



南消防署では、火災・救助・救急と町民の安全と大切な財産を守るために、日々消防署員の訓練に努めています。また、万が一に備え、地域住民の訓練推進を呼び掛けています。防災訓練などの希望があれば、消防署員が伺い、消火器の使用方法や発生時の対応などを説明します。

火災発生時の行動は？

災害に備えて日々から訓練を

消防署員による実践さながらの総合想定訓練

ちば若者キャリアセンター ジョブカフェ 出張版 in 大網白里

①「個別相談」
専門のキャリアカウンセラーが、就職に関する悩みの相談にのってくれます。あなたと一緒に就職活動への不安を解消しませんか？

②「就職スタートアッププログラム」
就職活動をこれから始める方、就職活動への不安から今一歩積極的になれない方へ向けたプログラムです。「13時30分～16時30分」

無料・事前予約制
岡山産業振興課商工観光係 ☎(70)0355

栄養士だより 44

生活習慣病予防に日本食のすすめ

現代の食事は、食習慣の欧米化により高脂肪、高たんぱくになりがちです。また、ビタミンやミネラル、食物繊維は不足気味というように栄養のバランスが偏る傾向が心配されます。

そうした食生活を見直し、栄養バランスが取れた食事を心掛けることが求められます。

そのキーワードとなるものは...
「ま・ご・わ・や・さ・し・い」
です。

毎日これらの食品を食べることは、生活習慣病予防に効果大です。日本食に多く含まれる食品ですので、日ごろから意識して取り入れてみましょう。

- まめ...植物性たんぱく質の補給を(豆類や豆腐、納豆など)
- ごま...細胞の酸化を防ぐビタミンとミネラル
- わかめ...豊富なミネラルで体いきいき(ワカメ、昆布、ヒジキ)
- やさい...ビタミン・食物繊維豊富、しっかりとろう
- さかな...EPAやDHAなどが血液をサラサラに
- しいたけ...血液を浄化し、便秘を予防(キノコ全般)
- いも...ビタミンと食物繊維の供給源

岡山健康福祉課健康指導係 ☎(72)8321

保健士だより

低温やけどにご注意を！

朝夕、段々と冷え込むようになると、家庭ではいろいろな暖房器具が使われるようになります。

このような時期はやけどの報告が多く見られます。その中でも、暖房器具による「低温やけど」は、見た目は軽症にみえますが、皮膚の深部まで達している場合もありますので注意が必要です。

低温やけどにならないためには
低温やけどは、深い睡眠などによって気づかないうちに同じ部位を圧迫し、温め続けることで起こります。ごく日常生活の場面で起きる可能性があるため、暖房器具を使用する場合は次のことに気を付けてください。

<湯たんぽや電気あんか>
湯たんぽや電気あんかは、熱が皮膚に直接伝わらないようにタオル等で十分巻いて(湯たんぽはさらに袋に入れて)、足の上に乗せないようにしましょう。

<電気ごたつや電気カーペット>
設定温度の高低や布団の有無にかかわらず、ごたつやカーペットにあたってそのまま眠り込まないようにしましょう。

<使い捨てカイロ>
最近では、下着や衣類の上に使用するもの、靴の下敷き用などいくつかの種類が出ていますが、使い捨てカイロを使用する際には、使用方法をよく読み、それを守ることが大切です。

皮膚に直接あるいは薄着越しでの使用や就寝時の使用、使用中のカイロの破損による予想外の発熱によって低温やけどをおこす報告もあります。

高齢者・幼児・糖尿病疾患の方は特に注意を
乳幼児など自分で温度を調節できない人や皮膚感覚が低下している可能性のある高齢者は、使用をする際に注意してください。

脳卒中や糖尿病などで、皮膚の感覚にまひがある人、寝たきりの状態の人も同様に注意が必要です。

また、健康な人でもアルコールを飲んだり、睡眠薬を服用したりして、ぐっすり眠り込んでしまったときには低温やけどを起こしやすくなります。そのような場合は、できれば暖房器具の使用を避けるか、体から離しておくようにしましょう。

低温やけどになってしまったら
低温やけどになりやすい場所は、かかと、くるぶし、すねなどです。

皮膚に赤みや痛み、違和感などが生じた場合は、すぐに応急処置として水道水や氷水で十分に冷やします。皮膚の表面が少し赤くなった程度でも、皮膚の深くまでやけどが進行している場合もあるので、医療機関(皮膚科や形成外科など)を受診するようにしてください。

岡山健康福祉課健康指導係 ☎(72)8321