

## 第2回江田島市地域防災リーダー研修会を開催しました

12月1日(日)に能美市民センターにおいて、江田島市地域防災リーダー研修会を開催し、江田島市内の地域防災リーダーなど(70名)が参加しました。

今年度は、広島県自主防災アドバイザーで防災士の佐藤千代子氏を講師に迎え、「地震、津波と避難」について学びました。

講習会では、能登半島地震を踏まえた最近の地震、津波の特性、日頃の備えのポイントと対策について、わかりやすく説明していただきました。

一人一人が日頃から災害を想定して防災意識を持ち、地域全体で防災へ取り組むことで地域防災力を高めていくことを再確認しました。



大規模災害に備えて

# 健康ひろば



おすすめメニュー

## Cooking 199

栄養たっぷりまめな丼

### 学校給食共同調理場

#### ■作り方

- ① ホウレンソウはさっと茹でてあく抜きをして、水気を絞って、食べやすい大きさに切っておく。
- ② 葉ねぎは小口切りにする。
- ③ フライパンに豚ひき肉、酒、ニンニクを入れ炒めて、豚ひき肉の色が変わってきたら、水煮大豆、ホウレンソウを入れさっと炒める。
- ④ 炒めたら、Aの調味料を入れ、味を整えて最後に葉ネギを散らし、ご飯の上に乗せて完成です。とうがらし粉はお好みで調整してみてください。

#### 材料(4人分)

- ご飯..... 600g
- 豚ひき肉..... 200g(1玉)
- 酒..... 40g(12本)
- ニンニク..... 2g
- 水煮大豆..... 100g
- ホウレンソウ..... 120g
- 葉ネギ..... 20g

#### A

- とうがらし粉..... 少々(お好みで)
- 三温糖..... 9g(大さじ1)
- 濃口醤油..... 18g(大さじ1)
- 薄口醤油..... 12g(小さじ2)
- レモン果汁..... 5g(小さじ1)



#### 栄養成分表示(1人分)

カロリー	塩分量	野菜の量
380kcal	1.2g	35g

「ひろしま給食」100万食メニューに選ばれたメニューです。広島県指定食材の、葉ねぎ・大豆・ほうれん草・レモンを使用したメニューになっています。

地域のカフェ(認知症カフェ)に参加してみませんか ※各参加費100円(お茶菓子代)

閩 高齢介護課(地域包括支援センター) ☎0823-43-1640

認知症カフェは、認知症の方だけが参加するところではなく、その家族、地域住民、介護や福祉の専門家など誰でも、気軽に集える場所です。お茶を飲みながらお話をし、悩みごとの相談や認知症、認知症予防について学び、考えることができます。新たな出会いや地域とのつながりの場として、ぜひご利用ください。

名称	日にち	時間	場所	問合せ連絡先
いやしカフェ	2月5日(水) 3月5日(水)	10:00~11:30	江南交流プラザ	江能福祉会 ☎0823-27-8885
よりみちカフェ	2月25日(火)	10:00~11:30	江田島保健センター	誠心福祉会(誠心園) ☎0823-42-5252
虹カフェ	2月21日(金)	10:00~11:00	鹿川交流プラザ	訪問看護ステーションゆずり葉 ☎080-1289-5033
おきがるカフェ	2月19日(水)	10:00~11:30	三高会館	江田島訪問看護ステーションえん ☎0823-27-6035
ビックリかふえ	2月26日(水)	10:00~11:30	明慶寺同朋会館	明慶寺 ☎0823-57-2022

## 江田島警察署通信 第102号 江田島警察署 ☎0823-42-0110



### ～トクリュウと闇バイト～

今回は、なにかと今話題の「トクリュウ」についてのお話しをします。

トクリュウとは、「匿名・流動型犯罪グループ」の略称であり、SNSや求人サイトなどを利用して犯罪実行犯を募り、匿名性の高い通信手段を用いるなどして、毎回メンバーを入れ替えながら犯罪を執行する組織犯罪のことです。

トクリュウが、執行する犯罪は、強盗、詐欺、窃盗など多岐に渡っており、「特殊詐欺やSNS型ロマンス・投資詐欺」もこれらのグループが行っていることが分かっています。

犯罪の実行役は、闇バイトとしてSNSなどで「短時間」「高収入」「即日現金」「携帯電話を使う仕事」などの文句を使い集められ、昨年は約4,500人が実際に犯罪を行い逮捕されています。

また、トクリュウは、家に強盗や窃盗に入る前に必ず下見をしています。広島県内においても、リフォーム業者、訪問販売、不用品回収業者を装い、家族関係や家の中の間取りなどの情報を入手する不審な訪問が確認されています。

不審な電話や訪問を受けた際は、ためらわず警察に通報してください。

冬の冷え込みが厳しい時は

### 水道管の凍結にご注意を!

閩 県水道広域連合企業団 ☎0823-42-3311

冬の冷え込みが厳しいときは、水道管が凍り、破裂することがありますので、凍結防止対策をお願いします。

#### 凍結しやすい水道管

- ・屋外にあるむき出しの管(日の当たりにくい管)
- ・風当たりの強い場所にある管

#### 凍結防止の方法

市販の保温材を水道管に巻くなど防寒し、凍結防止の対策をしてください。

#### 水道管が凍ってしまった場合

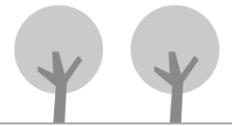
凍結した水道管に、タオルや厚手の布などがかぶせ、ぬるま湯をゆっくりとかけてください。熱湯をかけると、水道管が破裂する恐れがありますので、絶対にやめてください。

#### 水道管が破裂した場合

水道メーターの元栓を閉めて、「指定給水装置工事業者」に修理を依頼してください。



▲凍結防止の例



## 民生委員・児童委員 ～心と心のつなぎ役～

☎ 社会福祉課 ☎ 0823-43-1638

民生委員・児童委員、主任児童委員の役割は、地域の中の課題を抱えた方に「気づき」、相談にのり、必要な場合は関係機関へ「つなぎ」、「見守る」ことです。課題の解決が役割ではないため、民生委員に専門知識は必要ありませんが、相談の内容によっては色々な問題を含んでいることも多いので、聴く側の民生委員も、様々な研修を受けたり、視察に行ったりと、活動に必要な知識の向上に努めています。

**大柿地区 広島市豪雨災害伝承館の視察研修**… 平成26年8月の豪雨災害について、当地区の民生委員から災害当時の状況や災害後の活動内容、民生委員として必要な防災への備えなど、お話を伺いました。



**沖美地区 一泊研修**… 沖美地区は、3年に1回、視察研修と同時に委員同士の交流のため、一泊研修を実施しています。今年は、兵庫県神戸市にある総合リハビリテーションセンターへ視察に行ってきました。



## 慢性腎臓病講座を開催します

【慢性腎臓病とは？】

☎ 保健医療課 ☎ 0823-43-1639

初期には自覚症状がなく、徐々に腎機能が低下していく病気です。一度機能が低下すると、改善できません。代表的な原因として糖尿病や高血圧症などの生活習慣病があげられ、悪化すると、心臓病や脳卒中などのリスクが高まります。

【どなたでも参加いただけます】

国民の8人に1人が患者であると推定され、新たな国民病と言われる慢性腎臓病について、わかりやすく説明していきます。発症予防・重症化予防のためにも、お越しください。慢性腎臓病の治療中の方、糖尿病、高血圧などの生活習慣病がある方、慢性腎臓病に興味がある方など、どなたでもお申し込みいただけます。

日時 2月28日(金) 午後2時～4時

場所 能美市民センター2階 会議室

講師 医療法人社団仁風会 青木病院 副院長 青木 明日香先生

国家公務員共済組合連合会 呉共済病院 管理栄養士 安部 宏美先生

内容 慢性腎臓病について

慢性腎臓病を予防する食事について

申込方法 2月26日(水)までに保健医療課へお電話でお申し込みください。



## 心の健康相談 (前日までに要予約)

☎ 広島県西部保健所呉支所厚生保健課

☎ 0823-22-5400

日時 2月14日(金) 午後1時30分～3時

場所 大柿市民センター 会議室1

## 男性料理教室 (1週間前までに要予約)

☎ 保健医療課 ☎ 0823-43-1639

ちらし寿司、魚のフライ、いりこだし味噌汁を作ってみよう！

日時 2月6日(木) 午前9時30分～午後1時

場所 飛渡瀬交流プラザ

持参物 参加費250円、エプロン、三角巾、マスク、タオル

## アルコール健康相談会 (申込み不要)

☎ 保健医療課 ☎ 0823-43-1639

酒に頼らない自分に自信がもてるよう、断酒を支援する場です。本人、家族どちらが参加しても大丈夫です。共通の悩みを持った方々が参加し、共感し、認め合う場です。吉田病院の先生も参加していますので、疑問に思っていること、聞いてもらいたいことも話せます。(申し込み不要)

日時 2月17日(月) 午後1時30分～3時

場所 江田島保健センター

## エイズ・梅毒検査・肝炎ウイルス (要予約)

☎ 県西部保健所呉支所厚生保健課 ☎ 0823-22-5400

感染症の不安のある方は無料・匿名で検査できます。

日時 2月17日(月) 午前9時～正午

場所 広島県西部保健所呉支所 (呉市西中央1-3-25)

検査名	検査申込要件	申込期限
エイズ・梅毒	匿名で可	2月14日(金)
肝炎ウイルス	住所・氏名・連絡先要	2月12日(水)

## お薬手帳を持ちましょう！

☎ 保健医療課 ☎ 0823-43-1639

「お薬手帳」は、これまでに自分が病院などで処方された薬の記録をまとめるための手帳です。いつ、どこで、どのような薬を、どれくらいの量で処方してもらったのか、自分が服用してきた薬の履歴を1冊で把握できます。過去の病気や副作用・アレルギー歴が記録されているため、新たに薬を処方してもらうときなどに、副作用や飲み合わせのリスクを軽減することができます。また、マイナ保険証を利用した場合、過去5年間に処方・調剤された分のお薬情報を自身のマイナポータルなどで確認できるほか、本人の同意があれば医師などが薬剤情報を閲覧することができます。



## 健康づくり教室

☎ 保健医療課 ☎ 0823-43-1639

バランスの取れた食事や適度な運動などを続けることは認知症の予防に効果的です。今回は、「認知症予防」をテーマにお話と調理実習を行います。

日程・場所 広報1月号または保健医療課へご確認ください  
時間 午前9時30分～午後1時

持参物 エプロン、三角巾、参加費250円

## ～献血にご協力ください～

☎ 保健医療課 ☎ 0823-43-1639

日時 2月22日(土) 午前10時～正午

午後1時15分～3時30分

場所 ゆめタウン江田島 駐車場

君の勇気がいのちを救う！



## 健康づくりウオーキング教室 (雨天中止)

☎ 保健医療課 ☎ 0823-43-1639

鹿田公園を出発し、Uminos Spa&Resortに寄り、イチゴ農園を目指して歩きます。新鮮なイチゴが購入できます。お気軽にご参加ください。(申込み不要)

日時 2月25日(火) 午前9時30分～正午

場所 鹿田公園 (沖美町是長1517-2)

持参物 保険代30円、帽子、飲み物、タオル

## 物忘れ相談会 (無料・要予約)

☎ 高齢介護課 ☎ 0823-43-1640

「もの忘れが気になる」「認知症の症状？」など、気になることがあれば相談しませんか？

日時 2月28日(金) 午後2時～3時30分

場所 江田島保健センター

相談医 吉田昌平医師(吉田病院)、吉田病院相談員

申込期限 2月27日(木)

電話 0823-42-1100 (吉田病院)