

真司's voice



6月9日(日)高知県総合防災訓練・地域防災フェスティバルに参加しました。昨年の物部川・仁淀川総合水防演習では、文字通り大雨の中での訓練でしたが、今年は晴天の中、国の機関や自衛隊、警察、消防、企業などが参加しました。香南市からも消防団や婦人防火クラブが参加し、南海トラフ地震や風水害を想定した訓練を、なじみある「おとめ」や「くろしお」などのヘリコプターが多数参加し、航空機による負傷者の運搬や海上漂流者の救出、孤立地域対策の訓練などを実施しました。今回は鏡野公園と工科大グラウンドをメイン会場として24カ所のサテライト会場で実施。訓練でできないことは本番でもできません。今回参加できて良かったです。

今月の「#市長」

6月10日(月)市町村広域災害ネットワーク首長会議に出席しました。これは地震等の災害発生時に、応急および復旧に必要な資機材の提供や職員派遣、被災した傷病者の医療機関への受け入れなどの対策を相互に協力することを目的とした「市町村広域災害ネットワーク災害時相互応援に関する協定」を締結した21市1町が毎年集まり、防災について協議を行います。広域的な応援体制を構築し、具体的な運用や役割を再確認して、災害が起きた時の体制について「顔の見える」関係性を築いています。



Konan Cycle Report



■商工水産課 ☎57-7520
■香南市サイクリングターミナル ☎55-3196

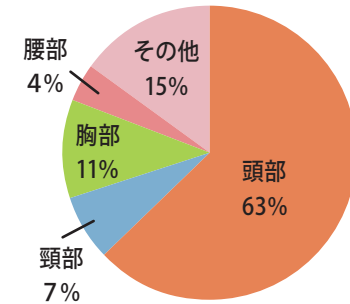
ヘルメットを着用していますか？

ヘルメット着用の重要性

自転車に乗るとき、皆さんはヘルメットを着用していますか？サイクリストはもちろん、市内の中学生が学校の指定ヘルメットを着用する姿が見えますが、「ダサいから」「髪型が崩れるから」などの理由で、まだまだヘルメットを着用していない方が多く見られます。

自転車のタイヤは幅が小さく小石程度に乗り上げただけで簡単にふら付いたり転倒につながります。

全国の統計グラフでは、自転車乗用中の死者の体の損傷主部位では、頭部の割合が圧倒的に多くなっています。また、ヘルメットを着用しているのとしていないのとでは致死率が約3倍の違いがあります。昨年、高知県内でもヘルメットを着用せず走行した高校生2人が亡くなる事故が相次ぎました。自分の家族だったらと思うと他人事ではありませんね。



自転車乗用中の死者の人身損傷主部位(平成29年度)
※その他とは、顔部、腕部、腹部

着用するとしないとは事故を起こしたときに大きな違いがあります！



自転車乗用中のヘルメット着用状況別 致死率比較(平成29年度)

	着用	非着用
死者	14人	462人
死傷者	7,988人	80,518人
致死率	0.18%	0.57%

※警察庁「1 自転車を利用する方～ヘルメット着用～」抜粋



自転車に乗るようになったお子様にヘルメットを勧めるのはもちろんですが、大人こそヘルメットの着用を！子どもの着用率はいかに大人が着用しているかで変わります。安心安全で楽しいサイクリングを！

最近のヘルメットはスポーツタイプから日常でも使える帽子のようなヘルメットもあるんですよ！



7月のサイクリングイベント情報

7月13日(土) 8時～

■Maze-Cle走行会
香南市サイクリングターミナルに集合



7月20日(土)～9月30日(月) 9時～17時 無料

■ヤ・シイパーク レンタサイクル モニター
※終了後、アンケートにご協力ください
※貸し出しは1回3時間程度



▲詳しい詳細はこちらまで

どちらもお問い合わせは 商工水産課 齊藤までご連絡ください！ ☎0887-57-7520

ヤ・シイパーク レンタサイクル はじめました。期間内 無料

2019.7.20～9.30 AM 9:30～PM 5:00
ヤ・シイパーク ビーチハウス

ビーチハウスで貸し出します！

MAP

ひじきサラダ

〈1人分の栄養価〉エネルギー 56kcal
たんぱく質:3.2g 脂質:3.5g カルシウム:26mg 塩分:0.6g

おいしく減塩！
おすすめ減塩レシピ

■健康対策課 ☎57-7516

- 【材料】(4人分)
- 乾燥ひじき …………… 3g
 - キャベツ …………… 100g
 - きゅうり …………… 1/2本
 - ツナ缶 …………… 1缶
 - 薄口しょうゆ …… 小さじ2
 - 酢 …………… 小さじ2
 - さとう …………… 小さじ1と1/2

- 【作り方】(4人分)
- ひじきは水につけて戻し、水気を切っておく。
 - キャベツは食べやすい大きさに切り、さつと茹でる。きゅうりも食べやすい大きさに切る。
 - ツナは汁気を切り、ひじき・キャベツ・きゅうりと **A** を混ぜ合わせる。

ワンポイント 味付けは酢を効かせて、さっぱり。ツナを使うので、しょうゆは少なくおいしく減塩できます。これからの暑い日にピッタリです。

