

富岡消防署からのお知らせ

～ 2012年度全国統一防火標語 ～

消すまでは 出ない行かない 離れない

◇多発するストーブ火災に注意!

暖房器具の中でもストーブによる火災は、毎年火災原因の上位となっています。そのほとんどは、「使用者の不注意」によるものです。

最近の石油ストーブは耐震自動装置が付いているので危険性は少なくなりましたが、過信は禁物です。どんな種類のストーブでも火災につながる可能性がありますので、正しい使用方法を心がけましょう。

【ストーブを使用する際の注意点】

- ストーブ上や周囲には、洗濯物を干さない。
- ストーブをつけたまま寝ない。外出しない。
- スプレー缶などをストーブのそばに置かない。
- 給油をする際には、必ず火（電源）を消してから行う。



◇子供には火遊びをさせない!

火遊びによる火災のうち、ライターが原因となっているものが多く発生しています。子供たちの大切な生命を火災から守るためにも、ライターなどの取り扱いには十分注意しましょう。

【火遊びによる火災防止のポイント】

- ライターやマッチなどを子供の手の届く場所に置かない。
- 子供だけで火を取扱わせない。
- 火災の恐ろしさについて、きちんと説明する。
- 子供だけを残して外出しない。



◇普段から心がけましょう!

「家のまわりには燃えやすい物を置かないようにする」「料理中はコンロから離れない」「寝たばこやたばこの投げ捨ては絶対にしない」など、火災のほとんどは一人ひとりの心がけで防ぐことができます。また、古くなった電気器具を使用する時は、必ず点検をしてください。耐用年数を過ぎたものを長時間使用したり、電気配線に負担をかけすぎたりすることが原因で火災に至るケースも少なくありません。火災から尊い命、大切な財産を守るため、火災予防に対する意識を高め、火災を未然に防ぎましょう。



問い合わせ 富岡消防署 ☎0240-25-8563 櫛葉分署 ☎0240-25-2119

心の相談会

- 「夜眠れない」
 - 「何をしても楽しくない」
 - 「子どもの発達が気になる」
- など1人で悩んでいませんか? 町では、臨床心理士による心の相談会を開催いたします。
気になる方は、お気軽にご相談ください。

開催日 平成25年2月8日(金)
午前9時30分から午前11時まで
場所 広野町保健センター 対象者 広野町に住民登録ある方
申込み先 広野町保健センター ☎0240-27-3040

保健センター だより



インフルエンザの予防

流行したら

- 人込み・繁華街への外出は控える
- 外出時にはマスクを利用する
- 室内では加湿器などを利用して、適度な湿度を保つ
- 十分な休養とバランスのよい食事
- うがい・手洗いの励行
- 咳エチケット

● 咳エチケットとは ●

- 咳、くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れる。
- 鼻汁、痰などを含んだティッシュを、すぐ蓋付きのごみ箱に捨てられる環境を整える。
- 咳をしている人にマスクの使用を促す。
- マスクの使用は説明書を読んで、正しく着用する。

旬の大根を使ってビタミンC補給!

～大根サラダ～

(一人あたり) 約152kcal 塩分0.8g
ビタミンC 32mg

材料(2人前)

- 大根...8cm
- 塩...少々
- ホタテ水煮缶...小1缶
- 大葉...4枚
- レモン汁...小さじ1/2
- マヨネーズ...大さじ2
- こしょう...少々
- 水菜...1/2束
- 万能ねぎ...1本

作り方

- ① 大根は皮をむき長さを半分にし、細いせん切に、大葉は半分にしてせん切にし、水にさらしておく。万能ねぎは小口に切る。水菜は3cmの長さに切る。



- ② 切った大根に塩を振ってしばらくおき、しんなりしたら水気を絞る。
- ③ ホタテ水煮缶はホタテと缶汁に分けておく。
- ④ マヨネーズにホタテの缶汁小さじ1とレモン汁、こしょうを混ぜ合わせておく。
- ⑤ ②と水気を切った大葉、ホタテを④で和える。
- ⑥ 器に水菜を敷き、中央に⑤を盛り付け万能ねぎを散らす。

マヨネーズを使用した料理ですので、油を使わない煮物などと組み合わせるとよいでしょう。
組み合わせ例：お煮しめ 肉じゃが