

・寝具や衣類などは、燃えにくい防災製品を使用する。



### もしも火災が発生したら

1. すぐに知らせる  
火が出たときにはすぐに119番通報し、周囲に「火事だー」と大声で火事ぶれをする。
2. 早く消火する  
出火から3分以内が消火の勝負。ただし、自分の逃げ道を必ず確保

保してから、落ち着いて行く。

3. 早く逃げる  
天井に火が燃え広がった時点で消火活動は止めて、すぐに避難する。逃げる際には、できるだけ姿勢を低く保ち、煙を吸わないようにする(煙には、有毒ガスが多量に含まれている場合があり、吸い込むと意識を失う恐れがある)。  
火災は、家や財産だけでなく、お金には替えられない思い出の品々やお気に入りの物、時には命までも奪ってしまいます。寒い冬に向かうこれからの季節は、火を使う機会が増えてきます。暖房器具を使用する際には火災に十分気を付けましょう。

火は消した？  
いつも心に きいてみて

11月9日は「119番の日」  
正しい119番通報は、迅速・的確な消火・救急活動につながります。  
火災のときには、慌ててしまい、住所や電話番号などをすぐに思い出せないこともあり。万一に備えて、普段から電話機のそばに自宅の住所や電話番号などの必要事項を書いたメモを張っておくなど、正確な通報ができるよう心がけましょう。

- ① 119番通報のポイント  
1. 火災・救急の別  
「火事」なのか「救急」なのかを、はっきりと伝えてください。

② 場所  
火災や急病人などが発生した場所の住所を正確に伝えてください。番地などが不明の際に

は、目印となる建物など、目標となる物を伝えてください。

- ③ 火災・事故などの状況  
「階建てのビルの階が火事です」などが何が誰がどうしたのかを、できるだけ正確に分かりやすく伝えてください。

- ④ 通報者の氏名・連絡先  
「私の名前は です。電話番号は ××××です」とはっきりと伝えてください。
- ⑤ 携帯電話からの通報  
携帯電話(PHS含む)からの通報は、その旨を伝えてください。また、地元の消防本部につながる場合もあります。住所を伝えるときには「大館市」であることを最初に告げてください。通報後しばらくの間は、電話を切らずに現場近くの安全な場所で待機してください(再確認する場合があります)。



地産地消の意外な効果

市長リポート

No 264

新米の出回る季節となりました。炊き立ての新米は一段とお米のおいしさを際立たせます。私は、以前は朝食をトーストとハムエッグなどにしていましたが、おにぎりや具だくさんのみそ汁に変えて、お腹一杯お米を食べています。すると、とても身体の調子が良くなりました。身体が軽くなった感じがしたので、体重を量ってみると、なんと、ダイエットにもなりました。もちろん、食べるばかりではありません。できるだけ市内を歩くようにしています。自宅からお店まで中心市街地を歩いてみれば、普段、何気なく車で通るときとは違って、いろいろな発見があります。一軒一軒のお店の顔が見え、大館のまちの姿が見えてきます。多種多様な商品が並んだお店で、ふと、お気に入りのものを見つけて買い物をすると、これもまた楽しいものです。

さて、すでに皆さんも地産地消という言葉をご存知のことと思います。地元で収穫したお米や野菜を食べたり、地元の商店街で買い物をしたりなどといったことですが、その地産地消を実践することが意外な効果を生み、私のひそかな健康法になりました。言ってみれば「地産地消ダイエット」とでも言うのでしょうか。

豊かな自然の恵みを受け、水も空気もおいしいこの地で、一生懸命に生産されたものを、食べたり購入したりということこそが、大館に生きることだと考えます。しかもそれが自分の身体を支えることにもつながります。大館を愛する皆さん、一緒に地産地消を実践してみませんか。

小畑 元