



たき火や枯草焼きの際は 火災に注意！

市内では、毎年3月から5月にかけて火災が多数発生しています。昨年の火災発生数は43件で、この時期の火災が25件。原因は「たき火・枯草焼き」が最も多く、約6割を占めています。

たき火や枯草焼きによる火災は、山火事、建物火災に延焼拡大することもあります。「自分は大丈夫」「毎年やっているから大丈夫」といった油断はせず、次のことを守り火災を起こさないよう注意しましょう。

屋外で火を扱う際のキーワード 「み・か・た・は・確認」

- 「み」…水を準備する
- 「か」…風の強い日は行わない
- 「た」…たくさん燃やさない
- 「は」…離れない
- 「確認」…消火の確認

●万が一、火が燃え広がったときは、慌てずに119番通報しましょう



3月1日～7日は春季全国火災予防運動週間 『その火事を防ぐあなたに金メダル』

春は、空気が非常に乾燥するため、ちょっとした不注意から火災が発生しやすくなります。日頃の心掛けで火災を防ぎ、被害を最小限に抑えることができません。火の取り扱いや後始末には十分に気を付けるとともに、万が一に備えて消火用具を準備しましょう。

- 住宅防火 いのちを守る七つのポイント**
- 三つの習慣
 - 寝たばこはしない
 - ストーブは燃えやすいものから離して使用する
 - ガスコンロなどのそばを離れるときは必ず火を消す

- 四つの対策
 - 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する(*)
 - 寝具や衣類、カーテンからの火災を防ぐために、防炎品を使用する
 - 火を小さいうちに消すために、住宅用火災警報器などを設置するために、近所との協力体制をつくる
- *設置した住宅用火災警報器は、定期的に点検してください。本体の交換時期は10年が目安です

身近で悩んでいる人がいたら — 私たちにもできること —

新型コロナウイルス感染症の影響で、制限のある生活や見通しの立たない状況が続く、イライラしたり、不安になったりと、心に大きな負担を感じている人もいないでしょうか。心の負担が限界に達してつらい状況になっている人を救うためには「周りの人の気付き」が重要です。



人は普段、ストレスを受けながら生活しています。適度なストレスは原動力になるなど良い効果をもたらしますが、嫌なことが続いたり、疲れがたまったりしたときに新たなストレスを感じると、わずかな出来事さえもつらく感じます。そのようなつらい気持ちを発散できずに自分の中のため込むことで心は疲弊し、誰かに相談する力もなくなっていきます。

悩んでいる人に対して私たちができること

相談することもできないようなつらい状況にある人を救うためには、身近な人の「気付き」が重要です。身近な人がつらい状況の人に気づくことで、その人を必要な相談機関へつなげるきっかけとなるのです。

多くの人と会うことができない今だからこそ、より自分の周りの人に目を向けて支え合っていきたいですね。

悩んでいる人を支えるために

悩んでいる人に気付いたときに、必要な支援につなげるための

- ポイントを紹介し、「少しおせっかいかも…」と思うかもしれませんが、その行動が身近な人を救う場合があります。
- ①気付くためのポイント
 - 「口数が減った」「最近やつれて見える」「遅刻が増えた」など、いつもと様子が違っていたら悩みがあるかもしれません。
 - ②声掛けのポイント
 - 「元気がないように見えるけど、どうしたの?」など、温かい声掛けをしましょう。心配している気持ちを相手に伝えて孤立感を和らげることが大切です。
 - ③話を聞くときのポイント
 - うなずきながら話を聞き、これまでの労をねぎらいます。悩みを打ち明けてくれたことにも感謝しましょう。
 - ④相談先へつなぐときのポイント
 - 話を聞いた後は、早めに相談先につなぎます。どこに相談すればいいか迷ったときは健康づくり課へご相談ください。
- 市では「あなたに寄り添う電話帳—こころの相談窓口—」を

令和2年の火災発生概要(花巻管内)

区分	令和2年	前年比
火災発生件数	43件	-10件
建物火災	18件	+3件
林野火災	7件	±0件
車両火災	7件	+1件
その他火災	11件	-14件
死者数	2人	-1人
負傷者数	3人	-7人

【問い合わせ】消防本部予防課(☎22-6123)



花巻市シニア大学新入生を募集します

年間を通して趣味や教養、地域の魅力を学びます。さらに運動会といった全体学習や、移動研修なども開催予定。仲間づくりをしながら、楽しいシニアライフを送りませんか。

■対象 60歳以上で、年間を通じてまなび学園に通学できる人

※年齢は令和3年4月1日現在

- 学習日数 年間約18日
- 会場 まなび学園ほか
- 定員 30人(抽選)
- 参加料 無料(教材費や見学料などは自己負担)
- 申込期限 3月19日(金)

【問い合わせ・申し込み】まなび学園(☎23-4234)

【問い合わせ】
健康づくり課(☎23・3121)

を作成してあります。同電話帳は、花巻保健センターで配布しているほか、市ホームページに掲載しています

悩んでいる人が支援にたどり着くためには、周りの人とのつながりが必要です。

周りの人とのつながりは、悩んでいる人の「孤立・孤独」を防ぎ、自殺を予防する効果もあります。

「ゲートキーパー」を知っていますか?

悩んでいる人に気付いて声を掛け、相談先につないで見守る人を「ゲートキーパー」と言います。

市では、ゲートキーパーの役割を学ぶ講座を地域や職場で実施しています。

より詳しく知りたい場合は、左記へお問い合わせください。

▲あなたに寄り添う電話帳

