

みんなを守る 119

粕屋南部消防組合消防本部
糟屋郡志免町田富170
Tel 9 3 5 - 5 1 1 1
URL: http://www.kasuyanambu-shobo.jp/



守れますか？大切な命 ～定期普通救命講習会のご案内～

平成23年度の定期普通救命講習会を下記のとおり開催いたします。内容は、心臓マッサージや人工呼吸、AEDの操作法など、命を救うために必要な知識や方法を身に付けていただくため、座学や人形を使った実技などを中心に行います。大切な「命」を守るため、あなたもぜひご参加ください。

【募集内容】

- 募集人数：30名（受講料無料／修了証発行）
- 募集期間：適宜予約受付いたします。ただし、定員になり次第締切。
- 受講予約：お電話で各消防署までご連絡ください。
- 講習時間：9時～12時（3時間講習）

平成23年度定期普通救命講習会の日程

開催日	開催場所	所在地
5月21日(土)	中部消防署	粕屋町上大隈55-1
8月20日(土)	南部消防署	志免町田富170番地
11月19日(土)	中部消防署	粕屋町上大隈55-1
2月18日(土)	南部消防署	志免町田富170番地



【申込・問い合わせ】

南部消防署 Tel 9 3 5 - 5 1 1 1
中部消防署 Tel 9 3 8 - 3 2 1 6

着衣の着火に注意！

着衣着火の火災は季節を問わず全国で多く発生し、毎年多数の死傷者が発生しています。

着衣着火の多くがガステーブルで、3口タイプのガステーブルで奥のコンロに手を伸ばした時や、あふれ火で多くの火傷者が出ています。その他にタバコの火がスカーフに着火した事例や仏壇のローソクの火がエプロンについた事例などが報告されています。

【事故を防ぐためには】

- ・火口が複数（手前と奥）あるコンロの奥の火口を使用するときは、手前の火口を消すこと。
- ・袖、裾の広がった衣服を着用して調理をしない。
- ・燃えにくい素材の衣類を着用する。（防災製品が最も効果的です）
- ・ストーブなどは防護柵を取り付ける。

【衣服に着火してしまったら】

「表面フラッシュとは？」

衣類の表面を火が走る現象で、表面に綿、レーヨンなどの毛羽のあるものに発生しやすく冬のパジャマ類などは起毛があり袖口も広く危険とされています。

逆にウール製品などは燃えにくく臭いがあるので気付きやすいとされ、また、体にフィットする衣類も燃えにくいといわれています。

- ・衣服に火が着いたまま走らない。（かえって火が大きくなる。）
- ・風呂場、台所、花瓶の水など身の回りの手近の水で直ちに火を消す。
- ・やけどをしたら水道水で冷やし続ける。

【水が無い場合】

- ・倒れて転がる。
- ・顔を守る。

★着衣着火は注意により防ぐことができます。特にお年よりは「炎が見えづらい」とも言われています。十分注意してください。



大震災を通して再認識した食育の大切さ

～宇美町学校給食おすすめの非常食レシピ～

学校教育課 Tel 9 3 4 - 2 2 4 5

東日本で大震災が起こり、各地で大変な被害をこうむったことは、皆様方も大変心を痛めておられることと思います。被災地の方々は、避難所で一つのおにぎりやパン、果物など少ない食事を家族で分け合って食べている、というようなニュースも流れました。また、給食のメニューで人気が高かった「鯖の味噌煮」や「秋刀魚のおろし煮」を製造していた岩手県の食品メーカーは、津波で工場が大きな被害を受けたため、残念ながら製造の再開の目途がたないということです。

災害を受けなかった地域として、今、考えなければならないのは、日々の食に対する感謝の気持ちではないでしょうか。今まで私たちは食べ物を前にした時に、食に対し「好き・嫌い」ということだけで判断したり、選択したりしていたことがあるかと思います。その「好き・嫌い」という言葉と態度は、自然の恵みに感謝する心、関わってくださった方々への感謝、そして被災地の方々のご苦勞を考えれば、おのずと「ありがとう・ごちそうさま」という言葉に変わってくると思います。

また、普段から各家庭で備蓄できる食材のひとつとして再注目したいのが、「お米」です。今回、ご紹介するのは給食メニューではないのですが「鍋とカセットコンロで炊くご飯」です。学校給食の好評メニューとして、宇美町内では20数年前までは釜でご飯を炊いていた学校もあり、選んでみました。停電などで電気炊飯器、冷蔵庫が使えなくても、覚えておけば生きる力に繋がる一品です。



鍋とカセットコンロで炊くご飯

ご飯は鍋で炊くとほんとうにおいしいです。ぜひ一度鍋炊きに挑戦してみてください。味の違いもさることながら、思ったより簡単であることにも気づかれるはずです。

米さえ浸水させておけば、そこから20分位で炊けてしまいます。米は乾燥野菜のようなものですから、しっかりと浸水させてやるのが大切です。



【準備するもの(4人分)】

鍋、カセットコンロ、計量カップまたはコップ等
米(4カップ)、水(4カップ)
※米と水は同量です。

【作り方】

- ①米を研ぐ。
(目安として夏場は30分、冬場は1時間、浸水させる)
- ②研いだ米と同体積の水を準備する。
- ③ふたをして強火にかけ、沸騰したら2分間強火のまま(鍋肌から泡がでる)その後中火にして3分弱火にして5分程火にかける。計10分で水分が残らず、炊けているかふたをとって確認し(水分があれば弱火で1～2分かける)、ふたを戻し強火で数秒パチパチいわせる。
- ④鍋とふたの間にふきんをはさみ10分程度蒸らす。(ふきんは余分な水分を吸い取るにより美味しくするためのものなので、なくてもかまわない)
- ⑤しゃもじでしっかりと混ぜる。