



## 初期消火について

火災のほとんどは、消火器などを使用して、正しく初期消火を行っていただければ、被害を軽減できたと思われるものです。火災を発見してから、初期消火までの基本動作について再度確認し、万が一のときに備えておきましょう。

### (1) 火災の発生を伝える

大きな声で「火事だ〜」と叫ぶ。周りの人に伝え、応援を呼ぶ。避難誘導をする。

### (2) 119番通報をする

携帯電話からも可能です。

### (3) 消火活動をする

### 【消火器の使用方法】

- ① 消火器を火元まで運ぶ。
- ② 黄色の安全ピンを抜く。



### ③ ホースを火元に向ける



### ④ レバーを強くにぎって放射する（炎ではなく、火の根元を狙う）

※消火器の噴射時間は15秒程度、放射距離は3〜6mであることを踏まえて、初期消火に臨んでください。



## 10年で交換しましょう。

住宅用火災警報器（以下、住警器）は、設置が義務化されたから、10年以上が経過しています。住警器の電池寿命の目安は約10年とされています。住警器の作動確認は、春秋の火災予防運動の時期に行うなど、定期的に実施してください。住警器の維持管理に関する調査によれば、作動確認を行った世帯の2.6%で、住警器の電池切れや故障が確認されています。また、設置から10年以上経過している住警器は、本体内部のセンサー部分の劣化などにより、火災を感じないことがあります。あなたと家族の命・財産を守るため、住警器の設置・点検・交換をお願いします。

10年  
おつかれさま



## 今月の料理

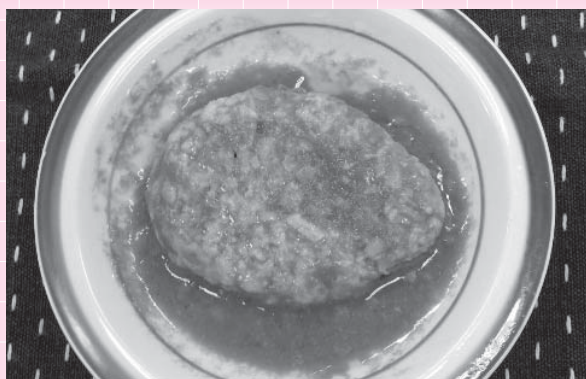
食生活改善推進協議会

### 〈主菜〉煮込みハンバーグ ~パッククッキング~

パッククッキングとは、食材や調味料を耐熱性のあるポリ袋に入れ、お湯を沸かした鍋で加熱するだけの簡単な調理法です。ガスや水道、電気などのライフラインが使えなくなっても、カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋を準備すれば食事を作って食べることができます。災害時でも、日常でも、一人暮らしでも、お子さまでもおすすめ調理法です。

### 作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② Aをポリ袋に入れよくこね、小判型に成型する。
- ③ ②に残りの材料をすべて入れ、袋の空気を抜いて、上部をしっかり結び。
- ④ 沸騰した湯に入れ、30分加熱する。



### 材料(1人分)

豚ひき肉	60g	トマトジュース	30g
玉ねぎ	30g	砂糖	少々
パン粉	大さじ1・1/2	コンソメ	少々
片栗粉	小さじ1/2	バター	少々
こしょう	少々		

### ● 1人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
197kcal	11.9g	11.6g	14mg	0.6g