



たき火による火災が多発する季節です！

春先は空気が乾燥し、風が強いため、枯れ草などの焼却火が拡大、または、飛び火して建物や山林などに延焼する火災が発生しやすい時期です。

枯れ草焼き・ごみの野外焼却(林野・その他火災) 火災を起こさないために！



▼火災事例

▽畑地の枯れ草を焼却中、風にあおられ山林に延焼拡大した。

▽枯れ草焼きを行い、足で踏み消して帰宅したが、完全に消火できておらず周囲の枯れ草に延焼拡大した。

▼注意事項

▽風の強い日は避ける。
▽火のそばから離れない。
▽終わった後は、水を掛け残り火がないようにする。



ごみの野外焼却は禁止されています！

家庭や会社から出たごみなどは、種類にかかわらず、屋外での焼却は法律で禁止されています。

各家庭での、火災予防とごみの適正な処理をお願いします。

《問合せ》豊岡消防署

☎24-8039または

生活環境課 ☎23-5304

春の火災予防運動

「ひとつずつ いいね!で確認 火の用心」

3月1日(日)から7日(土)までの1週間「ひとつずつ いいね!で確認 火の用心」の防火標語の下「春の火災予防運動」を行います。

次の習慣と対策で、大切な命や財産を火災から守りましょう。

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、絶対にしない。
- ▽ストーブの近くに燃えやすいものを置かない。
- ▽調理中に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、衣類、およびカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
- ▽火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
- ▽お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

《問合せ》消防本部予防課 ☎24-8045

3月は自殺対策強化月間

一人で悩みを抱え込んでいませんか？

3月は、冬から春への季節の変わり目で、卒業・進学・人事異動など環境の変化が多く、ストレスを抱えやすい時期で、自殺率が高い月でもあります。

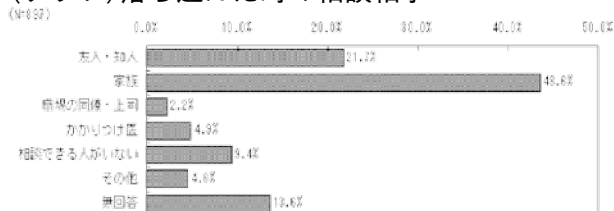
悩みを一人で抱えず、信頼できる人に打ち明けたり、心身を休めるために休息をとりましょう。また、気になることがある場合は、かかりつけ医や専門の相談窓口を利用しましょう。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

一人で抱え込まないことが大切

2016年度に実施した豊岡市健康行動計画アンケート調査結果からグラフのように、多くの人は、家族や友人・知人などに相談していますが、相談できる人がいないとの回答も9.4%ありました。

(グラフ) 落ち込んだ時の相談相手



近年、ストレスに対処するためには「助けて」「相談に乗って」と言えるような、SOSを求めることができる行動力が重要であることが分かっています。一人で問題に向かうのではなく、周囲の人に悩みを打ち明けたり、専門家に相談するなど、さまざまなセーフティーネットを活用することが大切です。また、周囲の人も助けを求める行動がとりやすくなるような雰囲気作りを心掛けましょう。

家族みんなのコミュニケーションを大切に

アンケート調査からは、相談相手として「家族」が43.6%と最も多い状況でした。

家庭は、職場や学校で疲れた心身に安らぎを与え、充電する場所ですが、家族が一番身近な相手であるために遠慮ない態度や言葉でストレスの原因になることもあります。

春は、変化の季節でありストレスをためやすい時期なので、いつも以上に家族のコミュニケーションを意識し、相談しやすい雰囲気を作りましょう。

●言うとき

明るくあいさつすることや、感謝の気持ちを言葉で表現することで、話しやすい雰囲気作りを心掛けましょう。

●聴くとき

相手の答えを自分が答えたり、返事をしなかったりするとコミュニケーションは深まりません。相手が話し終わるまで耳を傾けましょう。

●視るとき

テレビや新聞などを見ながら話を聞いても、聞いてもらえていないと感じるので、話している時は、相手の顔を見て話をしましょう。

周囲の人の変化に気付き声を掛けよう

●気付く

周りの人の変化に気付きましょう。

●耳を傾ける

「眠れている?」「大丈夫?」「疲れてない?」と、大事に思っている気持ちを伝えてみましょう。

●支援先につなげる

相談を受けても自分だけで解決する必要はありません。悩みに合わせて相談機関につなげましょう。24ページをご覧ください。

●見守る

「いつでも相談に乗るからね」と普段の生活の中でも、温かく見守りましょう。

○もしもし電話健康相談

☎22-7700(平日午前9時～午後5時)

○兵庫県のちと心のサポートダイヤル

☎078-382-3566[平日(午後6時～翌日午前8時30分)。土・日曜日、祝日(24時間)]

市では、こころの健康に関する相談日(こころのケア相談・こころの相談室)を設けています。気軽に相談してください。