



11月9日は「119番の日」



消防に対する正しい理解と認識を深め、防火防災意識の高揚、地域ぐるみの防災体制の確立を目的として昭和62年から11月9日を「119番の日」と制定されました。

羊蹄山ろく消防組合では、平成24年4月1日から高機能消防指令システムを導入し管轄する7か町村（京極町、倶知安町、蘭越町、ニセコ町、真狩村、留寿都村、喜茂別町）の119番通報をすべて消防本部指令センター（倶知安町）で受付しています。

☆119番通報要領☆

指令センター

「119番消防署です。
火事ですか？救急ですか？」

「場所はどこですか？」

「どうしましたか？」



「あなたの名前と電話番号
を教えてください。」

通報者

『火事』か『救急』か答えてください。

住所又は場所が分からない場合は、近くのおおきな建物（施設名等）、道路名等を答えてください。

（火災の場合）
火災の大きさ、逃げ遅れはないか等を答えてください。

（救急の場合）
患者さんの名前、年齢、どのような状態か、かかりつけの病院等を答えてください。

再度、連絡することがありますのですぐに出られる電話番号を答えてください。

お知らせ

農業関係者の皆様が行う農作物等の殻を焼却する時は、必ず消防署京極支署に届出（電話連絡）するようお願いいたします。無届けで焼却した場合、消防車が緊急出動することがあります。また、産業廃棄物や家庭から出る一般ゴミの焼却は届出にかかわらず、焼却できませんのでご注意願います。

火事・救急・救助（消防本部指令センター受付） 119番
災害案内専用電話（自動音声ガイダンス） 22-6655番
その他お問い合わせ（消防署京極支署） 42-2303番

※指令センター、京極支署への災害情報のお問い合わせは、お答えできない場合があります。



貞村管理栄養士

「フード・マイレージ～食生活から地球のことを考えよう～」

「エコ」「節電」など地球に優しい取り組みが様々なところで実施されていますが、食生活からも考えることができます。「フード・マイレージ」という言葉をキーワードに、自分のため、未来のために、子ども達のために、食生活を振り返ってみてはいかがでしょうか？

フード・マイレージとは？

フード・マイレージとは、イギリスの消費者運動家ティム・ラング氏が提唱し、農林水産省の研究所で導入された考え方です。外国で生産された食料を日本に運ぶ場合、生産地が遠ければ遠いほど、輸送距離も長くなります。そうすると、船や飛行機、鉄道、トラックなどによって排出される二酸化炭素も多くなり、地球環境に負担をかけることになる、という考え方です。

フード・マイレージの値が大きいほど、地球環境への負担が大きいこととなります。



日本のフード・マイレージは？

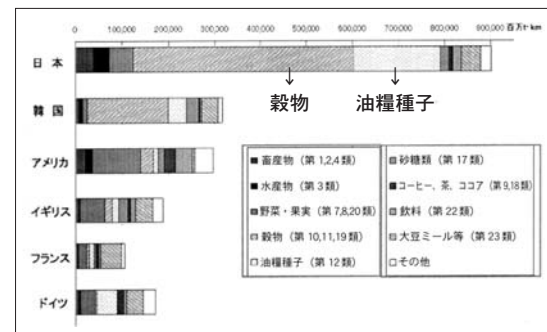
日本が約9002億t・km（トンキロメートル）であるのに対し、韓国は約3172億t・km、アメリカは約2958億t・kmです。

日本は他国に比べるとフード・マイレージが格段に大きく、多くの食べ物を外国からの輸入品に頼っていると同時に、地球環境へ負担を与えている、ということになります。

その中でも、穀物（小麦など）と油糧種子（油の原料となるナタネ・ゴマ・ダイズなど）の割合が多くなっています。

（右表参考：2001年データ）

フード・マイレージの値は「食料の輸送量(t)×輸送距離(km)」で表します



地球にやさしい食生活

フード・マイレージを減らすことが地球にやさしい食生活につながります。地産地消（国内産、道内産、京極産など身近な食材を活用すること）を進める、旬のものを食べる、食べ残しはしない、食べられる分量だけの食材を購入・調理するなど、私たち一人ひとりができる取り組みはたくさんあります。普段の食生活を振り返り、できることから見直してみてもいいのではないでしょうか。

地産地消♪京極産のいもを利用してボリュームアップ！

じゃがいも入り青椒肉絲

【材料(2人分)】

- 豚もも肉……………100g
- じゃがいも……………1個
- ピーマン……………3個
- にんにく……………少々
- しょうが……………少々
- サラダ油……………大さじ1
- 塩こしょう……………少々
- 片栗粉……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- オイスターソース……………大さじ1

【つくりかた】

- ①豚もも肉、じゃがいも、ピーマンは5cmくらい長さの細切りにする。
- ②調味料を全て混ぜ合わせ、その半量と①の豚もも肉を和えて10分くらい下味をつける。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、みじん切りにしたにんにく・しょうが・②の豚もも肉を入れて炒める。
- ④軽く火が通ったところで①のじゃがいもを加えてさらに炒める。
- ⑤豚もも肉、じゃがいもに火が通ったら①のピーマン、残しておいた合わせ調味料を加え、手早く炒める。



【1人分】
270kcal、塩分：2.6g

ともちゃんのワンポイント♪
●下味の時点で片栗粉を加えることで、豚もも肉が柔らかくなります。
●同じ細さに切りそろえることでシャキシャキ・ほくほくと色々な食感が楽しめます。

ご意見、質問はこちらまで！ 健康推進課・管理栄養士 電話：42-2111 e-mail：kenko@town-kyogoku.jp