

## やってみよう消防訓練！

いつ起こるかわからない災害、あわててしまって何もできなかった。このようなことが無いように普段からの訓練が大切です。

身近な人々の協力も大切です。事業所や自治会、団体での消防訓練や救急訓練を実施しましょう。

### 消火訓練

消火器や消火栓などの使用方法を学ぶ訓練です。

### 救急講習

止血や心肺蘇生法などを学ぶ講習です。

### 災害図上訓練

地図上で地域の危険箇所や防災対策を検討する訓練です。

### 防火・防災講話

防火・防災に関する講話やDVDを上映します。

### 発災対応型 防災訓練

倒壊家屋からの救出、搬送法、応急手当を実施する訓練です。



※各種訓練を希望する場合は、事前に最寄りの消防署まで相談してください。

南消防署 TEL22-0119  
北消防署 TEL55-2119



8月24日(水)、愛媛県松山市(松山中央公園)で第45回全国消防救助技術大会が行われ、全国から選抜された約1,000人の隊員が、日ごろの訓練の成果を披露しました。

市消防本部からは、ほふく救出に面手友樹消防士長(29)、高野晶消防士(28)、長屋勇徹消防士(21)が出場し、優秀な成績を収めました。

## 第45回全国消防救助技術大会出場報告



参加者募集!



# 林道ウォーキングで さわやかに汗をかこう やまがた秋のウォーキングイベント

〜はじかみ林道ウォーキング〜

僕も行くよ!



昨年好評だった林道ウォーキングを生涯学習課、産業課、健康介護課の共催で今年も行います。今回も運営を市スポーツ推進委員会が行い、ゴール地点のはじかみ林道頂上付近ではポーノポークフランクや豚汁が振舞われるほか、血管年齢測定や大声コンテストもあり、健康企画が盛りだくさん。血ウォーキングでさわやかな汗をかきながら、健康増進しませんか。

生涯学習課 TEL 22-6845

日時: **11月3日**(木・祝)  
9時30分受付、10時スタート

場所: **大桑椿野**(旧国体馬術場跡)

参加費: **無料**

特典: **全員に記念品と飲み物を無料配布**  
先着100人に豚汁を無料配布

【主催】生涯学習課 【共催】産業課、健康介護課

【主管】市スポーツ推進委員会

【協力】市食生活改善連絡協議会、市薬剤師会

## コース詳細(坂道コース)

- 旧馬術競技場→はじかみ林道頂上(往路)
  - 距離: 約3.0km(往路)
  - 所要時間: 約50分(往路)
  - 参加者全員に記念品と飲み物をプレゼント
- ※雨天中止

## 帰りの移動について

復路は、車両で駐車場まで送迎します。  
※歩いて帰ってもかまいません。

## 林道 椿野はじかみコース案内図

### 健康イベント

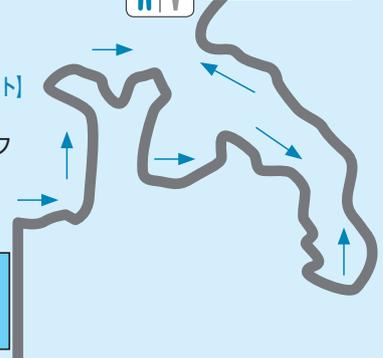
- ①地元の食材を使った野菜たっぷり豚汁
  - ②大声コンテスト
- 【入賞者には図書券をプレゼント】
- ③健康チェック
    - (1)骨のセルフチェック
    - (2)血管年齢測定



ゴール地点

スタート地点

集合場所  
参加者駐車場



昨年の様子