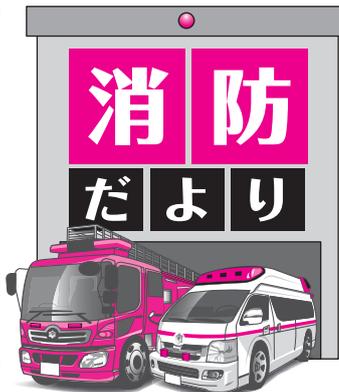




▲田中宏樹消防副士長が出場

7月30日(土)に、愛知県名古屋市中熱田区にあるイオンモール熱田店の特設会場にて、第50回消防救助技術東海地区指導会が実施されました。東海地区の消防職員が一堂に会し、日夜研鑽錬磨した救助技術を競い合うことで、相互に救助隊員として必要な資質を養うことができました。町消防本部を代表して、ロープブリッジ渡過の部に田中宏樹消防副士長が出場しました。

### 第50回消防救助技術 東海地区指導会



### 初期消火について

最近発生している火災のほとんどが、消火器などを使用して、きちんと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について、もう一度確認し、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 消火器の使用方法

まず、消火器を火元まで運ぶ

#### ① 黄色の安全ピンを抜く

#### ② ホースを火元に向ける

#### ③ レバーを強くにぎって放射する

(炎ではなく、火の根元を狙いましよう)

※消火器の噴射時間

間は15秒程度、

放射距離は3

6mである事を

踏まえて、初期

消火に臨んでく

ださい。

安全ピンを抜く



1



ホースを火元に向ける

2



レバーを強くにぎる

3



## 今月の料理

食生活改善推進協議会

### 〈副菜〉 蒸し鶏となすの和風ごまソース

秋なすは、皮がやわらかく、種もアクも少ないので、蒸し料理がおすすめです。火を使わず、電子レンジを使って蒸すと簡単です。レンジの加熱時間は、お使いのレンジで調整してください。

#### 作り方

- ① なすのへたを除き、縦6等分に切る。
- ② ①を耐熱皿に入れ、ごま油を加えて和える。ラップをして600Wの電子レンジで8分加熱したら粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
- ③ 鶏肉を包丁で均一の厚さに広げたら、塩をふり、耐熱皿にのせ、酒をかけてラップをし、600Wの電子レンジで1分30秒加熱する。粗熱を取り、冷蔵庫で冷やしたら手で細かくかく。
- ④ 器に②をのせ、混ぜ合わせたAをかける。その上に③、せん切りにした大葉、みょうがをのせる。

#### 材料(4人分)

なす	中4本	A	ポン酢しょうゆ	大さじ2・1/2
ごま油	大さじ2		白すりごま	大さじ2
鶏むね肉	160g		梅干し	大さじ1/2個
塩	少々		大葉	2枚
酒	大さじ1	みょうが	1本	

#### ● 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
122kcal	11.5g	5.5g	70mg	1.0g

地球と人のための技術をこれから

**Hitz** 日立造船株式会社  
Hitachi Zosen

<https://www.hitachizosen.co.jp>

■本 社 〒559-8559 大阪市住之江区南港北1丁目7番89号 TEL.06-6569-0001  
■中部支社 〒450-0003 愛知県名古屋市中村区名駅南1丁目24番30号 TEL.052-581-0161



大垣市大井3丁目21番地9(西濃運輸福寿会館 隣)に  
2022.11 大垣健診プラザ 完成予定

2022年  
健康診断・  
人間ドック  
受付中!



一般財団法人  
岐阜健康管理センター  
GIFU HEALTH CARE CENTER

お問い合わせは  
TEL.0584-71-9782(大垣支部)

