



**令和5年度町消防団  
主な行事予定**

- 消防団入退団式・新入団員講習・消防操法講習会  
期日 4月2日(日)  
場所 町総合体育館
- 水防訓練  
期日 6月11日(日)  
場所 揖斐川養老大巻水防拠点
- 郡消防操法競練会  
期日 6月18日(日)  
場所 町中央公民館駐車場
- 県消防操法大会  
期日 8月6日(日)  
場所 岐阜県消防学校
- 町防災訓練  
期日 8月27日(日)  
場所 養北小学校
- 郡消防協会機動演習・講習会  
期日 11月26日(日)  
場所 町内
- 消防団年末夜警  
期日 12月29日(金)～30日(土)  
場所 町内
- 町消防出初式  
期日 令和6年1月7日(日)  
場所 町中央公民館駐車場

**住宅用火災警報器  
アンケート調査実施**

2月18日(土)に住警器の設置向上を目指し、養老町女性防火クラブ員が住警器についての呼びかけや設置アンケートを行いました。全ての住宅に、住警器設置が義務付けられてから10年以上が経ちました。警報器の寿命は10年が目安とされています。本体に記載されている製造年月日を確認し、寿命を経過したものは交換しましょう。



**園児と約束  
「火遊びは絶対にしません」**

3月1日(水)から7日(火)までの1週間は「お出かけは、マスク戸締まり 火の用心」を防火標語とした春の火災予防運動が全国一斉に行われました。期間中、消防署の職員が町内のこども園や保育園を消防車で訪問し、園児たちに消防車に乗ってもらったり、防火衣の着用や放水などを体験してもらいました。「これはなに?」「どこから水が出るの?」「なぜ、消防車は赤いの?」など、園児たちは様々な質問をした後、大きな声で「火遊びは絶対にしません」と約束しました。



**今月の料理**

食生活改善推進協議会

**〈主菜〉レンジで野菜オムレツ**

冷凍野菜を活用し、春を感じる彩り豊かなオムレツです。朝ごはんやお弁当におすすめです。お弁当は主食(ご飯など)3、主菜(肉・魚・卵など)1、副菜(野菜)2の割合にすると栄養バランスが整います。普段の食事にも取り入れてみてください。

**作り方** (加熱時間はすべて電子レンジ500Wで調理)

- ① 耐熱容器にラップを敷き、ミックスベジタブル、ブロッコリー、1cm幅に切ったウインナーを入れ、30秒加熱する。ブロッコリーは細かく切る。
- ② 卵を溶いて、マヨネーズと混ぜ、①に入れて50秒加熱する。
- ③ ②を軽く混ぜ、再度20秒加熱する。
- ④ 熱いうちにラップで形を整え、20秒加熱する。(卵が固まっていなければ、様子を見ながら20秒ずつ加熱時間を追加する)
- ⑤ 粗熱がとれたら、ラップを外して、食べやすい大きさに切り、ケチャップをかける。



**材料(1人分)**

- 卵 ..... 1個
- ウインナー ..... 1本
- ミックスベジタブル(冷凍) ..... 20g
- ブロッコリー(冷凍) ..... 1房
- マヨネーズ ..... 小さじ1
- ケチャップ ..... 小さじ1

● 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	野菜摂取量
195kcal	10.2g	14.1g	39mg	0.9g	40g