



3月6日(月)に岐阜県防災航空隊と合同で、養老山中腹部においての山林火災を想定した火災防御活動訓練を実施しました。山林火災では地上からの消火活動が困難であるため、防災ヘリコプターの出動要請を行い、養老消防隊と連携して消火活動を行いました。地上4メートル程の高さでホバリング(空中で停止飛行)する防災ヘリに対し、すさまじい勢いで発生するヘリコプターからのダウンウォッシュ(ローターの吹き下ろし風)の中、消火バケットへ補水する訓練を行いました。

現在、岐阜県防災航空隊へ出向している木村元消防司令補を橋渡し役として訓練を実施し、改めて連携や協力の重要性を認識しました。

岐阜県防災ヘリ合同 訓練実施



お宅の住宅用火災警報器、 交換時期ではありませんか？

住宅用火災警報器の設置義務化がスタートしてから**10年以上**が経過しました。

古くなると感知機能の劣化や電池切れなど、火災を感知しなくなる場合があります。電池交換するだけでなく、設置してから**10年**を目安に本体の交換をしましょう。**取り替えの目安はここで確認!!**

本体の中間に貼られている銘板で製造年を確認、または設置時に住宅用火災警報器の側面に記入した年月を確認しましょう。(メーカーや製品によって異なります)

①製造年を確認



記入例
設置年月
2015年9月

②記入した設置年月日を確認

皆さまのお宅だけでなく、
離れて暮らす



おじいちゃん、おばあちゃん、
ご近所のお年寄りだけのご家庭
にもぜひ、声をかけてください。

住宅火災でお亡くなりになる約7割が65歳以上の高齢者です。住宅用火災警報器の交換や、動作確認などは家族全員で協力しましょう。



今月の料理

食生活改善推進協議会

〈主食〉肉みそと春キャベツのおにぎらず

ラップでくるんでにぎらないおにぎらずです。のりの代わりに今が旬の春キャベツで包みました。水分の多い春キャベツは、さっと加熱するだけでやわらかくなります。彩りよく、片手で食べることができるので、行楽お弁当におすすめです。

作り方

- ① キャベツはゆでる。
- ② 卵は炒り卵にする。
- ③ フライパンで豚ひき肉を炒め、火が通ったら、ミックスベジタブル、Aを入れてさっと炒め、火を止める。
- ④ ラップに、①のキャベツを広げる。その上に1/2のごはん、③の肉みそ、②の炒り卵、残りのご飯をのせ、キャベツで包む。
- ⑤ 包丁で半分に切る。

材料(1人分)

春キャベツ	1枚	A	赤みそ	小さじ1
ごはん	100g		砂糖	小さじ1/4
豚ひき肉	40g		しょうゆ	小さじ1/2
ミックスベジタブル	15g		しょうが(すりおろし)	
卵	1/2個			小さじ1/2

●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
415kcal	14.8g	18.3g	57mg	1.0g	75g