



### 熱中症に注意

暑い季節を迎え、熱中症による救急搬送が多数発生します。熱中症対策をして楽しい夏を過ごしてください。

### ★外で活動するとき

外出時は、なるべく帽子や日傘を使用する。

炎天下や高温多湿な場所での長時間の作業やスポーツを避ける。

こまめに休憩し水分補給をする。室内では風通しをよくして、高温多湿にならないように気をつける。

### ★応急手当の方法

衣類をゆるめて、体を楽にする。風通しの良い日陰や、冷房の効いている場所に移動する。

冷たい水で冷やしたタオルを脇の下や足の付け根に当て、体を冷やす。



## 養老郡消防操法競練会開催

### 地域を守る火消したちの祭典



素早く操作を行い、良いタイムを目指しました。



県大会に出場する東部ブロックの団員

6月18日(日)に町中央公民館駐車場で、消防団員の消防操法技術の向上と士気の高揚を図るとともに、火災の発生時に迅速かつ適切な消防活動を確保することを目的として「養老郡消防操法競練会」を開催しました。町内各分団(全9分団)がポンプ車操法を実施し、日頃の訓練の成果を披露しました。8月6日(日)に岐阜県消防学校で開催される「消防感謝祭 第72回岐阜県消防操法大会」に、町の代表として出場する東部ブロック(第6分団【笠郷】)がトリを飾り、気合いの入った操法を披露しました。

閉会式の中では、第6分団の分団長による宣誓の後、来賓や他の分団の消防団員から激励の言葉が送られ、出場者の健闘を祈りました。



## 今月の料理

食生活改善推進協議会

### 〈副菜〉長いものチーズ焼き

長いものシャキシャキとチーズのカリカリ食感がおいしい手軽に作れるメニューです。こしょうを青のりなどに代えてもおいしいです。焼く時にフライパンにクッキングシート等を敷くと焼きやすいです。コツは、長いもからチーズがはがれないよう、くっつくまでしっかり焼くことです。

### 作り方

- ① 長いもは皮をむいて、1cmほどの輪切りにする。
- ② フライパンに油を敷き、間隔を空けて、切った長いもの個数分、チーズを並べる。
- ③ チーズの上に長いものをのせ、塩、こしょうをふり、火をつける。
- ④ チーズが溶けてカリカリになってきたら裏返す。
- ⑤ 1分半ほど焼いたら取り出す。

### 材料(4人分)

長いも …………… 200g      サラダ油 …… 大さじ1/2  
 ピザ用チーズ …… 40g  
 塩 …………… 少々  
 こしょう …………… 少々



### ●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
77kcal	3.4g	4.3g	72mg	0.3g