



消防救助技術東海地区 指導会

7月27日(木)に三重県消防学校(三重県鈴鹿市)において、第51回消防救助技術東海地区指導会が開催されました。東海地区の消防職員が一堂に会し、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。

☆町消防本部出場選手☆ 「障害突破の部」

高木 和真 消防士長
 土地 康二郎 消防副士長
 早瀬 佳優 消防副士長
 井草 邦崇 消防副士長
 林 亜宗 消防士
 「ロープブリッジ渡過の部」
 田中 宏樹 消防副士長



NET119 緊急通報システムのご案内

NET119は、スマートフォンなどからインターネットを利用して119番通報ができるサービスです。聴覚や言語機能の障害によって音声での会話が困難な人が、いつでも全国どこからでも通報場所を管轄する消防本部へ、音声によらない通報をすることが出来ます。



今月の料理 食生活改善推進協議会

〈主菜〉レンチンキャベツの肉巻き

電子レンジで作る肉巻きは、形が崩れず、キャベツと肉がくっついて食べやすく仕上がります。また、フライパンで焼くよりも、カロリーが低くなります。カット済みキャベツを使えば、時短にもなります。電子レンジの機種により、加熱具合が異なりますので、肉がしっかり加熱するまで加熱時間を調整してください。

作り方

- ① 豚肉に塩、こしょうをする。
- ② ①でキャベツを巻く。
- ③ 耐熱容器に②の肉を巻き終わりを下にして並べ、軽くラップをし、電子レンジ600Wで4分加熱する。
- ④ ③を皿に盛り、ポン酢しょうゆとすりごまをかけ、プチトマトとゆでたブロッコリーを添える。

材料(2人分)

せん切りキャベツ …… 80g すりごま …… 小さじ1
 豚肉(生姜焼き用) …… 150g プチトマト …… 4個
 塩 …… 少々 ブロccoli …… 4房
 こしょう …… 少々
 ポン酢しょうゆ・大さじ1・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
241kcal	17.7g	15.3g	54mg	1.1g	110g

あなたと家族を守るために、やれることからまず一歩。

お家の耐震性大丈夫？

無料耐震診断^[※]や耐震改修補助金制度について耐震診断士が詳しくお話しします！
 ※昭和56年5月31日以前に建てられた木造住宅対象

☎ ご相談無料 ☎
 お問合せはコチラまで

株式会社 現代設計事務所
 〒503-0931 大垣市本今4丁目17番地 ☎0584-89-6663

RE-HOUSE 外壁塗装・屋根工事専門店

株式会社 エイトリハウス

養老町大場 888-8

雨漏り修理 塗装 漆喰 防水
 雨樋・板金 大工・窓サッシ 白アリ

養老密着の外装専門店をお探しの方お電話を！

☎0120-35-1557

代表取締役 三輪大介