



消防 だより



夏の行楽シーズン到来 事故を未然に防ぐために

夏は、アウトドアのレジャーを楽しむ人が多くなる季節です。その一方で、レジャー中に発生する水の事故や山の事故も多くなりま
す。自然の中では、ちょっとした不注意が事故に繋がります。事故に遭わない楽しいレジャーにするために、次に掲げる項目を今一度チェックしておきましょう。

【水の事故を防ぐために】

- 遊泳禁止区域では泳がない
- 悪天候のときは泳がない
- お酒を飲んだら泳がない
- 子どもだけで遊ばせない

【山の事故を防ぐために】

- 事前準備をしっかりとる
- 万全の装備で出かける
- 単独での登山は自粛する
- 緊急時の連絡手段を確保する

郡危険物安全協会表彰

令和6年度

郡危険物安全協会優良事業所表彰および優良取扱者表彰は以下のとおりです。

《表彰（敬称略）》

◆ 優良事業所表彰

東村石油株式会社

新協化成工業株式会社 岐阜工場

◆ 優良取扱者表彰

伊藤 孝雄（KMI株式会社）

桑原 哲也（桑原石油店）

救助技術訓練について

消防署では毎年5月から7月の間、若手職員を中心に「救助技術訓練」を実施しています。

この訓練は人命救助活動に不可欠な体力および精神力を養い、市民の安心・安全を守るため、各種災害対応力と救助技術の向上を図ることを目的としています。



今月の料理 食生活改善推進協議会



〈主菜〉 鮭の野菜あんかけ

焼いた魚に野菜たっぷりのあんをかければ、魚も野菜も摂れる一皿になります。鮭は生鮭を選ぶと減塩につながります。鮭の代わりにたらやあじなどの魚のほかには鶏肉なども使用できます。野菜をプラスした肉や魚料理はボリュームもあるので、カロリーを抑えて満足いく主菜になります。

作り方

- ① 鮭は一口大に切り、酒につける。たけのこは細切りにする。えのきだけは、根元を切り、半分の長さに切る。しょうがはせん切りにする。細ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、鮭の両面に片栗粉をまぶし、両面焼く。焼いたら皿に取り出す。
- ③ ②のフライパンにしょうがのせん切りを入れて中火で炒め、Aとたけのこ、えのきだけを加えて煮る。野菜が煮えたら、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ④ ③に鮭を戻し入れてからめ、細ねぎを加え、さっと合わせ、器に盛る。

材料（4人分）

生鮭	280g	水	200ml
酒	大さじ2	中華スープの素	小さじ1
片栗粉	大さじ2	しょうゆ	小さじ1
サラダ油	大さじ1	オイスターソース	小さじ1・1/2
ゆでたけのこ	100g	片栗粉	大さじ1
えのきだけ	80g	水	大さじ1
細ねぎ	2本		
しょうが	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	野菜摂取量
163kcal	14.5g	5.6g	21mg	0.9g	52.5g