



消防だより



初期消火について

火災のほとんどは、消火器などを使用して、正しく初期消火を行っていただければ、被害を軽減できたと思われるものです。火災を発見してから、初期消火までの基本動作について再確認し、万が一のときに備えておきましょう。

(1) 火災の発生を伝える

大きな声で「火事だ!」と叫ぶ。周りの人に伝え、応援を呼ぶ。避難誘導をする。

(2) 119番通報をする

携帯電話からも可能です。

(3) 消火活動をする

【消火器の使用法】

- ① 消火器を火元まで運ぶ。
- ② 黄色の安全ピンを抜く。
- ③ ホースを火元に向ける。
- ④ レバーを強くにぎって放射する（炎ではなく、火の根元をねらう）

※消火器の噴射時間は15秒程度、放射距離3～6mであることを踏まえて、初期消火に臨んでください。



消防救助技術東海地区指導会

7月11日（木）に三重県鈴鹿市の三重県消防学校において、第52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、救助隊員として必要な資質について、相互に確認しました。

☆養老町消防本部出場選手☆

「障害突破の部」

井草 邦崇 消防副士長

三尾 僚哉 消防副士長

日比 翔也 消防副士長

三輪 武瑠 消防士

後藤 奨 消防士

「ロープブリッジ渡過の部」

岩田 匡平 消防副士長

今月の料理

食生活改善推進協議会



〈主菜〉鶏むね肉のしょうが照り煮

パッククッキングとは、ポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理方法です。ポリ袋の中で調理するため、栄養やうま味を損なわずおいしくできます。味付けは、市販のすき焼きのたれを使って簡単に、片栗粉を加えることでなめらかに仕上がります。ひとり暮らし、料理初心者、災害時におすすめの一品です。

作り方

- ① 鶏むね肉は一口大のそぎ切りにする。
- ② しょうがはせん切りにする。
- ③ ポリ袋にチンゲン菜以外の材料を入れ、よく揉み、空気を抜いて上部で口を結ぶ。
- ④ 沸騰した鍋に③を入れて約20分加熱し、取り出す。
- ⑤ 皿に盛り、茹でたチンゲン菜を添える。

材料(1人分)

鶏むね肉・・・60g 片栗粉・・・小さじ1/4
しょうが・・・少々 チンゲン菜・・・1/4株
すき焼きのたれ・・・大さじ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
113kcal	12.7g	1.0g	53mg	1.6g	50.0g

通信サービスのご相談は CCNet !



地域の防災・防犯情報をリアルタイムに放送中!



●インターネット CCNet 光 ●ケーブルスマホ

CCNet株式会社 養老支局 (養老町押越 1129-2)

窓口営業時間: 月～金 (10:30～16:00)



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 玄関・窓断熱 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

