



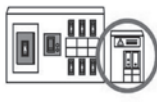
地震発生時に有効な 感震ブレイカーについて

地震発生時の電気火災対策には「感震ブレイカー」が効果的です。感震ブレイカーは、地震発生時に設定以上の揺れを感じたときにブレイカーやコンセントなどの電気を自動的に遮断する器具です。不在時やブレイカーを切って避難する余裕が無い場合に、電気火災を防止することができる有効な手段のひとつとして、感震ブレイカーの設置を検討してみてもいいか

分電盤タイプ(後付型)

費用:約2万円
※電気工事が必要

分電盤に感震機能を外付けするタイプで、センサーが揺れを感じ、ブレイカーを切って電気を遮断します。
※感震ブレイカーが設置されている場合に設置可能



分電盤タイプ(内蔵型)

費用:約5〜8万円(標準的なもの)
※電気工事が必要

分電盤に内蔵されたセンサーが揺れを感じ、ブレイカーを切って電気を遮断します。



潜水訓練について

6月27日(木)と8月5日(月)に岐阜メモリアルセンター飛び込みプールにおいて、潜水士を対象とした潜水訓練を実施しました。

この訓練は、河川や池などにおける水難事故に対して要救助者を安全・確実・迅速に救出するために、職員間で互いに協力し、捜索活動が行えるようにするために訓練を実施したものです。

訓練ではウエットスーツを着用した後、潜水機材の取り付け、着装要領をバディ同士で点検し、水中へのエントリー方法・潜行・浮上訓練・水中での泳法などを実施し、確認

しました。最後に水深5メートルでの要救助者捜索訓練を行い、捜索手順の確認をしました。



簡易タイプ

費用:約2〜4千円程度
※ホームセンターや家電量販店で購入可能
(電気工事不要)

ばねの作動や重りの落下などによりブレイカーを切って電気を遮断します。



コンセントタイプ

費用:約5千円〜2万円程度

コンセントに内蔵されたセンサーが揺れを感じ、コンセントから電気を遮断します。

(電池型)

壁面などに取り付けて使うもの
※電気工事が必要

(タップ型)

既存のコンセントに差し込んで使うもの
※電気工事不要



今月の料理 食生活改善推進協議会

〈主菜〉酢豚風炒め

肉を揚げずに炒めて作る簡単酢豚です。豚肉は、薄切り肉を使用し、肉に片栗粉をまぶすことで調味料がよくしみこむため、塩分少なめでもしっかり味を感じることができます。ケチャップ味でお子さまも食べやすく、野菜もとれる炒め物です。

作り方

- ① 豚肉は2cm幅に切り、片栗粉をまぶす。
- ② 玉ねぎは小さめのくし切り、ピーマン、にんじんは短冊切り、しいたけは石づきを切り、8等分に切る。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンに油の半量を熱し、②を炒める。いったん取り出し、残りの油を熱して①の豚肉を炒める。
- ⑤ 豚肉に炒めておいた野菜を加え、③の調味料を入れて混ぜ合わせ、火を止める。

材料(4人分)

豚薄切り肉	240g	砂糖	大さじ1
片栗粉	大さじ2	ケチャップ	大さじ2
玉ねぎ	大1個	しょうゆ	大さじ1
にんじん	1/4本	ウスターソース	大さじ1
ピーマン	2個	酢	大さじ1
しいたけ	2枚	油	小さじ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
235kcal	9.9g	14.5g	18mg	1.3g	65.0g

「自分のペースで、自分の進路に最適な勉強がしたい!」
「子供の進路についていっしょに考えたい。何のために、どんな勉強をしているか、きちんと見ておきたい」

そんな人のための塾です。

小、中、高の全てに対応の個別指導

入塾から卒業まで、1人の講師が専属担当

お子様、保護者様の希望に合わせた一貫性のある進路計画

F・M・R 進路・学習指導塾

養老町 お問い合わせ、資料のご請求は
〒522-46 押越 TEL 090-6084-7091(責任者 三宅)

Webサイトは **養老 進路 学習塾** 検索

住宅リフォーム補助金

住宅省エネ2024キャンペーン

GIFT HOME

- ・内窓設置工事など 最大200万円
- ・エコキュート取替 最大38万円
- ・その他リフォーム 最大60万円

お問い合わせは **ギフトホーム**

養老町大坪559

0120-39-0768