



(一財)日本防火・危機管理促進協会

この運動は、火災が発生しやすい時季を迎えるにあたり、火災予防思想の一層の普及を図ること、火災の発生を防止し、高齢者を中心とする死者の発生を減少させるとともに、財産の損失を防ぐことを目的としています。

2024年度全国統一防火標語の「守りたい 未来があるから火の用心」をスローガンに、全国一斉に秋の火災予防運動が実施されますので、皆さまも今一度、防火体制の確認をしましょう。

秋の火災予防運動
11月9日～15日



消防 だより

「4つの習慣」

- ・寝たばこは絶対にしない、させない。
- ・ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- ・コンロを使うときは火のそばを離れない。
- ・コンセントはほこりを清掃し、必要なプラグは抜く。

「6つの対策」

- ・火災の発生を防ぐために、ストーブやコンロなどは安全装置の付いた機器を使用する。
- ・火災の早期発見のために、**住宅用火災警報器**を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
- ・火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具やカーテンは**防炎品**を使用する。
- ・火災を小さいうちに消すために、**消火器**などを設置し、使い方を確認しておく。
- ・お年寄りや身体の不自由な人は、**避難経路と避難方法**を常に確保し、備えておく。
- ・防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、**地域ぐるみの防災対策**を行う。

住宅防火
いのちを守る10のポイント

「住宅防火 命をまもる10のポイント」を参考に、日頃からの住宅火災予防に心がけましょう。



材料(4人分)

豚薄切り肉……………200g めんつゆ(ストレート)
はくさい……………400g ……大さじ1・1/2
にんじん……………30g 合わせみそ
ねぎ……………1/2本 ……大さじ1・1/2
サラダ油……………大さじ1 うどん……………4玉
水……………600ml 豆乳……………300ml

●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
431kcal	17.6g	17.4g	83mg	1.7g	122.5g

今月の料理

食生活改善推進協議会

(主食・主菜・副菜) はくさいと豚肉の豆乳みそうどん

豚肉の旨味にとろっと白菜、まろやかな豆乳に味噌のコクが美味しくて、食塩相当量が1.7gでスープまでまろごと楽しめます。主食、主菜、副菜がそろったバランスよく、具たくさんで満足できる1品です。

作り方

- ① 豚肉とはくさいは食べやすい大きさに切る。にんじんは短冊切り、ねぎは斜め薄切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱して、豚肉とにんじんを炒める。火が通ったら、はくさいを入れ、軽く炒める。
- ③ 水を加え、沸騰したら、めんつゆと合わせみそを加え、溶かす。
- ④ うどんとねぎを加え、火が通ったら豆乳を加えてひと煮立ちさせる。

(株)花の店カトー

0584-34-3000

営業時間 9:00～18:00
祝日 9:00～12:00
※定休日:日曜日



〒503-1316 岐阜県養老郡養老町押越37番地39
Instagram:hananomise_kato

●新築・リフォーム・建具・家具・太陽光
●日曜大工・DIYはネットショップへ

「木材加工.com」「フリー板.com」を

検索

藤井ハウス産業株式会社

岐阜県養老郡養老町押越1974 TEL 0584(32)1241