



11月24日(日)に有尾地内にて、養老郡消防協会機動演習が行われました。演習は迅速かつ的確な消防体制の確立を目的として行われ、町消防団と町消防本部が参加し、気象をはじめとした火災における悪条件下での活動を想定し、火災警報発令下での警戒態勢について確認しました。

### 養老郡消防協会 機動演習実施



11月17日(日)に町消防団へ消防ポンプ自動車引き渡され、養老消防署において引き渡し式が行われました。この消防ポンプ自動車は、消防施設整備計画に基づき今年度は第1分団に配置されました。団員らは、引き渡し式を終えた後、消防車の操作説明を受け、火災発生時などの「いざ!」というときに備えました。

### 消防ポンプ自動車更新

## 令和7年消防出初式を開催します

地域の火災予防に対する意識の向上を図るとともに、消防の技術や設備を披露することで地域住民の皆さまに安心して生活してもらうことを目的に令和7年消防出初式を実施します。

**日時:** 1月12日(日) 8時30分～ ※天候により内容が変更することがあります

**場所:** 養老町民会館

また、消防出初式終了後には養老鳶はしご登り保存会による新春演舞が披露されます。町行事をはじめとした多数のイベントへ出演し、地元「養老」を盛り上げるために子どもたちと一緒に活動を続け、「金沢百万石まつり」で加賀鳶はしご登りと共演も実現しました。観客を魅了する迫力ある演舞をぜひ間近でご覧ください。(小学生以下のお子様にはお菓子の配布もあります)



## 今月の料理 食生活改善推進協議会

### 〈主菜〉ポークビーンズ

フライパンひとつで、短時間でできる豚肉と豆を使ったトマト味の料理です。減塩しょうゆや減塩コンソメを使うことで食塩相当量を0.4g減らすことができます。1日の食塩摂取量の目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満です。市販の減塩商品を活用しておいしく減塩を心がけましょう

#### 作り方

- ① 玉ねぎは横半分に切り、5mm幅の薄切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ② 豚肉に片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで両面を焼く。焼き色がついたら、①、大豆の水煮、トマト缶を加え、ふたをして弱火で煮る。
- ③ 玉ねぎとにんじんに火が通ったらAで調味する。
- ④ 器に盛り付け、好みで粉チーズをかける。

#### 材料(4人分)

玉ねぎ・・・中1個  
にんじん・・・1/3本  
豚こま切れ・・・180g  
片栗粉・・・大さじ1  
油・・・小さじ1  
大豆(水煮)・・・140g  
トマト缶(ダイスカット)・・・400g  
粉チーズ・・・小さじ1

A  
ケチャップ・・・40g  
減塩しょうゆ・・・小さじ1  
減塩コンソメ・・・1個  
(または小さじ2)  
こしょう・・・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
234kcal	13.2g	12.7g	58mg	1.0g	160g