



★**応急手当の方法**

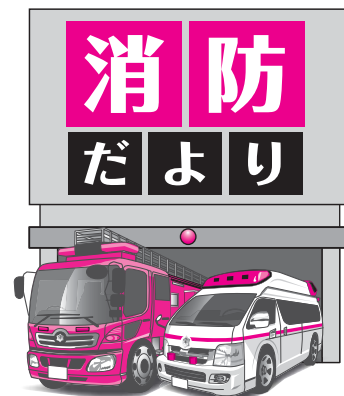
- ・衣類をゆるめて、体を楽にする。
- ・風通しの良い日陰や、冷房の効いている場所に移動する。
- ・冷たい水で冷やしたタオルを脇の下や足の付け根に当て、身体を冷やす。

★**外で活動するとき**

- ・外出時は、なるべく帽子や日傘を使用する。
- ・炎天下や高温多湿な場所での長時間の作業やスポーツを避ける。
- ・こまめに休憩し水分補給をする。
- ・室内では風通しをよくして、高温多湿にならないように気を付ける。

夏を迎え、暑い日が続いています。熱中症による救急搬送が多数発生していますので、熱中症に注意し、楽しい夏を過ごしましょう。

熱中症に注意



養老郡消防操法競練会開催

地域を守る火消したちの祭典



6月15日（日）に町中央公民館駐車場にて消防団員の消防操法技術の向上と士気の高揚を図るとともに、火災の発生時に迅速かつ適切な消防活動を確保することを目的として「養老郡消防操法競練会」を開催しました。町内各分団（全9分団）の消防団員たちが日頃からの訓練の成果を全力で出し切りました。

また、10月26日（日）に岐阜県消防学校で開催される「消防感謝祭 第74回岐阜県消防操法大会」には、養老町消防団を代表して中部ブロックが出場します。県大会に出場する選手たちの健闘を祈り、町民全員で応援しましょう！



材料（4人分）

なす 3本
トマト 1個
トマトケチャップ 50g
ピザ用チーズ 50g



● 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
82kcal	3.9g	3.2g	104mg	0.8g	157.5g

今月の料理

食生活改善推進協議会

〈副菜〉なすとトマトのチーズ蒸し焼き

味付けは、トマトケチャップだけでシンプルですが、なすと相性抜群のトマト、チーズを組み合わせた野菜がたくさんとれる絶品レシピです。8月31日は「や（8）さ（3）い（1）」の日です。この機会に野菜を意識して食べましょう。

作り方

- ① なすとトマトは、それぞれ薄切りにし、フライパンに交互に並べる。
- ② トマトケチャップをかけ、その上にピザ用チーズをのせる。
- ③ ふたをして、中火で12分程度蒸し焼きにする。