



夏の行楽シーズン到来！  
事故を未然に防ぐために

夏は、アウトドアのレジャーを楽しむ人が多くなる季節です。その一方で、レジャー中に発生する水の事故や山の事故が後を絶ちません。自然の中では、ちょっとした不注意が事故に繋がります。事故に遭わない楽しいレジャーにするために、次に掲げる項目を今一度チェックしておきましょう。

〔水の事故を防ぐために〕

- 遊泳禁止区域では泳がない
- 悪天候のときは泳がない
- お酒を飲んだら泳がない
- 子どもだけで遊ばせない

〔山の事故を防ぐために〕

- 事前準備をしっかりする
- 万全の装備で出かける
- 単独での登山は自粛する
- 緊急時の連絡手段を確保する



郡危険物安全協会表彰

令和7年度  
郡危険物安全協会優良事業所表彰および優良取扱者表彰は以下のとおりです。

《表彰（敬称略）》  
◆優良事業所表彰

株式会社丸吉

西南濃粗大廃棄物処理センター

◆優良取扱者表彰

安立 洋章

（藤井ハウス産業株式会社）

石井 一大

（池田興業株式会社岐阜支店）

救助技術訓練について

消防署では毎年5月から7月にかけて、若手職員を中心に「救助技術訓練」を実施しています。この訓練は人命救助活動に不可欠な体力および精神力を養い、市民の安心・安全を守るため、各種災害対応力と救助技術の向上を図ることを目的としています。



今月の料理

食生活改善推進協議会

〈主食、主菜、副菜〉もやしと納豆のお手軽丼

レンジを使用して約5分で完成する朝食におすすめのメニューです。夕食から朝食までの時間は長いので、朝起きた時には脳のエネルギーが不足しています。そこで、朝ごはんを食べて脳にエネルギーを補給すると、朝から勉強や仕事に集中できるようになります。朝食は1日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチです。毎日、朝食を食べてスイッチを入れましょう。

作り方

- ① もやしは耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、600Wのレンジで3分加熱し、水気を切る。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ、納豆ともやしを加えて混ぜる。
- ③ 器にごはんを盛り、②のをせて小口切りにしたねぎを散らす。

材料(1人分)

ごはん	150g	A	砂糖	小さじ1/2
納豆	1パック		しょうゆ	小さじ1
もやし	1/2袋		豆板器	小さじ1/3
細ねぎ	1本		ごま油	大さじ1/2

● 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
395kcal	12.7g	9.8g	80mg	0.6g	110.0g