



熱中症に注意

暑い季節を迎え、熱中症による救急搬送が多数発生しています。熱中症対策をして楽しい夏を過ごしてください。

【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。

□こまめに休憩し水分補給をする。

□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。

□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つける。

【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。

地域を守る火消したちの祭典



6月16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)が日頃から訓練を重ねてきた小型ポンプ操法を実施し、気合いの入った操法を披露しました。

閉会式の中では、10月27日(日)に岐阜県消防学校で開催される「消防感謝祭 第73回岐阜県消防操法大会」に郡代表として出場する中部ブロックを代表して細川雅充本部長による宣誓があった後、来賓や他の分団の消防団員から激励の言葉が送られ、出場者の健闘を祈りました。



今月の料理

食生活改善推進協議会

〈主食、主菜、副菜〉トマたま丼

1日は朝食からスタートするといっても過言ではありません。1日を元気に過ごすための、栄養バランスが良く、時短・簡単・手ごろな朝ごはんメニューです。高温、多湿が続くこの時期、食中毒予防のため、調理した食品はできるだけ早く食べましょう。

作り方

- ① トマトは一口大に切って、耐熱皿に入れる。
- ② ①の上にツナ缶を上げてのせ、塩、こしょうする。
- ③ 卵を溶いて、②にまんべんなくかける。
- ④ ラップをして電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ⑤ 器にご飯を盛り、④のをせる。

材料(1人分)

ごはん・・・150g 卵・・・1個
トマト・・・1個 塩・こしょう・・・各少々
ツナ缶・・・小1/2缶

●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
446kcal	15.0g	13.3g	43mg	1.2g	200g