



「ロープブリッジ渡過の部」
田中 宏樹 消防副士長
林 亜宗 消防士
井草 邦崇 消防副士長
早瀬 佳優 消防副士長
土地 康二郎 消防副士長
高木 和真 消防士長

☆町消防本部出場選手☆
「障害突破の部」

7月27日(木)に三重県消防学校(三重県鈴鹿市)において、第51回消防救助技術東海地区指導会が開催されました。東海地区の消防職員が一堂に会し、研鑽錬磨した救助技術を競い合うことで、相互に救助隊員として必要な資質を養うことができました。

消防救助技術東海地区指導会



NET119
緊急通報システムのご案内

NET119は、スマートフォンなどからインターネットを利用して119番通報ができるサービスです。

聴覚や言語機能の障害によって音声での会話が困難な人が、いつでも全国どこからでも通報場所を管轄する消防本部へ、音声によらない通報をすることが出来ます。



材料(2人分)

せん切りキャベツ・・・80g
豚肉(生姜焼き用)・・・150g
塩・・・少々
こしょう・・・少々
ポン酢しょうゆ・・・大さじ1・1/2
すりごま・・・小さじ1
プチトマト・・・4個
ブロッコリー・・・4房

●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
241kcal	17.7g	15.3g	54mg	1.1g	110g

今月の料理

食生活改善推進協議会

〈主菜〉レンチンキャベツの肉巻き

電子レンジで作る肉巻きは、形が崩れず、キャベツと肉がくっついて食べやすく仕上がります。また、フライパンで焼くよりも、カロリーが低くなります。カット済みキャベツを使えば、時短にもなります。電子レンジの機種により、加熱具合が違いますので、肉がしっかり加熱するまで加熱時間を調整してください。

作り方

- ① 豚肉に塩、こしょうをする。
- ② ①でキャベツを巻く。
- ③ 耐熱容器に②の肉を巻き終わりを下にして並べ、軽くラップをし、電子レンジ600Wで4分加熱する。
- ④ ③を皿に盛り、ポン酢しょうゆとすりごまをかけ、プチトマトとゆでたブロッコリーを添える。

あなたと家族を守るために、やれることからまず一歩。

お家の耐震性大丈夫？

無料耐震診断[※]や耐震改修補助金制度について耐震診断士が詳しくお話しします！

※昭和56年5月31日以前に建てられた木造住宅対象

／ ご相談無料 ／

お問合せはコチラまで

株式会社 現代設計事務所

〒503-0931 大垣市本今4丁目17番地



0584-89-6663



外壁塗装・屋根工事専門店

株式会社

エイトリハウス

養老町大場 888-8

雨漏り修理 塗装 漆喰 防水
雨樋・板金 大工・窓サッシ 白アリ

養老密着の外装専門店をお探しの方お電話を！

☎0120-35-1557

代表取締役 三輪大介

