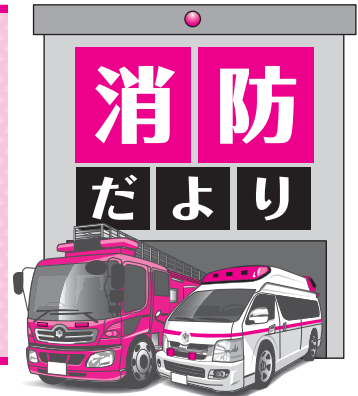




10月19日(水)に町中央公民館第2駐車場で、県LPガス協会主催による管内LPガスを取り扱う業者を対象としたLPガス積載車両点検指導が実施されました。高圧ガスの使用による事故を未然に防ぐため、点検の重要性について再確認する機会となりました。

LPガス積載車両点検を実施



岐阜県女性防火クラブ運営協議会

11月4日(金)に養老町民会館にて、火災予防思想の徹底を図るとともに、地域の防災力を高め、安全で安心なまちづくりを進めることを目的とし、岐阜県女性防火クラブ運営協議会指導者研修会が開催されました。地域における防火・防災活動の役割を担う県下各市町村女性防火クラブの指導者が参加し、いつ発生するか予測できない火災や地震などの災害に備え、地域や家庭における防火・防災対策や住宅防火対策を学びました。

また、各地区の女性防火クラブが、相互に意見や情報を交換する場となりました。



今月の料理 食生活改善推進協議会

〈副菜〉ブロッコリーと玉ねぎのおかか和え

電子レンジでブロッコリーと玉ねぎを加熱すると、野菜のうま味や栄養を逃さず食べることができます。1日の野菜の摂取目標量は350g、目安は1日5皿分(1皿70g)です。このレシピで1皿分の野菜が摂取できます。毎食、野菜を意識して食べてみましょう。

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎は皮を厚めにむいて5mm厚さに切る。玉ねぎは縦薄切りにする。
- ② 耐熱ボウルに①を入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で4分程度加熱する。
- ③ 削りかつお、ごま油、しょうゆを加えて和える。

材料(4人分)

ブロッコリー 1個
玉ねぎ 1/2個
削りかつお 小2袋
ごま油 大さじ1
しょうゆ 小さじ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
67kcal	4.6g	3.6g	26mg	0.5g

地球と人のための技術をこれからも

Hitz 日立造船株式会社
Hitachi Zosen

<https://www.hitachizosen.co.jp>

■本社 〒559-8559 大阪市住之江区南港北1丁目7番89号 TEL.06-6569-0001
■中部支社 〒450-0003 愛知県名古屋市中村区名駅南1丁目24番30号 TEL.052-581-0161



大垣市大井3丁目21番地9(西濃運輸福寿会館 隣)に
2022.11 大垣健診プラザ 完成予定



2022年
健康診断・
人間ドック
受付中!



一般財団法人
岐阜健康管理センター お問い合わせは
TEL.0584-71-9782(大垣支店)

