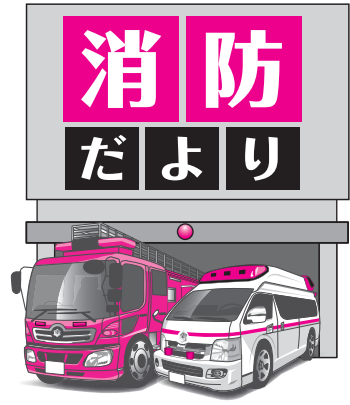


# 消防救助技術東海地区指導会



7月24日(木)に三重県鈴鹿市の三重県消防学校において、第53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、救助隊員として必要な資質について、相互に確認するとともに養うことができました。

また、町消防本部から「障害突破の部」に出場した隊員らは、訓練の成果を発揮し、4位入賞を果たしました。

☆養老町消防本部出場選手☆

【障害突破の部】

三尾 僚哉 消防副士長  
 日比 翔也 消防副士長  
 林 亜宗 消防副士長  
 後藤 奨 消防士  
 三輪 武瑠 消防士

【ロープブリッジ渡過の部】

菊田 夢来 消防副士長



住宅用火災警報器(以下、住警器)の設置が義務化されてから10年以上が経過しています。

住警器の電池寿命の目安が10年とされているため、電池交換をしていない場合、動作確認を定期的に行うなどの維持管理を実施してください。また、設置から10年以上経過した住警器は、本体内部のセンサー部分の劣化などにより火災を感じしないことがあります。あなたと家族の命・財産を守るため、住警器の設置・点検・交換をお願いします。

住宅用火災警報器の設置・維持管理をお願いします



## 〈副菜〉キャベツとささみの和風おかかサラダ

野菜がたくさん食べられるように、加熱してサラダにしました。味付けは、マヨネーズとかつお節と顆粒和風だしの素とシンプルですが、料理教室では、「とてもおいしい」と人気のレシピです。にんじんなどの野菜をプラスしたり、ささみをツナ缶に替えるなどアレンジするのもおすすめです。

### 作り方

- ① 鍋にささみと料理酒、かぶるくらいの水を入れてゆでる。
- ② キャベツは細切りにし、電子レンジで好みの固さになるまで加熱する。
- ③ さいて筋をとった①と水気をしぼったキャベツを合わせ、Aで和える。

### 材料(4人分)

ささみ ..... 2本  
 料理酒 ..... 大さじ2  
 キャベツ ..... 5枚

A

マヨネーズ ..... 大さじ3  
 かつお節 ..... 5g  
 顆粒和風だしの素 ..... 小さじ1

### ●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 |
|---------|-------|------|-------|-------|-------|
| 140kcal | 9.7g  | 7.8g | 35mg  | 0.8g  | 75.0g |



## 養西診療所

0584-71-6658

内科・消化器内科・小児科は女性医師が担当

2025年7月1日より診療時間が変わりました

内科・消化器内科・小児科

月・火・木・金・土

午前診 8:45~11:30まで受付  
 午後診 15:00~19:00まで受付

鎮静下の内視鏡検査(胃カメラ)可 帰った状態で受けます

耳鼻いんこう科

午前診 月・火・木・金・土 8:45~11:30まで受付  
 午後診 火・土 13:30~15:00まで受付  
 夕診 火・土 15:00~18:00まで受付

養老町オンデマンドバス 養老ICから 養老駅から 養老町飯ノ木337-1

バス停 養西診療所 車で5分 車で10分 養西診療所

「自分のペースで、自分の進路に最適な勉強がしたい!」「子供の進路についていっしょに考えたい。何のために、どんな勉強をしているか、きちんと見ておきたい」

そんな人のための塾です。

小、中、高の全てに対応の個別指導  
 入塾から卒業まで、1人の講師が専属担当  
 お子様、保護者様の希望に合わせた一貫性のある進路計画

## F・M・R 進路・学習指導塾

お問い合わせ、資料のご請求は  
 養老町 押越1522-46 TEL 090-6084-7091(責任者 三宅)

Webサイトは 養老 進路 学習塾 検索