



7月14日(月)から16日(水)の3日間、大垣市上石津町の水嶺湖において水難救助舟艇訓練を実施しました。河川・湖などでのレジャーを楽しむ人が増え、水難事故の発生が多くなる事態に備え、水難事故対応能力の向上を図りました。救助ボートの組み立てから操船技術の確認、救助器具を使用した訓練などを行い、迅速かつ効率的な救助活動のため、職員一丸となって取り組みました。

水難救助舟艇訓練



▲詳しくはこちらから



「マイナ救急」 始まります

広報「養老」5月号の「消防だより」でお知らせしました「マイナ救急」の実証事業について、先行開始していた市町村に続き、10月1日(水)から全国一斉に開始されることとなりました。そのため、システムの適切で円滑な運用を図るため準備を進めています。
救急隊は傷病者の同意を得たうえでマイナ保険証の提供を受けます。なお、救急搬送時にマイナ保険証が必須になるわけではありません。本実証事業に対するご理解とご協力をお願いします。



材料(4人分)

精白米	2合	ピーマン	1個
あいびき肉	240g	トマトケチャップ	大さじ2
たまねぎ	1/2個	料理酒	大さじ1
トマト	中1個	中濃ソース	大さじ1
なす	1/2個	カレー粉	大さじ1
にんじん	1/3本	砂糖	小さじ1
		サラダ油	大さじ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
473kcal	13.9g	15.0g	32mg	0.7g	90.0g



今月の料理 食生活改善推進協議会



〈主食、主菜、副菜〉 たっぷり野菜のドライカレー

煮込む手間もなく、フライパンで具材を炒めて味付けするだけで、ささっと簡単に作れるのでランチにもおすすめです。ケチャップの甘みがアクセントになり、お子さまにも喜ばれるおいしさです。

作り方

- ① 精白米を洗い、水を入れて普通に炊く。
- ② たまねぎ、にんじん、ピーマンは粗いみじん切りにする。
- ③ なす、トマトは皮つきのまま1cmの角切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、たまねぎ、にんじんを入れて中火で炒める。
- ⑤ たまねぎが透き通ってきたら、ピーマン、なすを入れてさらに炒める。
- ⑥ ⑤にあいびき肉を入れ、ほぐすように炒めていく。肉の色が変わったら、トマトを入れてひと混ぜして、いったん火を止める。
- ⑦ ⑥のフライパンにAを入れて火をつけ、汁気がなくなるまで5分から6分程度中火で炒める。
- ⑧ 器にごはんを盛り、その上に⑦をのせる。