



＜2026年度防火ポスター＞

「火の確認 いい日を支える いい習慣」  
 防火ポスターは、一般財団法人日本損害保険協会により、俳優の塚本恋乃葉さんをモデルに起用して作成されました。  
 また、防火標語は、家庭や職場・地域における防火意識の高揚を図ることを目的として募集されました。

令和8年度 全国統一防火標語が  
 決定しました



新救急救命士の土地消防士長

約7カ月の研修を終え、新たに救急救命士が誕生しました。複雑多様化する救急現場に対し、研修所で学んだ知識・技術を存分に発揮し、救急救命士を志した初心を忘れず、思いやりを持って活動していきます。

新たに救急救命士が誕生！

外出する際にも、あなたの命を守るマイナ保険証を携帯しましょう。  
 ※マイナ保険証とは、健康保険証の利用登録がされたマイナンバーカードのことです。本人の承諾を得て、救急隊員が活用し、医療情報(受診状況、既往症、服薬情報など)を閲覧することで、より適切な処置を行うことができる搬送先を円滑に選定することができます。

マイナ保険証を携帯しましょう



材料(4人分)

- |      |            |   |            |              |
|------|------------|---|------------|--------------|
| キャベツ | ..... 3枚   | A | かつお節       | ..... 小1袋    |
| もやし  | ..... 1/2袋 |   | めんつゆ(2倍濃縮) | .....        |
| にんじん | ..... 1/4本 |   | .....      | ..... 大さじ2   |
| ツナ缶  | ..... 小1缶  |   | ごま油        | ..... 大さじ1/2 |

● 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 | 野菜摂取量 |
|--------|-------|------|-------|-------|-------|
| 97kcal | 4.9g  | 6.2g | 30mg  | 0.7g  | 80.0g |



今月の料理

食生活改善推進協議会

〈副菜〉キャベツのツナおかか和え

市販のめんつゆを使った簡単味付けで、素材の甘味と旨みを存分に味わえる時短レシピです。野菜が苦手なお子さまには、野菜を小さく切る、加熱調理して食感をやわらかくする、ツナなど旨味の食材と一緒に調理すると食べやすくなります。6月は食育月間です。この機会に野菜摂取を意識し、実践してみましょう。

作り方

- ① キャベツは1cm幅に切る。にんじんはせん切りにする。
- ② フライパンにキャベツとにんじんを入れ、もやしをのせる。水100ccを加えて火にかけ、好みの固さになったら火を止める。ざるにあげて粗熱をとる。
- ③ ②の水気を絞ってボウルに入れ、油を軽くきったツナとAで和える。

**【プロのおそうじ】ご予約受付中**

レンジフード...16,500円～  
 キッチン...19,800円～  
 浴室...16,500円～  
 洗面所...6,600円～  
 トイレ...6,600円～

お値打ちなセット価格！  
 水回り5点掃除セット  
**57,200円～**  
 ※価格表示は税込です。

お部屋の片づけ、床洗浄  
 ガラス、定期清掃  
 生前のお片付け  
 など予約受付中(見積無料)

**家庭用壁掛けエアコンクリーニング**  
**10,780円～** (自動掃除機能付きは 18,700円～)

おそうじ代行  
 さかえやグループの店 **さわやか** ☎0584-34-3215

RE HOUSE **外壁塗装・屋根工事専門店**  
 株 株式会社 **エイトリハウス** 養老町大場 888-8

雨漏り修理 雨樋・板金 防水  
 玄関・窓 フェンス 白アリ ハト

養老密着の外装専門店をお探しの方お電話を！HP

☎0120-35-1557

代表取締役 三輪大介