

町消防本部では、毎年7月に水難救助訓練を実施しています。河川や湖などでのレジャーを楽しむ人が増え、水難事故が増加する事態に備え、今年は潜水訓練および舟艇訓練を行い、水難事故対応能力の向上を図りました。

7月9日(木)と10日(金)の2日間、岐阜メモリアルセンター飛び込みプールにて潜水訓練を行い、7月13日(月)から15日(水)の3日間、大垣市上石津町の水嶺湖において舟艇訓練を行いました。

どちらの訓練においても、実際の災害発生時に使用する救助資器材などを用いて実施するなど、万全の体制を整え、いざというときに備えました。

水難救助訓練の実施



舟艇訓練の様子



潜水訓練の様子



材料(4人分)

キャベツ	4枚	A	マヨネーズ	大さじ2
にんじん	1/2本		酢	大さじ1
ホールコーン	40g		砂糖	小さじ1
むぎ冷凍枝豆	40g			
酢	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
82kcal	2.4g	5.5g	33mg	0.2g	82.5g



今月の料理

食生活改善推進協議会



〈副菜〉枝豆のコールスローサラダ

コールスローサラダを美味しく作るポイントは、野菜の水分調整です。にんじんとキャベツは電子レンジを使って野菜をしんなりさせ、さらにしっかり水気をきくことで、水っぽくならず、少ない調味料でもしっかりとした味になります。

作り方

- ① キャベツとにんじんは、3～4cmのせん切りにする。ホールコーンは水切りしておく。
- ② 耐熱容器に、にんじん、キャベツの順に入れてふんわりラップをし、600Wで2分30秒ほど加熱する。
- ③ 加熱後、酢を入れて混ぜ、そのまま冷ます。冷めたらザルにあげて、水気をしっかり切る。
- ④ 枝豆も耐熱容器に入れてラップをし、600Wで1分ほど加熱し、冷ましておく。
- ⑤ ボウルにAの調味料を入れて混ぜ、③、④、コーンを入れて混ぜ合わせる。

【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

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 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!

☎0120-35-1557

HP

代表取締役 三輪大介

