

第15回双葉地方広域 消防職員意見発表会の開催について

第15回双葉地方広域消防職員意見発表会を開催します。

消防職員の「想い」「情熱」を伝えたい。双葉郡を守るため、消防防災をテーマにした新しい発想を、若き隊員たちが提案します。

- ◆日時 平成28年11月9日(水) 13時30分～15時00分
- ◆場所 葛尾村 村民会館大ホール
- ◆発表者 消防職員5名
- ◆主催 双葉地方広域市町村圏組合消防本部
- ◆協賛 福島県消防協会双葉支部
- ◆その他 入場は無料です
- ◆問い合わせ先 双葉地方広域市町村圏組合消防本部 総務課 ☎0240-25-8523

消防署からのお知らせ

平成27年中の全国の火災状況

- ① 総出火件数は 39,111件です。
- ② 火災による 死者は1,563人、負傷者数は6,309人です。
- ③ ②の中で 住宅火災による 死者数が914人です。
- ④ ③の住宅火災による死者の約7割が高齢者です。

これから空気が乾燥し、火災の発生しやすい季節となります。下記に主な出火原因と対策を記載しますので火災予防に御協力ください。

出火原因 第1位 「放火」

- ～対策～
- ①家のまわりに可燃物を放置しない。
 - ②自動車やオートバイのカバーは防火品にする。
 - ③センサーライトなどを設置し家の周囲を明るくする。
 - ④ご近所との協力体制が重要です。



出火原因 第2位 「たばこ」

- ～対策～
- ①ポイ捨てをしない。
 - ②寝たばこをしない。
 - ③定期的に灰皿内の吸い殻を片付ける。
 - ④吸い殻を捨てる際は、一度水に浸してから捨てる。



出火原因 第3位 「こんろ」

- ～対策～
- ①調理中はその場を離れない。
 - ②こんろの周囲に可燃物を置かない。
 - ③着衣着火を防ぐため、防火品のエプロンを使用する。
 - ④こんろの周囲、グリル内は定期的に清掃する。



平成28年度全国統一防火標語

「消しましょう その火 その時 その場所で」



火事と救急は119番

<消防署連絡先>
◇浪江消防署 ☎0240-34-7360
◇富岡消防署 ☎0240-25-2119



減塩・野菜たっぷりメニュー

目標食塩摂取量 男性:8g未満 女性:7g未満(日本人の食事摂取基準2015)
目標野菜摂取量 350g(健康日本21)

毎月、簡単なレシピを紹介しします。おいしく食べて高血圧を予防しましょう。

生揚げの焼き物

材料(1人前)
生揚げ…1/2枚(100g)
しめじ…1/2パック(30g)
ねぎ…1/3本(30g)
生姜…小1かけ(10g)
しょうゆ…小さじ1
☆焼き色を付けて香ばしさが引き立つと、加える塩分が少なくても美味しくいただくことができます!

- ①しめじは石づきを除いて小房に分ける。ねぎは斜め薄切りにする。
- ②しょうがはすりおろす。
- ③生揚げは食べやすい大きさに切り、熱湯をかけ油抜きをして、水気をよく切る。
- ④フライパンを熱し、生揚げ・しめじ・ねぎを入れこんがり焼き色がつくまで返しながらかく。
- ⑤焼きあがった生揚げ・ねぎ・しめじを器に盛り、おろししょうがをのせてしょうゆをかける。

エネルギー171kcal / 塩分0.9g / 野菜摂取量65g

チンゲン菜の煮物

材料(1人前)
チンゲン菜…1株(80g)
サクラエビ(素干し)…3g
だし汁…1/4カップ
みりん…小さじ1
しょうゆ…小さじ1/3

- ①チンゲン菜は3cm長さに切り、根元は6つ割りにする。
- ②鍋にチンゲン菜・サクラエビ・だし汁を入れて火にかけ、弱火で煮る。
- ③チンゲン菜に火が通ったら、みりんとしょうゆを加えてサッと煮、火を消す。

エネルギー32kcal / 塩分0.5g / 野菜摂取量80g

☆昆布・しいたけ・鰹節など、旨味をかかせた濃いめのだしを使うことにより、ほかの調味料が少なくてもおいしく仕上がります!

ツナサラダ

材料(1人前)
ツナ缶(水煮)…1/2缶(30g)
玉ねぎ…20g
きゅうり…1/2(50g)
レタス…25g
マヨネーズ…大さじ1

- ①ツナは缶から出して汁気を切り、あらかほぐす。
- ②玉ねぎは薄切りにして水にさらし、もみ洗いをして水気を絞る。
- ③きゅうりは縦半分に切ってから、斜め切りにする。
- ④レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ⑤ツナ・玉ねぎ・きゅうりを合わせ、マヨネーズで和える。
- ⑥器にレタスを敷き、⑤を盛り付ける。

エネルギー122kcal / 塩分0.4g / 野菜摂取量95g



減塩は、調味料をきちんと量ることから始めると、むやみに味の濃い食事にならず済みます。まずは、大さじ・小さじなどの計量スプーンを上手に使って塩、しょうゆ、みそを量る習慣をつけましょう!!



上記3つのメニューにご飯100gを加えて 合計 エネルギー 495kcal / 塩分 1.8g / 野菜摂取量 240g