



アゼリア21で消防救助技術大会開催



6月18日、第33回熊本県消防救助技術大会(水上の部)が開催され、県内13消防本部の隊員約160人が出場しました。

この大会は、救助活動の知識・技術の普及向上と安全確実な救助技術の確立を目的として、毎年、県内各地で開催されています。



この日、人命救助の部(3人1組で、溺れている者を水面に引き揚げ救助するまでの技術と所要時間を競う種目)で、阿蘇広域行政事務組合消防本部の山部隊員チーム(山部哲範^{てつり}隊員・池部健^{たけし}隊員・利道誠和^{りどうまさかず}隊員)が見事3位入賞を果たし、7月20日に北九州市で開催される九州大会に出場することが決定しました。

* 地産地消クッキング *

* 材 料 * (4人分)

きゅうり	150g
青しそ	4枚
みょうが	2個
豆腐	小1 / 3丁
ごま	大さじ3杯
水	3カップ
いりこ	40g
味噌	60g
氷	適量

* 作り方 *

水にいりこを入れて熱し、だし汁を作って冷やしておく。
きゅうりは薄切りにし、塩でしなりとさせさっと洗って水気を絞る。
青しそ、みょうがは細く千切りにする。豆腐は水気をきり、手でほぐしておく。
すり鉢でゴマをすり、その中に味噌とだし汁を加えながらすりのばす。
に、 の材料を入れて出来上がり。氷を入れて冷やすとさらにおいしく頂けます。



冷汁 食欲がないとき
おすすめの一品



エネルギー : 107kcal
たんぱく質 : 5.4g
脂 質 : 6.1g
塩 分 : 0.9g

< 栄養士より一言 >

みょうがは、日本でしか食べられていない日本原産の野菜で花も茎も食用になります。シャキシャキとした歯触りとさわやかな香りが食欲をそそって、夏バテを防止してくれます。香りの成分はアルファピネンといい、眠気防止、発汗、呼吸、血液の循環をよくする、消化を促進するなどの働きがあります。辛味成分には熱をしずめ、毒を制する作用があって、口内炎やのどの痛みにも有効です。アクが強いので切ったら水にさらしますが、香りや辛味が抜けてしまうのでさらしすぎに注意しましょう。



まわりの
元気印

な お ゆ き
竹原 尚之さん(25) 宇土
ホテル角萬 勤務

〔血液型〕O型
〔趣味〕スポーツ観戦(主にテレビ)
〔阿蘇の好きな所〕黒川沿いの堤防
〔阿蘇市への要望〕雇用促進
〔好きな女性のタイプ〕
パリス・ヒルトン
〔好きな言葉〕ノープロブレム

さわやか

フレッシュマン



Q. 仕事の内容
フロント業務

Q. 仕事のやりがい、日頃から心がけていること
チェックアウトの時、笑顔で帰っていただけるように心がけています。

市の人口 29,755人(男14,019人 女15,736人) 世帯数 10,836戸 H19.6.1現在

広報あそ 7月号 発行/阿蘇市役所 熊本県阿蘇市一の宮町宮地504番地1 編集/情報課広報情報係 TEL0967-22-3253(直通)
印刷/㈲イケダ印刷 TEL0967-32-3697