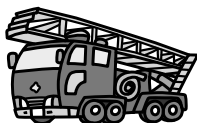


東近江消防からのお知らせ



■災害情報発信サービス

東近江消防管内で発生した火災等の災害情報を発信するサービスです。下記の電話とメールでお知らせしています。

- 電話「消防情報案内」 ☎ ㊟ 5599
- メール「消防情報メール」 ※事前登録が必要
東近江行政組合消防本部ホームページ
<http://www.eastomi.or.jp/gyomu/index.html>
または、右記のQRコードから登録をお願いします。



■FAX送信で緊急事態を知らせる「FAX 119」をご利用下さい。

耳が聞こえない、声が出せない等、音声によるコミュニケーションができない方を対象とした119番の方法です。

従前は「消防緊急FAX：㊟2100」で対応していましたが、平成24年4月1日からFAXで「119」とダイヤルして火災や救急等を知らせることができるようになりました。

※FAX㊟2100は、平成25年3月31日で廃止し、「119」のみの受信となりますので、ご注意ください。

◆問い合わせ先

東近江行政組合消防本部 指令課
☎ ㊟ 7605

みんなのスポーツ広場 2012 初夏



- とき 5月12日(土)から6月23日(土)までの毎週土曜日(全7回)
午後7時30分から9時30分まで
※ヨガ・バレトンのみ午後8時から9時30分まで
- ところ 大谷公園体育館
- 内容 バドミントン・卓球・ビーチボール
ウォーキング・ヨガ・バレトン・ニュースポーツ(カローリング・ふうせんバレー・ペタンク・フリンゴなど)
※どの種目も自由に参加できます
- 参加費 ひとり1回 100円(保険代等)
※事前申込は不要です。希望する日に会場でお申し込みください。
- 持ち物 運動ができる服、体育館シューズ、タオル、お茶など
- その他 中学生以下の方は保護者と一緒に参加してください。

◆問い合わせ先

教育委員会事務局 生涯学習課(日野町体育協会事務局)
☎ ㊟ 6566 有線 ㊟ 5370

ヘルシークッキング イカの団子とチンゲン菜の炊き合わせ



材料(4人分)

スルメイカ(胴の部分)200g、㊟【酒大さじ2、砂糖小さじ1、塩小さじ1/2】、えのきだけ100g、ねぎ60g、にんじん40g、卵白2個分、片栗粉大さじ2、チンゲン菜200g、わかめ(もどしたもの)80g、
㊟【だし4カップ、しょうゆ大さじ2、塩小さじ2/3】、しょうが(干切り)少々

作り方

- ①イカはミキサーに入れ、㊟を加えてかくはんし、取り出す。②えのきだけ、ねぎ、にんじんはみじん切りにする。③①、②、卵白、片栗粉を加えてよく練り混ぜ、団子を12個作る。④チンゲン菜は1枚ずつはがして水でよく洗い、1cm程度に切る。わかめは食べやすく切る。
- ⑤ 鍋に㊟を入れて火にかけ、沸騰したら③の団子を入れて煮て、アクをとってチンゲン菜とわかめを加え、さっと火を通す。⑥器に盛り、しょうがの干切りをのせる。

☆1人分エネルギー 115kcal

たんぱく質13.3g/脂質0.8g

食塩相当量3.9g(具のみの場合1.4g)

ポイント

低カロリーのイカをすり身にして団子にし、カロリーを押さえ、野菜を炊き合わせることによって、若い人にもお年寄りにも、あっさり食べていただけると思います。



健康推進員
の だ ようこ
野田 洋子さん
(日田)