

火災・救急・救助 119 まとい 消防瓦版 纏 No.406

富良野広域連合富良野消防署占冠支署 ☎ 56-2119

令和4年度 占冠消防団昇任幹部のご紹介



副団長 水上 裕司

藤本団長から副団長に任命された水上です。副団長という職責の重みを痛感しており、歴代諸先輩方が築き上げてきた伝統ある占冠消防団を、藤本団長、鈴木副団長と協力し、さらに発展させていきたいと思っております。住民の皆さまから期待される消防団となるよう鋭意努力する所存ですので、今後ともよろしくお願いいたします。



第1分団長 松下 伸義

第1分団長に任命されました松下です。前任の水上分団長からバトンを引き継ぎました。消防団は日頃の訓練を通して実践に備えることが重要であり、月1回行われる定期訓練の様子を住民の皆さまに見ていただき、安心感を与えるのも消防団としての仕事のひとつと考えています。今後も第1分団長として訓練の反復により技術の向上に努め、災害から住民の皆さまの生命・財産を守るために努力してまいります。



第1分団 第1部 部長 中本 勝巳

第1分団第1部の部長に任命された中本です。前任の松下部長から引き継ぎを受け、改めて幹部としての責任を痛感しました。部長として部内の団員の訓練指導を強化し、過去自身が出場した小型ポンプ操法大会等で蓄積した技術等の伝承に努めてまいります。近年は定員(50人)割れが数十年継続しており、入団者の確保が急務でありますので、PR活動等による入団促進に取り組みたいと思います。

救急出場状況

(6月分)

交通	1件(1人)
一般負傷	4件(4人)
転院搬送	1件(1人)
急病	10件(8人)
その他	1件(0人)
6月計	17件(14人)
累計	90件(80人)

※()内は搬送人員



こちら駐在所です

占冠駐在所 ☎ 56-2110

北海道警察官募集中 ~やりがいも魅力もでっかいぞう~

令和4年度(第2回)北海道警察官採用試験の概要

採用予定

200人程度
男性A区分 35人程度、男性B区分 115人程度
女性A区分 15人程度、女性B区分 35人程度

受験資格

【学歴】
A区分：学校教育法による大学(短期大学を除く。)等を卒業した者(令和5年3月末日までに卒業見込みの者を含む。)
B区分：A区分以外の者
【年齢】
平成2年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた者(令和5年4月1日現在で18歳以上33歳未満)

あなたの個性や特技を生かせるフィールドがあります!



北海道警察 検索

塩分の取り過ぎに注意!! 高血圧の予防・改善を心がけましょう!

こんにちは 保健師です

人間の体は、一定の塩分濃度で保たれています。塩分を取りすぎると、一時的に血液の中のナトリウム濃度が高くなります。濃度を下げるため、血液中に水分を取り込み血液量が増え、血管にかかる圧力が増し、血圧が高くなります。血圧が高い状態が続くと、血管にダメージを与え、脳卒中・心臓病・腎臓病などを引き起こす大きな原因になってしまいます。血圧を上げないように生活で気を付けるには、体に入った塩分を減らすことと、体に入った塩分の排泄を促すことが大事です。

どうして塩分の取り過ぎがダメなの?

普段私たちが食べている食事は、汁物・煮物・惣菜・外食など、味付けに醤油・味噌・塩などの調味料が多く使われています。食習慣が影響し、厚生労働省が推奨している、1日の食塩摂取目標量(成人男性7.5g未満、成人女性6.5g未満)に対し、厚生労働省が調査した近年の結果は、成人男性が10.9gで、成人女性は9.3gとなっています。

食生活で塩分を取り過ぎていませんか?

カリウムの働きを補助してくれる栄養素
【マグネシウム】海藻類、魚介類、ナッツ類、ごま・大豆製品など。
【カルシウム】牛乳と乳製品(ヨーグルト、チーズなど)、緑黄色野菜(小松菜、ほうれん草、ブロッコリーなど)。
【水溶性食物繊維】雑穀米、海藻類、きのこ類、緑黄色野菜(オクラなど)、淡色野菜(ごぼうなど)。

体に入った塩分の排泄を促す栄養素は、カリウムです。カリウムの働きを補助する栄養素にマグネシウム、カルシウム、水溶性食物繊維があります。栄養素は次に記述する食品に多く含まれていますので、毎日の食事に取り入れましょう。ただし、腎臓病や心臓病の方は、カリウム摂取制限がある場合があります。持病のある方は医師に相談しましょう。

血圧を下げる効果が期待できる栄養素は?

血圧を下げる食材を使った“夏のおすすめレシピ”

トマト入り冷やし汁



☆材料(5人分)

- ・さば水煮缶・・・1缶(汁ごと)
- ・木綿豆腐・・・半丁
- ・きゅうり・・・中1本
- ・トマト・・・中1個
- ・乾燥わかめ・・・2g
- ・ショウガ・・・1/2かけ
- ・大葉・・・3枚
- ・長ネギ(青い部分)・・・10g
- ・白すりごま・・・大さじ2
- ・だし汁・・・400ml
- ・みそ・・・大さじ3

『冷やし汁』とは宮崎県などの郷土料理で、その名の通り冷たいみそ汁です。今回は、それにトマトを加えた夏のおすすめレシピをご紹介します。

香味野菜(大葉・ショウガ)やトマトの酸味でさっぱりと食べられ、夏の暑さで食欲のない時でも、白いご飯や冷たいそうめんにかけて食べれば栄養(たんぱく質・ミネラル)も取れます。

【一食分熱量137kcal 塩分1.7g】

☆作り方

〈材料の下ごしらえ〉

- ・さばは箸で身を軽くほぐしておきます。
- ・木綿豆腐は湯通しザルにあげ、15分ほど置き、水気を切っておきます。
- ・きゅうりは薄い輪切り、ショウガと大葉は千切りにします。
- ・トマトは小さめの角切りにして、長ネギはみじん切りにしておきます。
- ・乾燥わかめは水で戻し、ザルにあげておきます。

〈材料を混ぜ合わせる〉

- ・冷ましただし汁にみそを溶き、すりごまを加えます。
- ・その中に、豆腐以外の材料を加えます。
- ・最後に、水切りした豆腐を、崩しながら入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で1時間冷やして出来上がりです。



野菜生活ガイドを作りました♪

ご希望の方は住民課までご連絡ください。

住民課保健予防担当 ☎ 56-2122