

## 秋季全国火災予防運動 (11月9日～15日)

### 住宅防火 いのちを守る 10のポイント

- 4つの習慣
- ①寝たばこは絶対にしない、させない。
  - ②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
  - ③こんろを使うときは火のそばを離れない。
  - ④コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。
- 6つの対策
- ①火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する。
  - ②火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
  - ③火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、防災品を使用する。
  - ④火災を小さいうちに消すために、消火器具を設置し、使い方を確認しておく。
  - ⑤お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
  - ⑥防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

柳井地区広域消防本部 予防課 ☎ 0820 (23) 7774

## 柳井警察署だより

### 県内でサポート詐欺が多発中！

サポート詐欺とは、パソコン等でインターネットを使用中に突然「ウイルスに感染している」等の偽警告画面や警告音を出して不安をあおり、画面に表示された電話番号に電話をかけさせ、有償サポートやセキュリティソフト等の契約を迫る手口です。

電話をかけると、実在するパソコンのOS会社やセキュリティソフト会社などを騙る人物が応答し、電子マネーカードの購入を求められ、だまし取られる被害に遭います。

警告画面や警告音が出ても慌てず、記載された電話番号には連絡せず、最寄りの警察署、交番、駐在所へ相談してください。

「電子マネーカードを購入して、番号を教えて、入力して」の言葉は詐欺！



周防大島幹部交番 ☎ 0820 (72) 0110

柳井警察署 ☎ 0820 (23) 0110

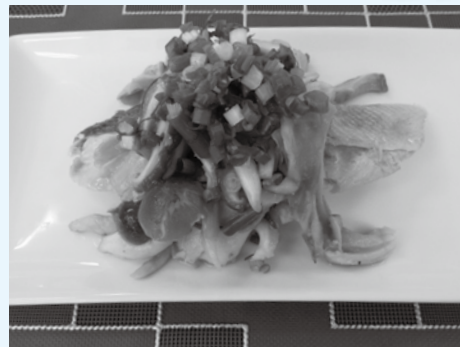
## ちよび塩レシピ♪

### 材料 (2人分)

生鮭 …………… 2切	無塩バター …………… 10g
サラダ油 …………… 適宜	酒 …………… 大さじ2
しめじ …………… 40g	しょうゆ …………… 小さじ1・1/2
まいたけ …………… 40g	青ねぎ …………… 10g
しいたけ …………… 40g	

### 作り方

- 1 フライパンにサラダ油をしき、鮭を中火でフタをして焼き、焼き色がついたら、裏返して両面こんがり焼き、器に盛る。
- 2 しめじ・まいたけは石づきを切り落として食べやすい大きさに手でさく。  
しいたけは、石づきをとりうす切りにする。
- 3 フライパンをさっとふいて熱し、バターを入れ、2を加え強火で炒め、しんなりしたら酒を加え、最後に醤油を加える。
- 4 1の上から3のきのこソースをかけ、上に小口切りの青ねぎを散らす。



## 鮭のきのこソースかけ

今回は鮭のきのこソースかけを紹介します。秋から冬にかけて脂がついてくる旬の鮭を使い、いろいろな種類のきのこのうま味とバターのコクを活かしてちよび塩にしています。  
簡単なレシピなので、ご家庭でもぜひ作ってみてください。

### 【1人分の栄養素量】

エネルギー 188kcal、たんぱく質 16.5g、脂質 9.0g、食物繊維 2.4g、食塩相当量 0.8g