

人

ネットワーク

柳町 大貴さん (1区)

やなぎまち だいき



妹背牛のまちと人を
守り続ける

私は赤平市出身で、就職をきかっけに妹背牛町に来ました。消防士を目指したきっかけは、幼い頃、地元の消防の方々が実際に火災現場で勇猛果敢に火災に立ち向かい、人命を救助している姿を目撃し、その姿にあこがれて、20歳の時に念

願の消防士になり、妹背牛に配属されました。妹背牛の消防署は少数精鋭の7人体制で私は一番下。先輩方の姿を見ながら、火災や救助、救急の現場において、最高のパフォーマンスを発揮できるように訓練に励んでいます。

また、火災予防の取組、消火栓や資機材の維持管理などの仕事もあり、「自分が想像していた以上に大変。しかし、そういった仕事も全てが人々の生命、財産を様々な危険から守るためのものなので、全力で取り組みます。

プライベートでは年に数回の登山とカラオケ、最近はバイクの免許を取得したので、ツーリングに行き、様々な景色や食事を楽しむのが一番の楽しみです。

配属から6年が経過しましたが、まだまだ学ぶことがたくさんあります。初心を忘れず、一人前の消防士を目標に町民一人一人の力になれるファイターになりたいと思っています。

今月のお助けメニュー

南瓜のヨーグルトサラダ

【材料】(4人分)

南瓜 1/4個(種と皮を除いて260g)

⇒皮をそいで1cmの角切り

玉葱 1/2玉(135g) ⇒薄切り

きゅうり 1本 ⇒薄い輪切り

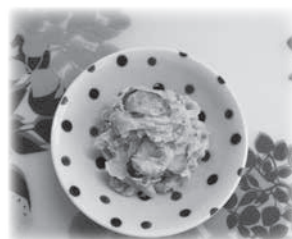
★無糖ヨーグルト 大さじ2

★マヨネーズ 大さじ1

★粒マスタード 小さじ2

【作り方】

- ①きゅうりを塩ふたつまみで塩もみして置いておく
- ②耐熱容器に薄切りの玉葱、角切りにした南瓜を入れ、ラップをしてレンジ強で5分程加熱する
- ③スプーンの背で②をお好みの大きさに潰し、①のきゅうりの水気を絞って加え、★の調味料を加えて混ぜ合わせる



低カロリーマヨネーズを使うと、さらにカロリーダウンができます！芋や南瓜を食べる時は、ごはんは少なめにしましょう

【1人分の栄養価】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
80	2.2	3.1	39	2.6	0.6	0.2

詳しいレシピは妹背牛町ホームページに掲載「フレッシュマートしんたに」でもレシピを配布中

