

農業と食で地域おこし 高橋隊員の万能割り醤油を使った時短レシピ

万能割り醤油の作り方

濃くち醤油・酒・みりん… 1:1:1



草部を活動拠点に日々地域おこしに邁進中の高橋直樹地域おこし協力隊員。農業のほか、料理でも地域おこしを図る高橋隊員が、簡単時短レシピをご紹介します！

vol.4

夏野菜の洋風冷製うどん

作り方

①ハム・ヒゴムラサキ・トマトを1cm角にカットする。ヒゴムラサキには塩を2つまみほど入れ軽くもみ水分を出す。

②ヒゴムラサキからでた水分をペーパーでふき取り、トマト・ハムと合わせる。

③塩、ブラックペッパー以外の調味料を合わせ、カットした具材をいれ混ぜる。

④うどん麺をゆで、冷水でしめ、ザルにあげ、水気をきってお皿に盛りつける。

⑤うどんに混ぜ合わせた具材をかけ、仕上げにブラックペッパー、塩で味を調えて完成。お好みでハーブ、大葉など刻んでトッピングしてもOKです♪

材 料 2人分

うどん麺…………… 2人分

ハム…………… 3枚

ヒゴムラサキ…………… 1／2本

トマト…………… 1個

★万能割り醤油…………… 大さじ3

★オリーブオイル…………… 大さじ2

★バルサミコ酢…………… 大さじ2

★砂糖…………… 小さじ1

★レモン果汁…………… 適量

★塩…………… 適量

★ブラックペッパー… 適量

令和元年度

阿蘇広域行政事務組合職員採用試験案内

1. 第1次試験日 令和元年9月22日（日）

2. 受 付 期 間 令和元年7月29日（月）から8月16日（金）まで（土曜日、日曜日及び祝日を除く）

受付時間は、午前8時30分から午後5時まで

区 分	高等学校卒業程度	高等学校卒業程度	資格免許職
職 種	一般事務	消防	看護師
採用予定人数	1人程度	6人程度	2人程度
職務内容	事務部局・議会事務局に勤務し、一般事務に従事します。	消防部局に勤務し、消防業務に従事します。	事務部局福祉施設に勤務し、看護業務に従事します。
受験資格	平成6年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた人	平成6年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた人	昭和54年4月2日以降に生まれた人で、看護師又は准看護師の免許を有する人

合格者は11月上旬に二次試験を実施

問 阿蘇広域行政事務組合事務局総務課人事係

☎0967-24-5111

試験区分		警察官B（男性・女性）			警察事務			
募集人員		6月下旬公示						
願書配布		6月下旬						
受付期間		8月9日（金）～8月30日（金） ＊インターネットによる受付も同じ						
第一次試験	試験日	10月20日（日）			9月29日（日）			
	試験内容	教養・論文			教養			
	合格発表	10月下旬			10月上旬			
第二次試験	試験日	適性	体力	面接	適性・作文	面接		
		11月9日（土）	11月10日（日）	12月上旬	10月26日（土）	11月2日（土）～11月4日（月）		
	合格発表	12月上旬			11月中旬			
受験資格		●18歳～27歳の方（平成4年4月2日～平成14年4月1日生） ●学校教育法による大学（短期大学を除く）卒業又は令和2年3月末までに卒業見込みの方（人事委員会が同等の資格があると認める方を含む）は受験できません。 ●18歳～21歳の方（平成10年4月2日～平成14年4月1日生） ●学校教育法による大学（短期大学を除く）を卒業又は令和2年（2020年）3月末までに卒業見込みの方（人事委員会が同等の資格があると認める方を含む）は受験できません。						

高森警察署



☎62-0110

通報・相談 110

これから熊本を背負い、県民の安全・安心を担う人材を募集しています！



消防南部分署



☎62-9034

火災・救急 119

熱中症に注意しましょう！

今年も夏本番が近づき、近年では年々気温も上昇し、熱中症になる人が増えています。熱中症は、高齢の方ほどかかりやすく、救急搬送の過半数を占めています。また熱中症は屋内外問わず、高温多湿の状況が原因になり、最悪の場合は死に至る症状ですので注意して予防しましょう。

熱中症の予防ポイント

●のどが乾いたら水分補給。のどが乾いていなくてもこまめな水分、塩分補給をしましょう。

●エアコン等を使って室内の温度調整をしましょう。

●作業中はこまめに休憩をしましょう。

●睡眠時間の確保や、バランスの良い食事をとりましょう。

熱中症の症状

●めまい、こむら返り、手足のしびれ

●頭痛吐き気、体がだるい、ぐったりしている

●意識障害、けいれん

熱中症の応急処置

●風通しの良い日陰など涼しい場所に移動する。

●脇や首すじを保冷剤などで冷やす。

●水分を補給する。（飲めない場合は無理に飲ませない）

●普段と様子がおかしいと感じた時や熱中症の症状が現れた時には、救急要請をしましょう。

熱中症の応急手当

●涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる

●エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす



首の周り・脇の下・太もものつけねなど太い血管の部分を冷やす

飲めるようであれば水分をこまめに取らせる

持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう