

# 令和3年度 石狩北部地区消防事務組合 消防吏員採用資格試験

採用予定消防署	試験区分		予定人員	受験資格
石狩消防署	初級	①一般	2人程度	<b>①一般</b> 高等学校、短期大学、高等専門学校、専修学校（修業年限2年以上の専門課程に限る）、もしくはこれらに相当すると認められる学校などを卒業した方や、R3/3月までに卒業見込みで、H9/4/2以降に生まれた方 ※大学（短期大学除く）もしくはこれに相当すると認められる学校などを卒業した方や、R3/3月までに卒業見込みの方除く
当別消防署		②救急救命士	2人程度	

**採用予定日** R3/4/1 ※救急救命士の資格取得見込みの方はR3/5/1

**1次試験日** 9/20(日)

**場 所** 西当別コミュニティーセンター(石狩郡当別町太美町22・7)

**受付期間** 7/30(木)～8/20(木)の平日8時45分～17時15分

**申込方法** 申込先または各消防署や支署に設置の受験申込書(組合HPからも入手可)を提出  
 ※郵送可。当日消印有効

**申込・問合せ** 石狩北部地区消防事務組合消防本部総務課(〒061-3211 花川北1・1・2・3) ☎74・5119



市民の安全安心を守る仕事にやりがいを感じます。先輩たちに助けられながら、仕事に自信が持てるようになりました。信頼できる仲間と一緒に働きましょう!!

平成30年度採用  
石狩消防署  
下田莉久

石狩市は火災・救急出動のほか、水難事故や山岳事故などにも対応しなければならないので、早く一人前になれるよう厳しい訓練に汗を流しています。共に充実した毎日を過ごしましょう!!

平成30年度採用  
石狩消防署  
松原明勇

# MONTHLY TOPICS

## ダイエット

コロナ太りを解消しよう!

# 量ってダイエット100日作戦に参加しませんか?

去年は約半数が  
減量に成功!

自宅にすることが増え、運動不足や食べ過ぎで、体重が増えてしまった方も多いのではないのでしょうか? 過去3年間で延べ584人が参加。あなたもチャレンジしてみませんか?

**方法は簡単! 自宅で毎日、朝・晩に体重を量って、表に記録するだけです。**

**対象** 18歳~74歳の市民または市内に通勤・通学し、下記①②のいずれかに当てはまる方

- ①BMI23以上 BMI=体重(kg)÷(身長(m))×身長(m)  
または腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上
- ②過去の参加者

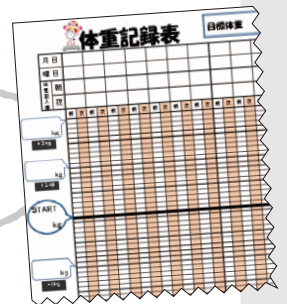
**期間** 9/1(火)~12/9(水)

**申込方法** 20(木)までに下記へ電話し、後日送付する申込用紙を持参・ファクス・郵送のいずれかで提出

**申込・問合せ** 保健推進課 (〒061-3216 花川北6・1・41・1 りんくる1階)  
☎72・3124 FAX 75・2270

### 参加者の声

- ・毎日記録することで、グラフの変化が楽しくなった
- ・お菓子を食べそうになると、翌朝の体重が気になって我慢できた



裸足で測定器に乗るだけで  
内臓脂肪や筋肉量が  
分かります!

体組成計測定

### 参加特典

- 100日間の体重記録表
- 体組成計測定 ※完全予約制
  - 回 ①26(水) 10時~18時30分
  - ②27(木) 10時~15時30分
  - ③28(金) 10時~15時30分
- 所 ①③りんくる ②花川南コミセン(花川南6・5)
- 食事診断
- 保健師・管理栄養士の個別相談
- 運動・栄養講座
- 参加賞

## 作ってみよう! ダイエットメニュー 野菜と鶏肉の酒蒸し

鶏肉はササミを使ってカロリーダウン! 豚肉やもも肉を使うときは、皮を取り除くとカロリーを抑えられます。ニンニクとごま油の風味で減塩にも♪



### 〈材料〉4人分(1人分154 kcal)

ブロッコリー	大1株
生シイタケ	4個
ニンニク	1/2片
鶏ササミ	250g
酒・ごま油・水	各大さじ2
塩	少々
片栗粉	小さじ2

### 〈作り方〉

- ①ブロッコリーは小房に分けて、生シイタケは一口大、ニンニクはみじん切りにする
- ②鶏ササミは筋を除き、3~4等分のそぎ切りにし、酒(大さじ1)と塩、片栗粉をまぶす
- ③フライパンにごま油(大さじ1)を熱し、ニンニク、ブロッコリー、生シイタケの順に入れてさっと炒めて、水を加えてふたをし、中火で2分ほど蒸し焼きにして取り出す
- ④フライパンをさっと拭き、ごま油(大さじ1)を足し、②を両面焼き、ふたをして弱火で2分ほど蒸し焼きにする。③を戻し入れ、酒(大さじ1)、塩をふって炒め合わせる