

# ニイヤだより



株式会社 ニイヤ

TEL042-762-0320

震災から1年、私達の地域では生活面だけを見ると震災前とあまり変わらないくらい落ち着いたように感じますが震災に対する認識はかなり大きく変わったのではないのでしょうか？食料や燃料の備蓄・防災対策への関心。地震への不安など。しかし、震災時の対処法を少しでも知っていたら大切な命を守ることができるのではないかと思いいい資料を見つけたのでご紹介させていただきます。

**クラっときても落ち着いて！そんな時こそ冷静に！**

## まずは、大切な命！自分の身を守りましょう！

### 家の中では、身の安全を第一に。

転倒の恐れのある家具から離れテーブルの下に身を隠しましょう。(余裕があれば座布団などで頭を保護しましょう。)

火の始末をしましょう。

玄関などの扉を開けて出口を確保しましょう。

### 地下街・デパート・劇場では、落ち着いて。

カバンなどで頭を保護しましょう。

ショーウィンドウや背の高い陳列棚などから離れ、柱などに身を寄せ、係員の指示を聞きましょう。

火災が発生した場合には、ハンカチで鼻をおおい低い姿勢になって壁伝いに避難しましょう。

### 路上では、壁などから離れて。

カバンや衣類で頭を保護し、公園や空き地・安全性の高い場所へ避難しましょう。

電柱・ブロック塀・自動販売機のように倒れたり、屋根瓦・看板などの落下の恐れのあるものに近寄らないようにしましょう。

### 車を運転中の時は、安全な所に車を止めて。

ハンドルをしっかり握り、道路の左側に止めましょう。

冷静に周囲の状況を確認し、カーラジオで情報を集めましょう。避難する際は、ドアはロックせず、キーはつけたままにしましょう。貴重品・車検証などは忘れずに持って避難しましょう。

### 避難する際に、注意すること。

必ず徒歩で避難しましょう。防災ずきんをかぶり、動きやすい服装(長袖・長ズボン・運動靴)で避難しましょう。

常に両手が使用できるように、荷物は背負うようにしましょう。

近くに住む高齢者の方、障害のある方などに声をかけ、助けあいながら避難しましょう。

### 災害時の時こそ、正しい情報を入手しましょう。

テレビ・ラジオの報道に注意して、デマや悪質販売業者に惑わされないようにする。

市町村役場・消防署・警察署などからの情報には、絶えず注意しましょう。

不要・不急な電話はかけないようにしましょう。特に消防署等に対する災害状況の問い合わせ等は、消防活動等に支障をきたすのでやめましょう。



家族などと地震のような災害時、離れ離れになった場合のことも考えて、必ず決まった避難場所・待ち合わせ場所を決めて、定期的に確認しておきましょう。指定避難場所には避難時の緊急物資の蓄えもあります。

☆ LPガス・灯油・風呂釜・キッチン・浴室・トイレのリフォーム・水・太陽光パネル ☆



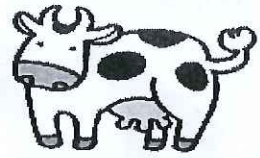
お見積り無料です。お気軽にどんなことでもお問合わせください。お待ちしております。

株式会社 ニイヤ TEL 042-762-0320





# 牛 丼



(材 料)

牛バラ 400g  
 玉ねぎ 1コ  
 酒 50cc  
 水 200cc(1カップ)  
 さとう 大さじ1  
 しょう油 大さじ3  
 紅生姜 お好みで

(作り方)

- ①玉ねぎを、1cm弱位の太さに切る。牛肉は、食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に軽く油をひき、玉ねぎと牛肉を炒める。
- ③玉ねぎと牛肉に軽く火が通ったら、酒50cc、水200cc(1カップ)、さとう大さじ1、しょう油大さじ3を入れ、落としブタをして20分位ゴト煮る。
- ④出来上がったお肉をご飯の上に盛りつけたらできあがり。



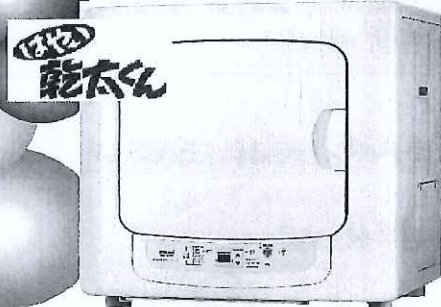
お肉は、牛バラでも豚バラでも薄切りであれば美味しく出来上がります。お召し上がりの際に卵黄や小葱、ピザ用チーズなどをトッピングすると、また、変わった美味しさになること間違いなしです。

ガスだからできる自慢の一品!1回使ったら手放せない!

## こんな商品欲しかったキャンペーン

こんな方におススメ

花粉症の方・仕事に家事に忙しい方・腰痛などで動くのがつらい方・洗濯物干しが苦手な方  
 部屋干しの方・臭いの気になる方・コインランドリーに通っている方・母の日のプレゼントになど



リンナイ ガス衣類乾燥機(容量5.0kg)

希望小売価格(税込)¥123,900

**¥89,000-**

部材・工事代別途

お買い上げいただいたお客様の声

通信販売などでこれはいい!と思って買っては失敗。もちろん電気衣類乾燥機付洗濯機も失敗。しかし、これだけは大当たりでした!1回分の洗濯物が1度に全て入れられ40~50分位で乾き、仕上がりはコインランドリーなみにフワフワ!家事のストレスも軽減されて大満足です。

毎日使っても1ヶ月のガス代は2,000~3,000円程度、洗濯機の上に置けばスペースもとりません。衣類だけでなく靴も乾燥できます。

ニイヤにて無料お試しキャンペーン実施中。是非、一度お試しください。

## 第7回踊和会舞踊公演

相模原市民会館(入場無料) 4月29日(日)10時開演

新舞踊・やくざ舞踊(股旅)・HIPHOPなど。皆様お誘い合わせの上、是非お越しください。

数量限定ではございますがお弁当・お茶の用意しております。(先着順)

プログラムはニイヤにも用意していますのでお気軽にお問い合わせください。

お問合せ 会主 中島 玲子 TEL 042-762-1370



新規会員募集中