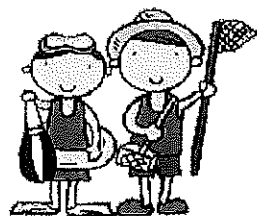


# ニイヤだより



株式会社 ニイヤ  
TEL042-762-0320

一時、夏の暑さも和らいでいましたが、また猛暑？酷暑が戻ってきました。そして、この暑さの中、夏の甲子園も始まりました。甲子園で精一杯頑張っている彼達は、すごく生き生きと輝いていて見ている私まで胸が熱くなります。夢をあきらめないで精一杯努力してきたからこそ掴みとった甲子園。彼達の笑顔も流す涙も本当に美しく、素晴らしいと思います。きっと、一生忘れることのない青春の思い出になることでしょう。近頃は、暗いニュースが多いですが、甲子園は本当に沢山の夢と希望が満ち溢れていて試合を見るたび元気をもらいます。私にとって、久しぶりの明るいニュースです。

## 地震が起きたら？どうしよう？ 地震から身を守るために日ごろから備えておこう！

いつ起こるかわからない地震から身を守るために、日ごろから具体的にイメージし、どうすべきか考えておくことが大切だと思います。地震発生時の対応は、発生場所によって変わってくると思いますが、今回は家にいた場合を想定し地震発生時～数日間の行動パターンをご紹介します。

### 地震発生0～1分 落ち着いて自分の身を守る

- 家具や仏壇、テレビなど倒れてきそうなものから離れる。
- テーブルなどの下に入る。
- 就寝時はふとんをかぶる。
- 家族間で声を掛け合う。

### 地震発生1～2分 家族や財産を守る

- 履物をはく。
- 「火の始末」。出火があれば大声で知らせる。
- ドアを開けて避難路を確保する。
- 家族の安全を確保する。

### 地震発生5～10分 近所の協力

- わが家の安全を確認し余震に備える。
- 近隣の消化活動、救出活動、要援護者の安全確保に協力する。

### 地震発生10分～数時間 避難準備

- 避難準備をする。(下記参考)
- テレビ・ラジオ・防災無線などの放送に注意する。避難勧告・指示が出た場合は要援護者優先で近所が協力して避難場所へ。
- 車は使用しない。

### 地震発生数時間～2日経過 自力でのぐ

- 正しい情報を聞く。
- 火災の延焼等で身の危険を感じたら自主的に避難する。
- 公的機関の「広報」等を聞く。
- 備蓄していた食料・飲料水で2～3日しのぐ。

### 地震発生3日目以降 生活維持

- 生活維持・健康・衛生の保持に必要な物資の確保をする。
- 食料などの必需品の調達や給水活動、医療機関やトイレ使用などの情報を集める。
- 自主防災組織との連絡を密にして近所と協力する。

災害時に持って逃げるもの～一時帰宅した際に持ち出すものではなく、災害時に持って逃げるものの参考リストです。  
携帯電話・手巻き式充電器・通帳・免許証・健康保険証・証書類・印鑑・家の合鍵・車の鍵・現金(小銭も)・ペットボトルの水(500ml×2本)・非常食(すぐ食べられるもの)・懐中電灯・電池・ラジオ・マスク・衛生用品(眼鏡・コンタクトレンズなど)・生活用品(洗顔セット・タオル大小など)・医療品(常備薬・消毒液・ばんそうこうなど)・使い捨てカイロ・筆記用具(油性ペン・ノート)・防寒具・雨カッパ・アイマスク・耳栓・ホイッスル・サバイバルシット・ミルク・おむつ・離乳食・生理用品など。  
④避難する際は、訪ねてきた方へ所在が分かるように避難先などを書いた紙を玄関に貼ってから避難しましょう！

防災ガイドブック参考

☆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☆

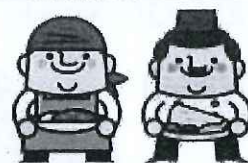
お見積り無料です。お気軽にどんなことでもお問合わせください。

Niia 株式会社 ニイヤ TEL 042-762-0320





# オクラ入りキーマカレー



## 材 料(2人分)

オクラ	8本
赤唐辛子	2本
クミンシード	小さじ1
たまねぎ	1個
豚ひき肉	300g
トマトケチャップ	大さじ2
カレー粉	小さじ2
塩	小さじ1/2
ご飯	茶碗2杯分

## 作 り 方

- ①オクラは7～8mm幅に切る。赤唐辛子は半分にちぎって中の種を取る。
- ②玉ねぎはみじん切りにして、フライパンに油を引きあめ色になるまで炒めお皿にとっておく。
- ③フライパンにクミンシードを入れ、強火で30秒フライパンを揺すりながら、からいりし、香りを出す。
- ④③に、炒めた玉ねぎと赤唐辛子を加え、さらに炒める。
- ⑤ひき肉を加え、木べらでほぐしながら、完全に火が通るまでじっくり炒める。
- ⑥トマトケチャップを加えてさらに炒める。
- ⑦カレー粉を加える。
- ⑧水カップ1/2を加え、塩を加えて味を調える。
- ⑨仕上げにオクラを加えてよく混ぜる。
- ⑩お皿にご飯と、出来上がったカレーを盛りつける。

クミンシード～強く刺激的な芳香があり、わずかな苦み、辛みもある。インド料理に欠かせないスパイス。

ポイント～クミンをからいりして、香りをたたせます。炒めたたまねぎは油分を含んでいるので、クミンはからいりしておいたほうが油っぽくならず香りもです。



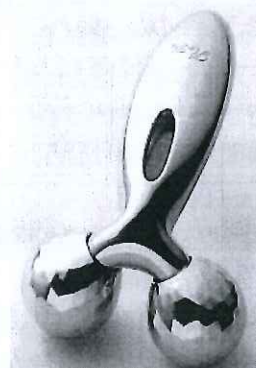
一押し商品！美容ローラー

## ReFa CARAT (リファカラット)

お楽しみプレゼントキャンペーン(キャンペーン期間 本日～10月31日)  
キャンペーン期間中にお買上げいただいたお客様にお楽しみプレゼントを差し上げます。



今、話題の美容ローラーReFaCARATリファカラットは、肌にあてて軽く転がすだけで、ビックリするくらい心地よく肌をつまみ流してくれます。この感覚は、実際に使ってみないと分かりません。お肌の引き締め効果を実感すること間違いありません。ぜひ、お試しください。



### ご愛用者の声

☆毎日数分、頭・顔・首をマッサージしていたら首筋がスッキリし、顔のたるみも気にならなくなり、シミも薄くなったような気がします。いつでも、手軽に腕や肩、足など全身のマッサージにも使えるのがとても便利で魅力的です。

ReFa CARAT  
(リファカラット)  
¥ 24,900-



特に、愛川・大島・田名堀之内(相模原全域)で  
ガスの悪質な訪問販売勧誘による被害が多発しています。



ガス販売店を装い、突然、お客様宅を訪問し、断っても帰らず勧誘を続ける。お客様と取引のある販売店の検針伝票などを見せ、「お客様の検針伝票を見せて下さい。ガス料金を計算します。」と持ちかけ、計算後、「あなたのお宅だけガス代を高く払わされています。」などお客様を不安にさせ、安価な価格で勧誘し一定期間で値上げすることは告げない。などの手口でガス販売店を変更させ他のガス販売店へお客様を売る。ブローカーによる違法な訪問販売勧誘が増えています。そのような勧誘員(ブローカー)が来た際は、トラブルに巻き込まれないためにもすぐにお断りする事をおすすめ致します。また、興味のある場合もすぐに申し込まず、名刺と料金案内をいただき一度内容を確認め、LPガスお客様相談所に相談するなどしてから再度お話を伺うことをお勧め致します。(LPガスお客様相談所 0120-244-566)

断っても帰らないなど…特商法の違反行為があった場合は「申出制度」を利用しましょう。

「これは迷惑だな」ということがあれば、弊社もしくはLPガスお客様相談所にご相談ください。

申出書を書いていただくことによって業者を注意、指導致します。お客様のお名前を業者に伝えることはありません。また、消費者被害をなくすためにも、届け出ることは大切です。

※特商法(特定商取引法)は、訪問販売や電話勧誘の業者を規制し、消費者を保護するための法律です。