

# ニイヤだより



株式会社 ニイヤ  
TEL042-762-0320

毎度ご利用いただき誠にありがとうございます。

先日は、錦織圭選手が日本人初の全米オープンテニス決勝進出を決め日本中が沸きました。13歳で渡米。苦勞を乗り越えあの大舞台を獲得。結果は準優勝で悔しさもあったと思いますが、マリンチリッチへの祝福の言葉。自分のチームへの感謝気持ち。試合の振り返り…楽しい2週間でした。(略)と…なんとも素晴らしいコメント。気持ちいいですね。日本人があのような大舞台で活躍する姿を見ると誇らしい嬉しいし、何か自分も頑張らなくちゃ!と活力をもらいます。実りの秋。なにか、自分にとって実りのある秋にできるよう頑張りたいと思います。

## 10月 (神無月) ってどんな月?

10月の和風月名は神無月(かんなづき)です。神無月の由来は、文字通り神様がいなくなる月、全国の神様が留守になる月だそうです。一体、神様はどこに行ってしまうのでしょうか?その神様たちは出雲に集まっているそうです。なので、出雲だけは神無月ではなく神有月(かみありづき)と呼ばれるそうです。神様は集まって、縁結びについて相談しているとも言われています。男女の縁だけではなく、社会が明るくみんなが幸せであるよう、お互いが結ばれるように。家族や仕事のご縁など。ありがたいことです。

旧暦9月13日 十三夜 (今年は10月6日)

十五夜から約28日後の旧暦の9月13日(現在は10月上旬～11月上旬頃)の夜にあたります。十三夜は満月ではなく少し欠けているのが趣き深く、十五夜と同じようにお月さまを目で楽しむ習慣があります。十五夜の「芋名月」に対し、「豆の名月」「栗の名月」と呼ばれ、豆や栗をお供えし食べるそうです。十五夜は中国から伝わってきましたが、十三夜は日本独自のものだそうです。台風のシーズンの十五夜よりも十三夜の方が晴れる事が多いため普及したと言われているそうです。

第2月曜日 体育の日

「スポーツに親しみ、健康な心身をつちかう」とする国民の休日。以前は10月10日と決まっていた。これは1964年の東京オリンピックの開会式が行われた日だそうです。2000年からはハッピーマンデー制度により10月第2月曜日となったそうです。

秋の七草 10月上旬 秋には、地味ではありますが味わい深い小さな花が咲きます。

萩(はぎ) 『万葉集』の中でも最も多く詠まれている秋を代表する花。痩せた土地でも育ちよく見かける花。

薄(すすき) 十五夜にも飾られるイネ科の植物。

桔梗(ききょう) 美しい花の形は武士に好まれたようで家紋などにも取り入れられてきたそうです。

根は薬用に使われ咳や痰を止める効果があるそうです。

撫子(なでこ) 可憐だが心が強い女性「やまとなでこ」という言葉にも使われたほど親しまれた花。

葛(くず) 多数の蝶形の花をつけます。葛餅や葛湯の原料の葛粉になります。

根は馴染み深い漢方・葛根湯の原料で発汗や解熱作用があるそうです。

藤袴(ふじはかま) 芳香性があり乾燥させるとさらに香りが増すため、髪の間に入れて、匂い袋として持ち歩かれるそうです。

女郎花(おみなえし) 名前のように女を圧倒する美しさを持つ。

乾燥させたものは薬用として使われ解熱・解毒作用があるそうです。

10月の行事:衣替え・重陽の節句(各地で菊人形展が開催)・灘のけんか祭り・えびす講・時代祭・鞍馬の火祭・紅葉狩りなど

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



お見積り無料。どんなことでもお気軽にお問合わせください。

Niia 株式会社 ニイヤ TEL 042-762-0320





# 冬瓜の八宝菜



## 材料 (4人分)

冬瓜(とうがん) 400g  
 しめじ 1/2株  
 人参 1/3本  
 ピーマン 1個  
 チンゲン菜 1株  
 豚バラ肉 150g  
 うずらの卵 8個

## 合わせ調味料

水 220cc  
 鶏ガラスープの素 大さじ2  
 しょうゆ 大さじ1  
 酒 大さじ1  
 砂糖 小さじ1/2  
 塩 小さじ1/4

## 仕上げに調整

塩、こしょう 少々  
 ごま油 適量

## 作り方

- ①合わせ調味料の材料をボールに入れ混ぜておく。
- ②冬瓜を1/8切りのくし形に切り、種を取り、皮をむき厚さ5mmくらいに切る。
- ③人参は短冊切りにする。ピーマンは半分に切り幅8mmくらいの斜め切りにする。チンゲン菜、豚肉は一口大に切る。しめじは石づきを取り手でほぐす。
- ④フライパンを強火にかけ温まったら、油を適量入れ、豚肉を炒める。しめじを加え火が通ったら、冬瓜・人参・ピーマンを加え2分くらい炒める。
- ⑤チンゲン菜とうずらの卵を加え、ざっくり混ぜたら、火を止めて①で作った合わせ調味料をよく混ぜてから加え、ざっくり混ぜ合わせる。
- ⑥再び、弱火にかけとろみがつくまでゆっくり混ぜながら加熱する。
- ⑦とろみがついたら、塩、こしょうで味を調え、ごま油を軽く回し入れ風味をつけたら出来上がりです。

冬瓜は、ビタミンB1・B2・Cやカリウム・食物繊維を多く含むことから、利尿作用や解毒作用、血圧や血糖値を下げる効果、炭水化物を脂肪に変わるのを抑える効果、美白効果、体を冷やす効果などが期待できます。体に優しく、癖もなく食べやすい冬瓜。是非一度お試しください。



## 地震の時はマイコンメーターが自動的にガスを遮断します

連休明けの9月16日12時28分頃、茨城県南部を震源とする大きな地震がありました。

私は、久しぶりの大きな地震だったのでどうしよう?と思いながらガスの元栓を確認し、テレビをつけて、ただじっと揺れがおさまるのを椅子に座って待っていました。しかし、このような対応では少し危険です。

地震で1番怖いのは火災による二次災害ですが**マイコンメーターには、計量機能だけでなく、ガスを使用中に大きな地震(震度5相当以上)があった場合にガスを止めるなどの保安機能が搭載されています。**

地震の揺れを感じたら**まずは自分の身を守り**揺れがおさまったら落ち着いて火の元の確認をして下さい。電気ブレーカーも落として下さい。また、ガス臭いなどの異常を感じた場合は至急LPガス販売店にお知らせください。

【お知らせ】 これからの季節は急激に水温が下がるため、ガスの使用量も急に増えます。このような場合もマイコンメーターが異常だと感知しガスを止める事がありますが、マイコンメーターにある復帰ボタンを押して、1~2分お待ちいただくとガスが使えるように復帰できますので急にガスが使用できなくなった場合などは弊社にご連絡下さい。



## 災害時に命を守る一人一人の防災対策「非常用持ち出しバッグの準備できていますか？」

9/1 九都県市合同防災訓練に行ってきました。消防の方々の本番さながらの訓練は大変素晴らしかったです。しかし、実際に災害が発生した時は、まず、一人一人が自分の身の安全を守ることが最も重要です。そのためには日頃から災害に備え、自分の家の安全対策や家の外において地震や津波などに遭遇したときの身の安全の守り方、生き延びていくための水や食料などの備えをしておく必要があります。今回は非常用持ち出しバッグに最低限必要なもの(一例)を総務省消防庁のホームページを参考に紹介させていただきます。

### ■非常用持ち出しバッグの内容の例(人数分用意しましょう)

- ◎飲料水(1人1日当たり3L必要だそうです)
- ◎食料品(カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど)
- ◎貴重品(預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など)
- ◎救急用品(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- ◎ヘルメット、防災ずきん、マスク ◎軍手 懐中電灯
- ◎衣類、下着・毛布、タオル ◎携帯ラジオ、予備電池
- ◎携帯電話の充電機
- ◎使い捨てカイロ・ウェットティッシュ・洗面用具
- ※乳児がいる場合はミルク・紙おむつ・哺乳瓶なども用意。

※非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。また、飲料水とは別に、物を洗ったり、トイレを流したりするための水も必要です。水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつもはっておくなどの備えもしておくとよいそうです。

