

# ニイヤだより

毎度ご利用いただき誠にありがとうございます。

**株式会社ニイヤ**  
**営業時間**  
**8:30~17:00**  
**定休日**  
**土・日・祝祭日**

**定休日のお知らせ:土・日曜日・祝祭日 営業時間:8:30~17:00**

まだまだ暑い日が続いています。熱中症にご注意。トイレの回数が減ってきたら要注意。こまめに水分補給を!

## 9月1日は防災の日

「防災の日」は、台風、高潮、津波、地震等の災害について認識を深め、それらの災害に対処する心構えを準備する日として、昭和35年に内閣の閣議了解により制定されたそうです。今回は震災対策をメインに紹介したいと思います。

### 1.地震が発生したら

まずは自らの身は自ら守る「自助」が基本です。そして自分たちの町は自分たちで守る「共助」となります。発災時はとにかく一人ひとりが対応することが重要になってきます。「公助」はそのあとになります。

- ①地震発生:強い揺れ(震度5弱以上)が始まる数秒から数十秒前に、テレビやラジオ、市の防災行政無線や携帯電話等で「間もなく強い揺れがくること」を知らせてくれます。ただし、震源に近い地域では、強い揺れに間に合わない場合があります。
- ②地震発生から1分:姿勢を低くして身を守ります。揺れがおさまったら火の始末と出口を確保をします。
- ③地震発生から10分:火災が発生していたら初期消火を行います。家族の安全を確認します。非常持出品を用意します。家屋倒壊のおそれがあれば一時避難場所に避難して余震に備えます。
- ④地震発生から数時間:情報確認をします。
- ⑤地震発生から3日間:生活必需品は備蓄品で賄います。災害情報、被害情報の収集をします。安全を確認して家に入ります。引き続き余震に警戒しましょう。

### 2.災害発生時、最初に持ち出す非常持出品

災害発生時に最初に持ち出す非常用持出品と、在宅避難の際に災害から復旧するまでの数日間を支える備蓄品を分けて用意しましょう。

- 現金(10円玉も) 印鑑 権利証書 預金通帳 免許証 保険証 各種カード 飲料水
- 非常食(乾パン・缶詰め等) 乳幼児用粉ミルク 離乳食等 子どものおやつ ガーゼ 包帯 絆創膏
- 傷薬 消毒薬 目薬 風邪薬 胃腸薬 解熱剤 常備薬(処方薬) 下着類 替えの上着
- 洗面用具 タオル 手袋 雨具(カッパ) 運動靴 スリッパ ヘルメット 紙おむつ 乳幼児の衣類
- 懐中電灯(1人1個)と電池 携帯電話(充電器含む) 携帯ラジオ(電池含む) 簡易食器セット
- ティッシュペーパー ロープ 缶切り ナイフ シーツ 生理用品 簡易トイレ 筆記用具 古新聞

### 3.在宅避難に備えて準備しておきたい備蓄品

家庭用備蓄は1週間分以上の確保が必要といわれていますが、非常食を大量にまとめ買いするのではなく、日頃から自宅で利用しているものを少し多めに備え、古いものや多めにあるものを日常生活で消費しながら常に最小限備えるべき品目・量を保っていく「ローリングストック法」がオススメです。

- レトルト食品(ごはん・お粥など) インスタントラーメン・カップみそ汁 飲料水(3L×人数×3日分) 給水用タンク
- ティッシュペーパー・ウェットティッシュ 紙皿・紙コップ・割り箸 水のいらぬシャンプー ビニール袋 ロープ
- 工具セット ほうき・ちりとり ランタン 長靴

特に必要なもの

- カセットコンロ 懐中電灯 簡易トイレ 充電式ラジオ ラテックス手袋 携帯電話の予備バッテリー

## 住まいのお悩みご相談

LPガス・灯油・給湯器・風呂釜・浄水器・水・太陽光・太陽熱  
 キッチン・トイレ・浴室、水回りの設備・お家のリフォームなど

Niia 株式会社 ニイヤ TEL 042-762-0320

★ホームページもご覧ください★  
<http://www.smile-niia.co.jp/>  
 または、「住みいるニイヤ」で検索ください。  
 準備中のページも順次開設していきますので  
 よろしくお願い致します。

## 麻婆豆腐

- 材料(4人前)
- 豆腐(木綿) 2丁
  - 豚ひき肉 300g
  - にんにく(みじん切り) 小さじ1
  - 豆豉(トウチ)または豆豉醬 小さじ2
  - 豆板醬 大さじ1~3
  - 甜麵醬(テイメイジャン) 大さじ1
  - 鶏がらスープ カップ1と1/4
  - (水 250cc
  - + 鶏がらスープの素 小さじ1強)
  - 長ねぎ(みじん切り) 1/3本
  - 酒 大さじ2
  - しょう油 大さじ1
  - 塩 少々
  - こしょう 小さじ1/2弱
  - うまみ調味料 少々
  - 水溶き片栗粉 大さじ2
  - (水:片栗粉 同量 1:1)
  - 粉山椒 適量

作り方

- ①豆腐を水切りして2cm角くらいに切ります。にんにくと長ねぎをみじん切りにします。
  - ②中華鍋または深めのフライパンを火にかけ油を少々入れ熱します。
  - ③豚ひき肉を入れて中火でパラパラにほぐすように炒めます。
  - ④刻んだにんにくと豆豉を入れ炒め、豆板醬、甜麵醬を加え全体に色づくまで焦がさないように注意して炒めます。
  - ⑤鶏がらスープを加え、煮立ってきたら①の豆腐を入れ、酒、しょう油、塩、こしょうを加えて煮込みます。
  - ⑥汁が少なくなってきたら、火を弱め、うまみ調味料と長ねぎを入れ、水溶き片栗粉を加え、火を強火にし焦がさないように鍋を回しながら炒め上げ、最後に鍋肌から油大さじ1を加え、ツヤ良く仕上げます。
  - ⑦器に盛り、お好みで粉山椒をふります。
- ★豆板醬でお好みの辛さに調整してください。  
 マイルドな辛さ→大さじ1、ピリ辛→大さじ2  
 しっかりとした辛さ→大さじ3
- ★豆豉が店頭にはない場合は、味の素・CookDoの豆豉醬が私のおススメです。



## 第46回 相模原納涼花火大会

日時 平成29年8月26日(土)

19:00~20:15(開会式18:45)

場所 相模原市中央区水郷田名 相模川高田橋上流

★花火大会当日は弊社にて

かき氷・わたがし・やきとり(2本) 各100円

で販売しています。是非、お立寄りください。



## 大切な命 9月1日は最も子供の自殺が多い特異日

9月1日は防災の日ですが、悲しいことに厚生労働省の自殺対策白書によると子どもの自殺が最も多い特異日とされています。2015年版の「自殺対策白書」によれば1972~2013年の42年間の18歳以下の自殺者を日付別に整理すると、9月1日が131人で最も多く、4月11日の99人、同月8日の95人、9月2日の94人、8月31日の92人と続き、自殺が長期休暇明け前後に多発していることが判明しました。2017年版の自殺対策白書によると平成28年の自殺者数は前年より8.9%減(人口10万人あたり19.5人)だったそうですが、世界保健機関のデータがとれる約90カ国中6位と世界的には以前高い状況です。また他の主要国の若者(15~39歳)の死因は事故死が多いのに対し、日本の若者は事故やがんを上回って自殺が1位です。白書でも「国際的に見ても深刻」と指摘されています。

さらに悲しいことに自殺の原因は、テレビでは学校のいじめによるものが主に放送されていますが、小学生の場合は「家族からのしつけ、叱責」「親子関係の不和」など家庭生活に起因するものが多いそうです。中学生になると「学業不振」や「学友との不和」「いじめ」、高校生では「進路」や「学業不振」「うつ病」と変わっていくようです。

現在、日本の子どもの約6人に1人が貧困状態だそうです。この経済格差は学力格差にもつながっているといわれています。経済的理由から両親共働きの家庭も増えています。男女平等、女性の社会進出のための環境作りなどの支援はありがたいですが、仕事や家事におられる母親達のストレスは大きくなっています。同時に育児にゆとりがもたなくなっているのも現状です。もう少しゆとりが持てる社会だったら小さな命がもう少し失われずにすむのではないかと思います。もうすぐ夏休みが明けます。子どもたちはイヤなことがあっても学校に行かなくてはいけないと思っています。学校に行くことで命が消えてしまうなら、学校を休んでもいいんだよ。と声をかけてあげたいです。