

## 今冬は、もっと除排雪を頑張らなきゃ!

冬將軍の到来が間近となりました。札幌近郊にお住いの皆様なら、昨シーズンの「雪の多さ」と「道路の狭さ、走りにくさ」は記憶に新しいところ。今年8月頃には既に家庭用の除雪機は売り切れとか…。皆様、例年以上に冬の準備がお早いようで。

我が家は10年以上前から地域の業者さんに週一で排雪をお願いしています。もちろん今シーズンも同様のつもりでしたが、今月初めに「人手不足のため今シーズンはできません」と突然の連絡が…。慌てて他の業者さんを探そうにも時すでに遅し。週一の排雪は諦めざるを得ませんでした(涙)。

ということで、腹をくくって今冬は自宅と実家の除排雪を頑張らなきゃ。そして、絶対に痩せてみせます(笑)。「来春までに5キロ減量、体脂肪率を10%に!」が目標。さあ、結果をお楽しみに!



## お知らせ

- ☆ お引落日 郵便局 11月7日  
道銀・北洋 11月8日  
その他金融機関 10月27日

※ お引落日の前日までにご入金下さい。

- ☆ この時期は、冬の落雪等の事故防止のため、ガスボンベ付近の点検を実施しています。
- ☆ 「ガスが出ない」「ガスくさい」などLPガスに関する緊急時は、下記宛へご連絡を!

LPガス緊急センター 011-812-0119

## フードクリエイター 北嶋愛子の 今月のワンポイント!

### 『カボチャとキノコのガーリック炒め』

【材料：2～3人分】

カボチャ…150g、しめじ…150g  
舞茸…150g、ブロッコリー…1/2個  
ニンニク…2かけ、オリーブオイル…適量  
黒コショウ…少々、塩…適量

(調味料A：醤油…大さじ1、みりん…大さじ1  
鶏がら粉…小さじ1)

### ☆つくり方☆

- ① カボチャは皮つきで薄く切り、ラップをして700Wで2分間電子レンジにかける。
- ② しめじ、舞茸は石づきを取り、ひと口大に手でほぐしておく。
- ③ ブロッコリーは小房に分け、さっと塩茹でする。
- ④ フライパンにオリーブオイル、ニンニクのみじん切りを入れ火にかけ、香りが出てきたら②を炒め、③と調味料Aを加える。
- ⑤ 最後に①を加え、黒コショウをふったら完成!

### ☆今月のワンポイント☆

- ☆ ポイントはキノコ類を手でほぐすこと。調味料が浸透しやすいですよ。
- ☆ ニンニクとオリーブオイルを入れてから火かけると、ニンニクが焦げません。
- ☆ カボチャの皮には、ビタミンや食物繊維がたっぷり。最後に加えると色鮮やか!



# 秋の火災予防運動 放火されにくい環境づくりを!

～ 放火による火事が増加。夜9時頃から朝4時頃までは要注意 ～

毎年「火災の原因」の上位となる「放火」。今年は札幌市内で50件（9月末現在）発生しており、前年より10件増加しています。

放火を防ぐには、放火されにくい環境づくりが大切だと言われています。特に、周囲が暗くなる時間帯（夜9時頃～朝4時頃）に多く発生しているようです。毎年10月から急に発生が増える「ストーブ火災」や子どもによる「火遊び火災」と共に十分気をつけたいものです。下記のチェック項目、お宅は大丈夫ですか？

- 家の周りは整理整頓し、燃えやすい物は置かない!
- お隣やご近所と相互に情報交換などを行い、協力し合う!
- 夜間、人目につかなくなる場所には照明等を設置する!
- 郵便受けに新聞などを差し込んだままにしない!
- 物置、車庫などには必ずカギを掛ける!
- ごみは決められた日の朝に出す!
- 自転車等のカゴに物を放置しない!



秋の火災予防運動は10月15日(土)から10月31日(月)まで実施しています。

## LINE公式アカウント 友だち募集中!

【以下の方法で友だち追加できます!】

- ①LINE アプリを起動
- ②画面下のバーから「ホーム」を選択
- ③画面上の「友だち」を選択
- ④「QRコード」を選択し、右のQRコードを読み取る
- ⑤「追加」をタップすると、友だち追加完了!



・毎月Q U Oカードが当たる抽選会  
・生活に役立つ豆知識やお得な情報などを定期的に配信します。ぜひ友だち登録をお願いします!

本大好き事務スタッフの

推しの一冊!

第8回

にちにちこれこうじつ

『日日是好日-「お茶」が教えてくれた

15のしあわせ-』

森下典子

二十五年にわたり茶道を習い続けている著者が成長していくなかで起きた出来事、お茶を通じて学んだことや気づいたことを綴ったエッセイ。

「いろんなことがあるけれど、気長に生きていきなさい。じっくり自分を作っていくなさい。人生は、長い目で、今この時を生きることだよ」

お茶の作法などの勉強にもなりますが、人生について考えさせられる内容にもなっています。過去や未来についてあれこれ悩むより、今を大切に生きていきたいと思います。読むとホッと一息つけるような心温まる一冊です!



## ☆灯油定期配送がスタートしました☆

朝夕の寒さも徐々に厳しくなり、いよいよ灯油シーズンの到来です。今月より、計画的な配送で灯油切れを防止する「定期配送」を再開しています。

新たに定期配送をご希望のお客様は、下記までお気軽にお申し付け下さいませ。



フリーダイヤル 0120-23-0422