

「腰が痛い」と感じたら、靴の買い替えどきのサイン!?

私の日課は愛犬との散歩。雨の日も風の日も雪の日も、毎日約1時間半の散歩は欠かせません。なので、靴選びはとっても重要。毎年「春先」と「夏の終わり頃」に買い替えるのですが、そのタイミングは「最近腰が痛いなあ」と感じたときです。大抵私の「腰が痛い」原因は、靴のソール（底）が擦り減っているか、前日に飲み過ぎたか（苦笑）なので、後者に心当たりがなければすぐに靴屋さんへGO！

先日購入したのは某スポーツメーカーのウォーキングシューズ。初めてのファスナー付きですが、歩き心地が良く、何といっても脱ぎ履きしやすいのでとても快適です。「最近腰が痛くて」とお困りの方は、一度靴のソールをチェックしてみてはいかがですか？



フードクリエイター
北嶋愛子の
今月のワンポイント!
『ラタトウイユ・ガーリックトースト』

【材料：4人分】ナス…2本、ズッキーニ…1本
玉ねぎ…1個、トマト缶…1缶、ピーマン…2個
ニンニク（みじん切り）…1かけ、トマト…1個
トマトペースト…大さじ1、赤パプリカ…1個
塩・コショウ…適量、オリーブオイル…大さじ3
グラニュー糖…大さじ1、パセリ（飾り用）…適量
フランスパン…1/2本、とろけるチーズ…適量
※ガーリックバター材料A：パセリ（みじん切り）大さじ1
ニンニク（すりおろし）1/2かけ、バター大さじ2

- ナスはヘタをとり、ズッキーニ・赤パプリカ・ピーマンはヘタと種を取り除き、トマトは湯むきする。
- ①と玉ねぎを、すべて1cm角切りにする。
- 鍋にオリーブオイル、ニンニク（みじん切り）を入れ、火にかけ香りがでたら②（トマト以外）を加え塩をふり炒める。
- しんなりしてきたら、トマトペーストを加え全体にからめ、トマト、トマト缶を加えて中火弱で煮る。
- 具材に火が通ったら、塩・コショウ、グラニュー糖で味を調整火からおろす。
- フランスパンを2cm幅にカットし、表に材料Aを混ぜ合わせたガーリックバターをうっすら塗り、とろけるチーズをかけ180度のオーブンで8分程（チーズがとけるまで）焼く。
- ⑥の上に⑤をのせ、パセリをのせて完成！

灯油タンク洗浄、予約受付中！

～好評の早割サービス **5月末まで！**～

灯油タンク内に溜まったゴミやサビを専用フィルターでしっかりと除去。タンク本体の長持ちにも効果大！
弊社では3~4年に一度の洗浄をおススメしています。

通常価格 7,700円 のところ

特別価格 6,600円 (税込)

※ フィルターのお取替え料金も含みます。

タンク内汚れ度合いの無料点検も実施中！

☆今月のワンポイント☆

- ニンニクは焦げやすいので、火にかける前に入れ、弱火で香りを出すように炒めましょう。
- フランスパンを焼く時はトースターでもOK！
- 野菜を炒める途中に塩をふると、野菜の水分が出て味が染み込み易い。
- バジルの葉を加えて煮ても美味しいですよ！

詳しくはLINEでご確認を！



ホームタンクを点検しましょう

日々のチェックが
安心の元ニャン！



ホームタンクから灯油が漏れると、**火災につながる危険性がある**だけではなく、**上下水道への混入、土壤汚染など、日常生活に大きな被害**をもたらします。

さらに、配管等の改修、流出した灯油の回収等様々な経費も発生します。



ただ今、タンク内外の無料点検を実施中！ お申し込みは ☎ 0120-23-0422

本大好き事務スタッフの

推しの一冊！

第38回

『破獄』

吉村昭

【あらすじ】昭和11年青森刑務所脱獄。昭和17年秋田刑務所脱獄。昭和19年網走刑務所脱獄。昭和22年札幌刑務所脱獄。犯罪史上未曾有の四度の脱獄を実行した無期刑囚佐久間清太郎。その緻密な計画と大胆な行动力、超人的ともいえる手口を、戦中・戦後の混乱した时代背景に重ねて入念に追迹し、獄房で厳重な監视を受ける彼と、彼を閉じこめた男たちの息詰る闘いを描破した力編。

「昭和の脱獄王」と呼ばれた白鳥由栄をモデルに描かれた小説。四度も脱獄を成功させたという並外れた体力と知力が凄まじかったです。ただの脱獄劇ではなく、戦中戦後の刑務所や日本の歴史も細かく描かれてるので興味深く読めました。ハラハラもしつつ、人との接し方を考えさせられる一冊です！

お知らせ

- ☆ 次回お引落日 郵便局 5月 7日
道銀・北洋 5月 8日
その他金融機関 4月 28日
- ☆ 5月3日～6日はGW休業となります。LPガスに関わる緊急時は下記へお電話下さい。

LPガス緊急センター 011-812-0119