

Jアラートの音にも慌てない万全の準備を！

12月8日夜中の出来事。Jアラートの音に一瞬で目が覚め、「どうしよう…」と焦る中で大きな横揺れを感じました。震源地は青森県東方沖、マグニチュード7.6の大きな地震でした。これ以降も青森県東方沖を震源とする地震が多発しており、気象庁は「北海道・三陸沖後発地震注意情報」を発表し巨大地震発生の可能性を示唆しています。

巨大地震発生の可能性は1%程度。正直「少し大袈裟では？」と思いますが、同時に北海道全域のブラックアウト発生から7年が経ち、当時の危機感がかなり薄れている自分に気が付きました。そこで、これを機に家族と会社の災害対策を再確認することに。「犬のフードを買い置き」「ガソリンは半分切ったら満タン」「スマホの充電は30%以下にしない」「LPガス発電機の再点検」など！万が一Jアラートが鳴っても焦らず慌てずに済む万全の準備を心掛けます。



フードコーディネーター
北嶋 愛子の

今月のワンポイント！

～フライパンで簡単に作れる本格鶏肉料理！～

『鶏もも肉の粒マスタードソースじゃがいも添え』

【材料：4人分】鶏もも肉…2枚、バター…大さじ3

ニンニク（皮付き）…2かけ、ローズマリー…適量

塩・胡椒・サラダ油…適量、じゃがいも…6個

※ ソースA：白ワイン（甘口）…300cc、

ローリエ…適量、鶏コンソメ…8g

ソースB：粒マスタード…大さじ1

グラニュー糖…小さじ1

- ① 皮付きのニンニクを横半分に切れ目を入れる。
- ② 鶏もも肉は筋をとり、4等分に切り塩・胡椒をする。
- ③ フライパンにサラダ油・ローズマリー・①を入れ弱火にかけ、香りが出てきたら皮目を下にして②を入れ中火でじっくりと焼く。裏返して中に火が入るまで焼き、バターを1/3（大さじ1）加え全体にからめる。
- ④ フライパンに残った油を捨て、その中にソースAの材料を加える。沸騰してたらソースBの材料を加え、少し煮詰めてバターを1/3加え味をみて塩・胡椒をする。
- ⑤ じゃがいもの皮をむき、横に薄く切る。フライパンに油を入れじゃがいもを平らに並べ、上から塩・胡椒をし弱火でじっくり両面を焼き、最後にバターを1/3加える。

ガス基本料金改定のお願い

長期間に渡り、道民にとって冬場の生活に欠かせない灯油価格が高止まりの状況です。主な要因は産油諸国的情勢不和や円安による輸入価格の上昇ですが、他にも「安全」「安定供給」維持のための人为費が膨らんでいます。LPガスも同様で、保安や配達に関する人为費増が止まらず、不本意ながら以下の通り価格を改定させていただきたくお願い申し上げます。何卒ご理解の上ご容赦下さいますよう重ねてお願い申し上げます。

改定内容：基本料金 110 円（税込）お値上げ

改定時期：2026年2月の検針分より

⑥ 皿に⑤、③をのせ、④とローズマリーを添える。

☆今月のワンポイント☆

- ☆ 鶏もも肉は皮目をしっかり焼いて香ばしく！
- ☆ じゃがいもは水をつけずに焼くと香ばしさUP
- ☆ ローズマリーとニンニクは焦げる前に取り出す（ローズマリーが手に入らなければ、なくても大丈夫）

詳細はLINEをチェック

はう・あー・ゆうチャンネルで配信中



大掃除の
際には…

住宅用火災警報器も忘れずに点検を！

住宅用火災警報器は、火災をいち早く知らせてくれる大切な機器。電池切れや故障で正常に作動しないと大切なご家族の「いのち」を守ることができませんので、定期的な点検をお勧めします。下記の方法で点検できますので大掃除に合わせて行いましょう。
※交換の目安は10年。電池切れ、センターの故障により火災を感知しない可能性があります

●点検の方法

点検のお手伝いやお取替のご相談はお気軽にお電話下さい。
フリーダイヤル 0120-23-0422

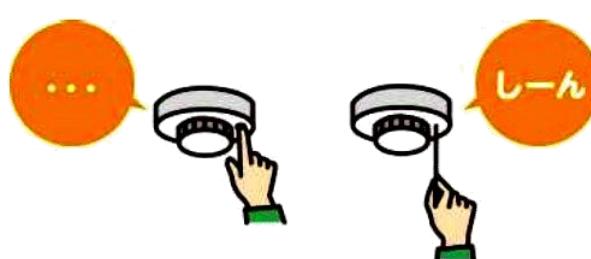
正常な場合

ボタンを押すと、ひもをひくと



電池切れ、故障の場合

ボタンを押すと、ひもをひくと



※詳しくは、取扱説明書等を確認しましょう。

本大好き事務スタッフの

推しの一冊！

第46回

『ザ・ロイヤルファミリー』 早見和真

【あらすじ】父を亡くし、空虚な心を持て余した税理士の栗須栄治はビギナーズラックで当てた馬券を縁に、人材派遣会社「ロイヤルヒューマン」のワンマン社長・山王耕造の秘書として働くことに。競馬に熱中し、〈ロイヤル〉の名を冠した馬の勝利を求める山王と共に有馬記念を目指し……。馬主一家の波瀾に満ちた20年間を描く長編。

今年の10月期の日曜劇場にて放送されたドラマの原作小説です。競馬については無知でしたが、1頭の馬に対して色々な役割の人が関わり、それぞれの想いを託して勝利という1つの目標を目指す姿に感動しました。馬も人も色々な人の支えがあって成長していくんだろうなと思います。競馬を通して家族や人ととの縁を描いた壮大な一冊です！



【『お知らせ』 & 『お願い』 ~年末年始も快適・安全に「灯油」「LPガス」をご利用いただくために~】

~口座へのご入金はお早めに~

次回お引き落とし日

郵便局 1月 5日

道銀・北洋 1月 8日

その他金融機関 12月 29日

※お引落日の前日までに口座へご入金を宜しくお願いします。

~灯油のご注文は20日までに~

年末は灯油配送のご注文が混み合います。年内中の配送をご希望のお客様は20日(土)までのご注文にご協力下さい。また、年末は道路が大変混み合うため地区毎に分けて配送します。配達日のご指定をお受けできませんのでご理解ご容赦の程お願いいたします。

~LPガス緊急時のご連絡先~

年末年始休業日：12月26日午後～1月4日
万が一「ガス臭い」「ガスが出ない」等の緊急時は直ちに下記までご連絡下さい。

LPガス緊急センター（24時間年中無休）

011-812-0119