

「ひとりバーベキュー」も悪くない!

夏はキャンプの季節。以前は年に数回家族で出掛けましたが、子供達がほぼ巣立った今では、たまに自宅の駐車場でバーベキューを楽しむ程度になりました。夫婦二人のバーベキューは気楽で良い反面、相手が食べ終わった後残されるのは私…。会話なくひとり食べ続ける姿に、ご近所さんの視線を感じることもしばしば(苦笑)。

一般的に、コロナ禍のバーベキューは「参加者の健康チェック」「焼く時は tong 使用」「飲食時以外はマスク着用」など、徹底した感染予防対策が必要と言われます。そうか、今はひとりバーベキューも悪くない。これからは近所の目を気にせず、25年間愛用の七輪でビール片手に黙々とお肉を焼き続けます。いつか孫と一緒にバーベキューする日が来るのでしょうか?



毎月 1,100 円で、あの **ミラブル** が!

- ①総額 44,990 円(税込)を無利息 36 回分割払いでご購入できます!
- ②安心の「無料体験サービス(1日)」付き!
- ③ガス又は灯油代と同じお支払い方法でOK



ミラブルに関するお問い合わせは、フリーダイヤル0120-23-0422

弊社はミラブルの正規取扱販売店です。
(販売店ID: 02M093201N05)



多くのリクエストにお応えして **復活!**

フードクリエイター
北嶋 愛子の **今月のワンポイント!**

今月のテーマ「夏に向けてスタミナを」

☆ 栄養たっぷり「カツバケットサンド」

【材料: 2人分】

- ・フランスパン1本 ・豚ロース肉2枚 ・トマト2個
 - ・サニーレタス4枚 ・ゆで卵2個
 - ・塩、コショウ、バター、マヨネーズ適量
 - ・薄力粉、卵、パン粉、サラダ油適量
- (トマトソースA: カットトマト1缶、粒マスタード30g
トマトケチャップ80g、チリペッパー(お好み)適量)

☆つくり方☆

- ① パンにバターを塗り、軽くトースターで焼く。
- ② 豚ロース肉の両面に塩、コショウをふり、薄力粉、卵、パン粉の順に衣をつけ、サラダ油で揚げる。
- ③ A(左参照)をボールに入れて混ぜ合わせる。
- ④ ①を横半分に切り、片方のパンの上にサニーレタスと②をのせ、③をかける。
- ⑤ ④にトマト、ゆで卵の輪切りをのせ、マヨネーズをかける。
- ⑥ 最後に、⑤に半割れのパンを被せて完成!

☆今月のワンポイント☆

- ☆ パンが水っぽくならないよう、野菜の水分は十分に取るようにしましょう。
- ☆ パンを上手く切るコツは、押さえつけるように切ること。
- ☆ お子様も美味しくいただけますが、トマトソースAにチリペッパーを加えるだけで大人の味になりますよ!



今こそ備えよう! 土砂災害から命を守るために

～防災は「日頃の備え」と「早めの避難」の合わせ技です～

この度の静岡県熱海市伊豆山地区で起きた土石流により被害にあわれた皆様へ謹んでお見舞い申し上げます。実は1年の中で最も土砂災害が多いのが7月。決して「対岸の火事」と考えることなく、「日頃の備え」と「早めの避難」を心掛けたいものです。

日頃から住んでいる地域の危険度を把握する

警戒レベル1

がけや溪流の付近など、土砂災害によって生命や身体に危害を生じるおそれがあると認められる場所は、都道府県によって土砂災害警戒区域等に指定されることがあります。土砂災害のハザードマップ等を参照して、お住まいの場所が土砂災害警戒区域等に当たるかどうか、あらかじめ確認してください(※)。※これらの区域等にお住まいの方は土砂災害からの避難が必要です。



土砂災害から命を守るために

雨が降り出したら気象情報に注意

警戒レベル2

避難行動を確認

お住まいが土砂災害警戒区域等に該当する方は、雨が降り出したら避難行動を確認し、いつでも避難できるように準備しておきましょう。



豪雨になる前に早めの避難行動を

警戒レベル3~4

お年寄りは速やかに避難

大雨が降りそうな時、夜間に大雨が予想される場合、お年寄りや避難に準備がかかる方は避難を開始しましょう。



大雨時には早めの避難

土砂災害発生の危険度が高まった時には土砂災害警戒情報が発表されます。土砂災害警戒情報が発表されたら速やかに避難しましょう。



日頃の備え

早めの避難

どうしても避難が難しいときは

土砂災害の多くは木造一階で被災しています。豪雨などでどうしても避難所への避難が困難なときは、次善の策として、近くの頑丈な建物の二階以上に緊急避難したり、それも難しい場合は家の中でより安全な場所(例えば、がけから離れた部屋や二階など)に避難しましょう。



NG これは、乾燥できません

夏のコインランドリーあるある

1. 接触冷感素材(例えばNクールなど)

素材が熱に弱いため、高温乾燥で生地が傷んでしまったり、その効果が薄れてしまう可能性が…。

2. ゴム手袋

ゴム手袋を他の洗濯物と一緒に洗濯乾燥機に入れてしまうと大変。乾燥時にゴムがとけて使い物にならないばかりか、他の洗濯物もベトベトに…。



お知らせ

☆ 次回お引落日 郵便局 8月 5日
道銀・北洋 8月 9日
その他金融機関 7月 27日

※ お引落日の前までにご入金下さい。

☆ 8月13日(金)～16日(月)はお盆休みとなります。8月の検針日は、通常の月と異なる場合がありますので、何卒ご容赦下さい。また、LPガス緊急時は下記宛にご連絡を!

LPガス緊急センター 011-812-0119