

アジリティーから学ぶ犬との生活

やんちゃ娘（犬1歳7ヶ月）とアジリティーに挑戦しています。アジリティーとは「犬の障害物競走」のことで、人間の誘導で犬がハードルを跳んだりトンネルを潜ったりしながらタイムを競うのですが、初心者の私には毎日が学びの連続です。

全てはお互いの信頼関係が成せる業で、私との関係が良いと一緒に走ってくれるし、そうでないと好き勝手に走り回ってしまいます。犬は飼い主の動きや感情を察知するエキスパートで、自分のことが飼い主の頭から抜け落ちるとすぐにわかるようです。ですから、今は可能な限り犬と遊び、話しかけ、意識するように心掛けています。

アジリティーを通して、やんちゃ娘（犬）と楽しい毎日を過ごせたらいいなあ。



お知らせ

- ☆ 次回お引落日 郵便局 9月6日
道銀・北洋 9月8日
その他金融機関 8月27日

※口座へのご入金はお早めをお願いします。

- ☆ 例年8月末に開催の「ハローガス感謝祭」は中止となります。何卒ご了承下さい。
- ☆ 「ガス臭い」「ガスが出ない」などの緊急時は、LPガス緊急センターへご連絡を。

LPガス緊急センター 011-812-0119

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『暑い夏に食欲をそそる絶品麺』

☆『冷やし麺坦々ピリ辛風 熱々つけダレ』

【材料：2人分】

- ・中華麺→2玉 ・豚ミンチ肉→150g ・ネギ→1本
- ・にら→50g ・ごま油→大さじ2 ・きゅうり→1本
- ・ミニトマト→各4個 ・白髪ネギ→適量

（調味料A：豆板醤、甜面醤、酒、すりごま各大さじ2
砂糖、醤油、鶏ガラスープの素、ラー油、ニンニク各大さじ1
水500cc、唐辛子1本（種とる）、すりおろし生姜大さじ1）

☆つくり方☆

- ① ネギをみじん切りに、にらを小口切りにする。
- ② 中火で熱した鍋にごま油をひき、豚肉を入れて炒める。豚肉の色が変わったら、①と調味料A（左参照）を加え、中火でひと煮立ちさせアクをとる。
- ③ 鍋にお湯を沸騰させ、麺を茹で湯を切り、冷水でよく洗い、水気をきる。
- ④ 器に熱々の②を注ぎ、お皿に③をのせ、きゅうりの千切り、半分に切ったトマト、白髪ネギを添えれば完成!

☆今月のワンポイント☆

- ☆ 豚肉には、ビタミンB1が豊富に含まれており、生姜や夏野菜も夏バテ予防には最適ですよ。
- ☆ 熱々ダレは、冷蔵庫で3日間保存が可能です。
- ☆ 余ったタレにご飯を入れ、チーズをかけてひと煮立ちさせてもGood!



火災から **命**を守るための **避難心得**

《避難の心得その1》 日頃から避難口の確保および確認を！

※ 避難経路は2つ以上決めておく。日頃から出口、経路付近の整理整頓を。

《避難の心得その2》 消火をあきらめるタイミングを見極めよう！

※ 「炎が目線より高い」「煙が多い」時は危険。一刻も早く避難しましょう。

《避難の心得その3》 一度避難したら絶対に戻らない！

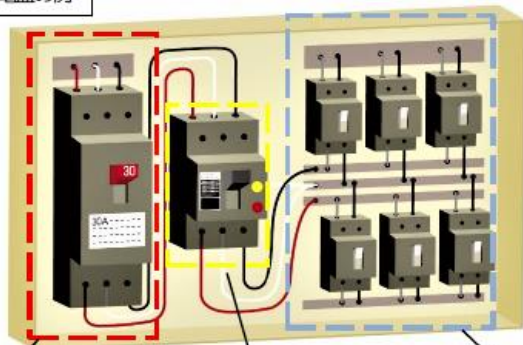
※ 「かけがえのない思い出」「貴重な財産」より「あなたの命」の方が大事！

《消防士さんからのワンポイントアドバイス！》

● プレーカーの仕組み

分電盤内には、契約用安全ブレーカー、漏電遮断器及び回路用ブレーカーが取り付けられているのが一般的です。なかには、回路用ブレーカーではなくヒューズが入っている安全器が取り付けられている場合があります。

单相3線式分電盤の例



安全ブレーカー

漏電遮断機

回路用ブレーカー

※安全ブレーカーは、契約会社との契約内容等で付いていない場合があります

《ブレーカーが落ちたら・・・》

家のどこかで漏電が発生している場合は漏電ブレーカー、電化製品がショートを起こしている場合は回路用ブレーカー又は安全ブレーカーが落ちることがあります。これと同時に、臭いや煙等の異常を感じたら、すぐに119番通報してください。また、ご自宅の電気設備は、法律により定期調査*が実施されています。調査結果を確認し、不良箇所等がある場合は、調査結果のお知らせに記載された連絡先へ連絡しましょう。

※電気設備の安全を確保するため、電線路維持運用者に、4年に1回の調査を行わせることが、電気事業法により義務付けられています。



コインランドリー忘れ物 ベスト3

第1位 くつ下(片方だけ) ※全体の2/3

第2位 ハンカチ、ハンドタオル

第3位 小物(ヘアピン・カーテンフックなど)

中には洗濯もの全てを忘れる強者も!(汗)

使用前と使用後は

必ず洗濯機内のご確認を!



佐野部長の挑戦

初めての花壇づくり

毎朝 6 時前に出勤し、事務所の除菌やコインランドリーの清掃をしてくれる佐野部長。今年は会社前の花壇づくりに挑戦しています。

「上手いかないな～」と悩みながらも、キレイに整備された花壇が見事に完成しました!

会社のお近くをお通りの際は、ぜひ「佐野花壇」にご注目!

