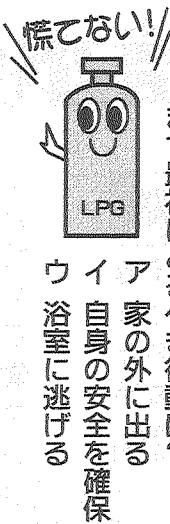


いざという時のために 防災知識を高めよう!



家にいる時に地震が起きた場合、まず最初に取るべき行動は?

- ア 家の外に出る
- イ 自身の安全を確保
- ウ 浴室に逃げる

外にいる時に地震が起きた場合、一番正しい避難場所はどこ?

- ア コンビニエンスストア
- イ ガソリンスタンド
- ウ 交番

地震発生後、足が挟まれて長時間身動きできない人がいます。とるべき行動は?

- ア ガレキをどけて助け出す
- イ そのままする
- ウ 足をマッサージする

次のうち、一番危険が迫っているのは何?

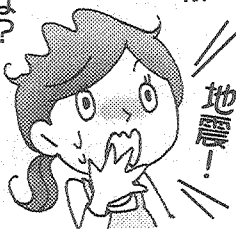
- ア 避難準備情報
- イ 避難勧告
- ウ 避難指示

避難所へ行く際、電気のブレーカーは?

- ア 切る
- イ 切らない
- ウ 現状維持

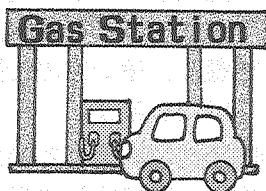
避難所へ行く際、ガスの元栓は?

- ア 閉める
- イ 閉めない
- ウ 現状維持



A1 自身の安全を確保
頑丈な家具の下に入り、クッションや寝具で体を守り、家の中で揺れがおさまるのを待ちます。ただし、家が倒壊する恐れがある場合は外に逃げましょう。

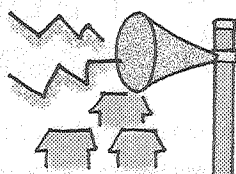
A2 「イガソリンスタンド」
ガソリンスタンドは火にも地震にも強い施設なんです。



A3 「イそのままする」
長時間、足や腕などが重い物の下敷きになっていると、体内に毒素が発生します。急に取り除くと、毒素が血液をめぐる心臓停止などを引き起こすことがあるため、そのままにして救助隊の到着を待ちましょう。

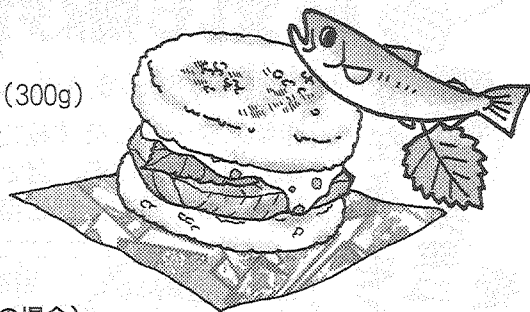
A4 「ウ避難指示」
ア→イ→ウの順に強制力が強くなります。避難指示が出たら、直ちに避難しましょう。

A5 「ア切る」
電源がついたままの家電を放置していると、電力が復旧した時に倒れている暖房器具や傷ついたコードから発火し火災が発生します。



A6 「ア閉める」
揺れを感じて電源が切れるなどの安全機能を備えたガス器具をおすすめします。

秋鮭のライスバーガー



- 材料(2人分)
- ごはん茶わん 2杯分(300g)
 - ゴマ・めんつゆ 適量
 - 鮭 2切れ
 - 大葉 2枚
 - タルタルソース 適量

作り方(両面焼きグリルの場合)

- ①温かいごはんにごまとめんつゆを混ぜ4等分にし、直径約8cmの平たい円形にします。
- ②予熱した魚焼きグリルで鮭は強火で約7分、①は強火で約5分、美味しそうな焼き色がつくまで焼きます。
- ③ご飯のバンズで鮭・大葉・タルタルソースをはさんだら完成。

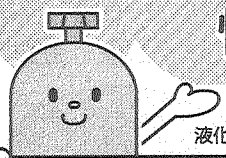
肌がザラザラ、ゴワゴワしているときは古い角質がたまっているかも。

つるつるお肌の作り方

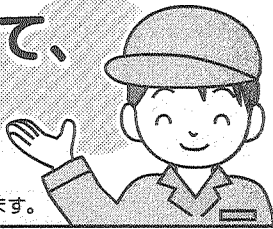
- ①蒸したタオルで顔をしっかりと温める。
- ②乳液をたっぷりつけ、顔の内から外へくるくる円を描くようになじませる。
- ③再度蒸したタオルで顔を温めてから、内から外へやさしく拭き取る。



LPガスを正しく使って、快適な生活を



ご家族皆さんでこ一読下さい。
液化石油ガス法27条に基づきお届けしています。



地震・火災・災害が起きたら

■火災が発生したら

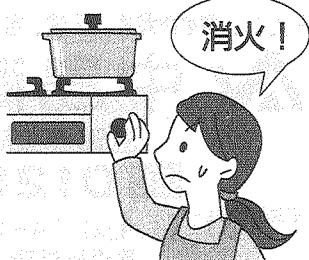
容器バルブを閉め、消防署員などに容器の位置を知らせて後の処理を頼み、LPガス販売店に連絡する。

■台風が発生したら

容器バルブを閉め、容器が倒れたり流されたりしていないか、しっかり固定されているかを確認して下さい。

■地震がおこったら

火を全部消し、器具栓、元栓を閉める。大きな地震の場合は容器バルブを閉め、LPガス販売店に連絡し、点検を受け安全が確認されるまではガスを使わないで下さい。



お湯でお掃除!

お風呂の黒カビ

タイルの目地やパッキンの細かいすき間に深く根を張る黒カビ。ブラシでこすると、ますます奥に押し込んでしまいます。こんな時は、黒カビの「50度以上で死滅」という弱点を利用します。給湯器の湯温を50度に設定し、シャワーでお湯を黒カビの部分に60~90秒当て続けることによりカビが死滅します。また、黒カビはとても軽く空気の流れがある場所では根を張ることができないのでよく換気することで予防ができます。

*やけどには十分ご注意下さい。

