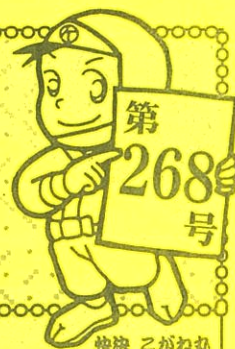


2025.9

お客様と小金を結ぶネットワーク誌



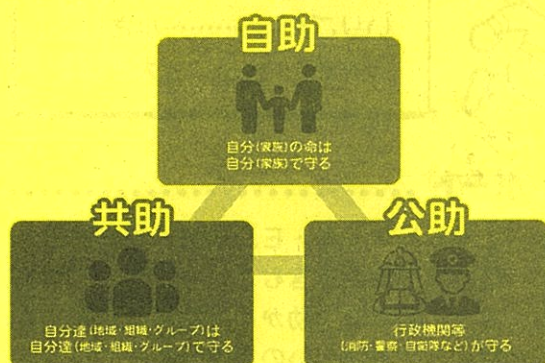
# こがねつと



快読 こがね

## いつ起こるかわからない災害、 日頃からの備えが大切です

防災の基本原則は、「自助」「共助」「公助」の3つです。これらは、災害時に被害を最小限に抑えるための基本的な考え方です。



3つの原則は、相互に補完し合い、効果的に機能することで、災害に強い社会を築くことができます。

## 防災対策の三要素「自助・共助・公助」

### 自助

じじょ 自分の身は自分で守るという意識で、日頃から防災対策をすること！

例えば、ハザードマップの確認、防災グッズの準備、避難場所の確認などが挙げられます。

### 共助

きょうじょ 地域や近所の人々と協力し、助け合うこと！

お互いに声を掛け合い、情報交換をしたり、避難をサポートしたりすることが重要です。

### 公助

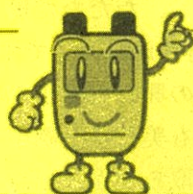
こうじょ 警察、消防、自衛隊、自治体など、公的機関による支援のこと！

災害発生時には、これらの機関が救助活動や物資の提供を行います。

自助として備えておくといよいもの…非常食・水 3日分は備えておきましょう。  
懐中電灯・電池・救急セット・常備薬・モバイルバッテリー（充電量には気をつけてください）  
防災バックなども売っているので用意しましょう。

共助としては、地域の防災訓練実施やご近所でいざという時の話し合いをしましょう。  
日頃の小さな備えが大きな安心につながります。

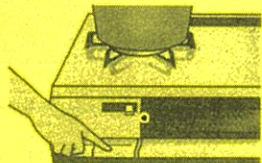
自分と家族を守るために、今できることから始めましょう。一人ひとりの準備が地域のちからにもなります。



## 緊急時などLPガスを再び使用する為の ガスメーターの復帰方法！

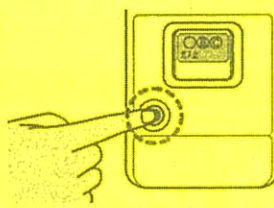
1

- 器具栓をすべて閉めてください。
- 使っていないガスの元栓が閉まっていることを確認してください。



2

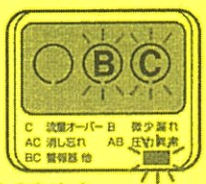
- 左側の復帰ボタンを押してください。
- 「ガス止」の文字が消えます。



3

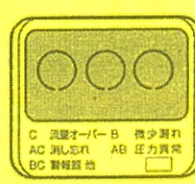
- 液晶の文字とランプが点滅します。
- 1分間お待ちください。

※ランプが復帰ボタン部にあるものもあります。



4

- 液晶の文字とランプが消えます。
- 復帰完了です。
- ガスは使えます。



※復帰操作をしても復帰しない場合は、復帰操作を繰り返さず

(有)小金までご連絡ください。Tel 027-325-4411

(ガスを使用していないときは、ガスを遮断しない機能になっています。)

やってみました!!

# レシピ本 クッキング

## ブロッコリーのナムル

### 作り方 .....

1. ブロッコリーは小房に分け、耐熱容器に入れラップを軽くかけ、600Wのレンジで2分。
2. ボウルにすべての調味料を入れあえる。



～デリッシュキッチン～より

材 料 (2人分)

ブロッコリー .....1/2株  
鶏ガラスープの素 ...小さじ1  
おろしにんにく ...小さじ1/2  
塩こしょう .....少々  
いりごま .....小さじ2  
ごま油 .....大さじ1



### クッキングレポート .....

ブロッコリーは、ビタミンC・K・E、葉酸・食物繊維・タンパク質など、豊富な栄養素を含むスーパーフードです。とっても簡単で、あと1品の時に助かる時短メニューです。時間が経つと味が馴染んで美味しいので作り置きにもおすすめです。

つれ  
づれ

## 映画”国宝”見てきました

著: 小林 久子

6月に公開された「国宝」は、瞬く間に話題となり、友人からの絶対見て!という熱いオススメもあり、いざ映画館へ。主人公を吉沢亮、そのライバルを横浜流星が演じ、歌舞伎のシーンでは、歌舞伎役者なのでは!と思うほど完成度が高く、ただただ驚くばかりでした。女形を演じるにあたり、一年半もの時間をかけて歌舞伎の芸を習得されたそうです。演劇好きにとっては、バックステージの描写や豪華絢爛な美術や衣装、舞台裏の興行の様子などがリアルに描かれていたのが、大変興味深く、また魅了されました。映像もとても美しく、劇中での歌舞伎の演目も素晴らしく、見終わった後は、すぐにでも歌舞伎のチケットを取ろうか...と思うほど。次は、ぜひ歌舞伎観劇を企画しよう!と思いました。

編集後記

9月になりましたがまだまだ暑い日が続きますね!

今年の暑さは特に熱中症になりやすい危険な暑さが見込まれる日々が多く「熱中症警戒アラート」と言う言葉を良く耳にしました。

連続的に暑い日が続きましたね。また、8月には群馬県伊勢崎市で観測史上最高気温となる41.8度を記録しました。体温をはるかに上回る異常な日々が多いので自分自身も熱中症にならない様に引き続き気をつけたいと思います。(福)



Supporter For Your Life

# KOGANE

暮らしのお役立ち隊 有限会社 小金

〒370-0865 高崎市寺尾町1614-2  
E-mail: kogane@mth.biglobe.ne.jp

TEL 027-325-4411

FAX 027-325-4445