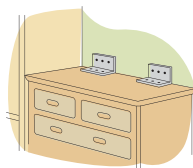


① 地震による家具転倒防止

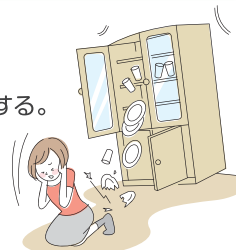
- 連結できる家具は、連結して倒れにくくしてある。
- 滑り止めシート、振動吸収材を家具に設置して転倒、滑り防止がしてある。



最も重要な地震対策は、家具の転倒防止です。阪神・淡路大震災で亡くなられた方の中でも、家屋の倒壊、家具類等の転倒を死因とする割合は約9割にもおよびます。

② 地震によるガラス飛散防止

- 高い所に割れ物をおかない。
- ガラスに飛散防止フィルムを貼る。
- 室内にスリッパや非常時用の履き物を用意する。



③ 避難通路の確保

- 通路に物を置かない。
- 窓際や非常口の周りに背の高い家具を置かない。
- 2階からの避難用にロープや避難はしこの準備。

④ 火災対策

- 火災の時にすぐわかるように火災警報器を設置しておく。
- 初期消火のための、バケツや消火器を用意する。
- 風呂の残り湯を捨てずに置いておく。
- 耐火金庫や災害保険などによる資産保護。



阪神・淡路大震災で亡くなられた方の約1割は火災が原因です。

⑤ 夜間の防災対策

- 停電時のために懐中電灯等は、すぐ取り出せる場所に置いておく。
- 枕元に避難の際に必要な物（履物・眼鏡・防災グッズ等）を置いておく。

⑥ 断水対策

- 風呂の残り湯は捨てないで置いておく。
- 水が不要な簡易トイレの準備。
- 被災時用の飲料水の準備。(一人1日3ℓが目安)
- 給水を受けるための容器の準備。



地震編

被害を最小限にとどめることを心掛けましょう。

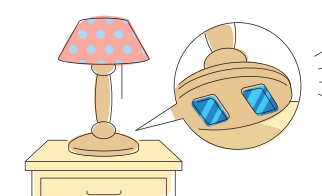
地震対策は、日頃から備えておくことが肝心です。例えば「**家具を固定する**」「非常用持出品を確かめておく」「飲料水・食料・救急医薬品・生活必需品・防災用品を備えておく」など、普段から心掛けておきましょう。避難場所や避難経路の確認など、防災についての家族会議を開きましょう。



地震の備えに「プロセブン」がオススメ!

プロセブンは震度7クラスの地震から家具等の転倒を防ぎ、あなたの生命と財産を守ります。

耐震	防振
転倒防止	
防音	防盜



家具が転倒すると、ケガをしたり、室内が散乱状態のために延焼火災から避難が遅れてしまうなどの恐れがあります。



¥2,730税込 ¥3,150税込

火災編

安心できる暮らしを守るために防災意識を高めておきましょう。

火災で亡くなられた方の原因の約7割が逃げ遅れによるものです。台所など火を使う場所には消火器を置き、すぐ取り出せるようにしておきましょう。いち早く火災を知り、早期避難または火災を最小限に食い止めるため、**住宅用火災警報器の設置が義務**付けられています。



火災の備えに「火災警報器」がオススメ!

住宅用火災警報器

♥災害対応見舞金制度対応

子供部屋にオススメ

SA-156EX

お支払 5年(60回)

- 5年保証
- 連動タイプ
- リース販売

月々¥105税込



ご購入タイプ

住宅用火災警報器

子供部屋にオススメ

SH28455K

定価: オープン

取付け費用 ¥2,500税込

1台目1,000円 2台目以降は600円/個

1年保証付 非連動タイプ

※火災警報器リースのお支払いについては、鳥取ガスグループのお客さま(都市ガス・LPガスをご使用のお客さま)に限りガス料金に合算してお支払いいただけます。

ライフライン編

普段から代替手段を準備しておきましょう。

災害時にはライフラインが長期間にわたって使えなくなる場合も考えられます。代替手段を準備していざという時に備えておきましょう。



例えば、東日本大震災によって関心が高まった「**太陽光発電システム**」を設置しておくことで、万一停電した場合でも昼間の時間帯は最大1.5kWまで利用することができ、ひとつの安心として備えることができます。

ライフラインの備えに「太陽光発電」がオススメ!

※停電時の利用にはパワーコンディショナの「自立運転への手動切替」操作が必要です。詳しくはお問い合わせください。(日射に応じて、非常用コンセントより最大1.5kW(AC100V)使用できます。)

太陽光発電システム

鳥取ガスグループ「ecoソーラーローン」をご利用の場合

3.45kw相当の場合 標準取付工事費込み

- 初回支払額: 17,414円(×1回)
- 現金標準価格: 1,811,250円(税込)
- お支払総額: 2,088,728円(税込)

2回目以降のお支払額(120回払の場合)

¥17,406(×119回) 実質年率2.9%

※ecoソーラーローンご利用は現金販売価格10万円以上となります。分割払いの金額は金利実質年率試算しております。金利は変動する場合がございます。(2012年4月現在)

※上記金額はあくまでも目安となります。その他のお借入金額については、お気軽に弊社窓口までお問い合わせください。

国・県・市から補助金が出る場合があります。くわしくはお問い合わせください。



安心できる住まいづくりは、鳥取ガスグループへご相談ください。

突然やってくる大地震。大切な生命と財産を守るのは、確かな「耐震リフォーム」です。

地震大国日本。阪神淡路大震災や東北大震災を経験して、住居の耐震性のあり方がますます問われています。震災後は、居住性やデザイン面だけでなく、家屋の倒壊・家具の転倒による被災を防ぎ、安心して過ごせる家に注目が集まっています。



一級建築士 岸本 圭二



また、それを実現させる為に、建物自体の強さに加えて「地盤の強さ」も重要であることが一般的に知られるようになりました。

つまり、耐震性の高い家をつくるには、**「地盤を硬く、重量を軽く(特に屋根)、壁や床を強く、土台や柱・梁の接合部分を強くする」**などの条件が必要です。

まずは、住まいの耐震性能を調べてみましょう。

住まいの耐震性能が気になったら、簡単な自己診断もできますヨ!『誰でもできるわが家の耐震診断(監修:国土交通省・編集:財団法人日本建築防災協会)』を利用して簡易診断ができます。注)但し、この自己判断はあくまで簡易的なものです。

「診断の結果が気になるし、さらにどう補強すればいいの?」

そんな時は、お気軽に鳥取ガスグループへご相談ください。

先着20名様に「誰でもできるわが家の耐震診断」を無料進呈いたします。ご希望の方は、サルーテへお越しください。



地震への不安を取り除き、安心して暮らせる住まいづくりのお手伝いをさせていただきます。

▶鳥取ガスグループ リフォームチーム 0857-30-2022

- アジアの手仕事展 ポジャギ~韓国の美しい布たち~
- 第34回なるほど!!生活塾『絆(きずな)』を考える
- 親子で作ろう!針金アート ミニアート講座&ワークショップ
- 楽しく真剣! 第3回サルーテ文化講座





夏野菜の肉みそうどん

材料(5人分)	
豚ひき肉	200g
しょうが	1かけ分
にんにく	1かけ分
白ねぎ	1/2本
なす	1本
ピーマン	1こ
にんじん	1/2本
干し椎茸	4枚
パプリカ(赤)	1/2こ
豆板醤	小さじ2
赤みそ	50g
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
中華スープ(顆粒)	小さじ1/2
椎茸戻し汁+水	1カップ
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1
ゴーヤ	1本
うどん(乾)	4~5束
サラダ油	適量

- つくり方**
- 干し椎茸を水で戻しておく。野菜をみじん切りにする。
 - ③を混ぜて合わせておく。
 - フライパンにサラダ油大さじ1を入れ、Aを炒めて取り出す。
 - いったん火を消し、サラダ油大さじ1、しょうが、にんにくを加えて炒める。香りが出たら豚ひき肉を加えてよく炒め、豆板醤を加え入れる。③を戻し入れる。
 - 調味液Bを加え、沸騰してきたら水溶きの片栗粉でとろみをつける。
 - ゴーヤはたて半分に切って種とわたを取り出し、スライスして塩でもむ。
 - しんなりしたら熱湯をかけ、固くしぼる。
 - うどんをたっぷりのお湯でゆで、冷水で洗ってよく水気を切る。
 - 器にうどんを盛り、肉みそ、ゴーヤを上に乗せる。

【料理：竹中真理子】

2012 クッキングスタジオ スケジュール おへそ

お子さまの台所デビュー応援します!!
キッズクッキングクラブ はじめの一步 対象：5才~小学生

野菜大好き!
7/21(土) 10:00~13:00
親子ペアで1,400円
講師 / 竹中真理子
お申込み締切日7/11(水)

野菜クイズや食べ比べなどで楽しく野菜のこを学びましょう
・ラタトゥユパスタ
・キャロット寒天

※アレルギー等の確認の為、お子様の保護者ご自身でお申し込み下さい。

試食終了後、KIRALIさんによる楽しい絵本ライブがあります。下のお子様も一緒にどうぞ。(無料で託児がご利用になれます。必ずお申込みの際、お知らせ下さい。)
共催 特定非営利活動法人KIRALI

腕・マンネリレシピ宣言!!
とっておきレッスン

たっぷり野菜を夏を乗り切る!
7/11(水)・12(木) 13(金) 10:30~13:30
1,300円
講師 / 竹中真理子
お申込み締切日7/1(日)

揚げ野菜のスープカレー
人参シリシリ
モロヘイヤと豆腐のネバネバサラダ
マンゴープリン

「毎日のおかず」から「おもてなし料理」まで、いつもの食卓のヒントに。マンネリメニューから抜け出したい奥様にオススメです。

グー・ガールズクッキング!!
Girls Cooking!

家飲み女子のお手軽おつまみ
7/27(金) 18:30~21:30
28(土) 10:30~13:30
2,000円
講師 / 竹中真理子
お申込み締切日7/17(火)

えびのガーリックオイル煮
スパイシーBBQチキン
キャベツとカリカリじゃこのモリモリサラダ
紅茶とグレープフルーツゼリー

「毎日のおかず」から「おもてなし料理」まで、いつもの食卓のヒントに。マンネリメニューから抜け出したい奥様にオススメです。

とっておきグループレッスン
まずはお電話を!!

今、私たちができること
エコ・クッキング
「エコクッキング」は、東京ガス株式会社の登録商標です。

- コースによって、始まる時間が異なりますので、ご注意ください。
- 各料理教室は予告なく変更になる場合があります。
- ご予約多数の場合、抽選し後日当選者のみおガキを郵送します。
- 定員に空きがある場合は、大切り日以降でもお受けしますので、気軽にお問い合わせください。
- お申し込みは、1組3名様までとさせていただきます。
- ホームページからもお申し込みできます。

お問い合わせ先 お電話 0857-30-2020 インターネット http://www.salute-withgas.jp/

鳥取ガスグループ専属講師 / 竹中 真理子
管理栄養士 / ジュニア野菜ソムリエ
テーブルコーディネーター / エコ・クッキングナビゲーター

ひとりで一人から作るパン教室。略して「ひといちパンクラブ」。
ひといちパンクラブ

7/22(日)・23(月) 10:00~12:30
2,000円
講師 / 前田 優花
お申込み締切日7/12(木)

パイナップルヨーグルトパン

おへそで始めるおいしい時間
ワールドクッキング
~エジプト編~

「エジプト」と聞いて、まず思い浮かべるものはピラミッド? それともツタンカーメンの財宝? スフィンクス? ...名前を挙げたらきりがありませんね。魅力にあふれ、エネルギーあふれるエジプトの魅力を探ろう!

7/16(月・祝) 10:30~13:30
1,000円
講師 / マルワ・アダブラ
お申込み締切日7/6(金)

・しそ巻ライス
・エジプト風サラダ
・スパイシーチキンサンド

コラム Column
食卓の上から
マクロビオティック 正食協会認定師範 前川 由紀子

梅干しには、防腐効果の他にも鎮痛作用や消炎作用があると言われており、昔から民間療法として利用されてきました。二日酔いや風邪のときなどは、すりつぶした梅肉を湯呑に入れ、熱い番茶を注げば「梅干番茶」として体を温めたいときや胃腸が弱った時に良いとされています。梅干しの酸味、クエン酸は乳酸を分解し、夏バテ防止や疲労回復にも活躍してくれますので、これからの時期、なんだかしんどいなあという時に梅干しを利用したメニューを考えてみるのも良いですね。特に梅雨の時期は、お弁当が傷みやすいので梅干しの防腐効果や殺菌作用を利用した梅干しを使ったおかずやご飯は、夏バテ防止にも一躍かっつけられそうです。梅をたたいて、だし、胡麻油、醤油、酢で割ると梅ドレッシングとして和えものやサラダドレッシング、漬け焼きのたれ、煮物の隠し味としても利用できるので活用してみてください。

EVENTS サルーテイベント情報

アジアの手仕事展

ポジャギ~韓国のおいしい布たち~
「包む」という文化から生まれたポジャギは韓国のパッチワークとも呼ばれています。7月の風と光の中で優しく揺れる布の世界にここを遊ばせて... まだあなたの知らない韓国に出会ってみませんか?
7/12(木)~16(日) 【初日13:00~ / 最終日16:00まで】 9:30~17:30
出展者: アジアの手仕事shop 布音

第34回なるほど!!生活塾

『絆』を考える
東日本大震災より1年3ヶ月。私達は大きな災害を目の当たりにし、家族や友人、人と人との「きずな」を感じました。どうしてきずなが生まれるの?一緒に考えてみましょう。
7/14(土) 10:30~12:00
講師: 倉光 弘己氏 (学校法人芦屋学園理事 / 芦屋大学教授)

鉄筋彫刻家 徳持 耕一郎さんに学ぶ! 参加費: 500円 (材料費込)

親子で作ろう! 針金アート
~ミニアート講座&針金ワークショップ~
7/28(土) 9:30~12:00
定員: 小学1~6年生の親子ペア先着20組
完成した作品は、木製台に取り付けてお持ち帰りいただけます。
ペンチを2つご持参下さい。

徳持 耕一郎氏プロフィール

regular events in salute! レギュラーイベント

- ウキウキ!! 手話教室 | 7/10(火) 13:30~
- 絵手紙教室 | 7/11(水) 10:00~
- 遠州流 華道教室 | 7/7(土)・19(木) 10:00~ 2時間程度
- 遠州流 茶道教室 | 7/7(土)・19(木) 13:00~

石鏡やフルーツにナイフできれいな模様を彫っていくカービング。基礎から上級まで自分のペースでレッスンできます。
7/11(水) ①10:00~ ②13:00~
本場タイで学んだ講師が教えるカービング教室
講師 / Bai Mai 認定講師 山田 揚子氏
参加費 / 3,000円 (材料費別)

全て事前お申し込みが必要です。詳細は店頭・HP・お電話で。

各定期講座の申し込み開始日: 2012年4月10日(火) (華道・茶道・カービングは、随時受付可)

鳥取ガスグループ提供料理番組
炎と季節の食材で新しいおいしさを探す3分間
沢樹舞の
おいしい時間
毎週水曜 よる9時54分
山陰中央テレビ
レシビ&番組動画配信 WEB 鳥取ガス

「沢樹舞のおいしい時間」が1冊の料理本になりました!!
好評発売中!

年5回開催します 聴講料: 500円

楽しく真剣! 『サルーテ文化講座』 第3回
芸術文化の第一線で活躍する郷土作家が「自作」について大いに語ります。願いは鳥取文化の向上と、市民の皆さまに日頃からアートに親しんで頂くことです。
7/20(金) 18:30~20:00
作家 須崎 俊雄氏「文学うら表」
交流会 20:00~21:00
講演終了後、交流会(別途500円)もごさいます。

大好評♪ 語学教室開催中!!

- 子ども英会話 楽しみながら身につけよう! 対象: 2~12才
 - 英会話 気軽にカフェで英会話!
 - 中国語 人気急上昇!
 - 韓国語 韓流ファンオススメ!
- 詳細はHP・店頭・お電話にてお問い合わせ下さい。

salute 鳥取ガスグループショールーム
OPEN 9:30 ▶ 17:30
鳥取市片原5丁目503
0857-30-2020
www.salute-withgas.jp
(ホームページをリニューアルしました)
85台完備
交通案内 ● JR鳥取駅より車で5分。徒歩20分。 ● 鳥取市100円循環バス「くる梨」赤コース「片原5丁目」下車徒歩1分。

※掲載価格はすべて税込価格です。 ※本誌の配布を希望しない場合は、右記へご連絡ください。 TEL (0857) 28-8811