



# エイシン通信

No.147 平成30年9月号

工事実績 15,964件 / 平成30年9月3日現在

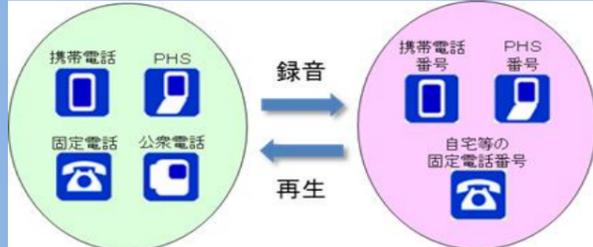
## 9月は【防災月間】です

### 非常持ち出し袋用意してみよう

下のイラストは一般的に非常持ち出し袋に入れておいた方がいいとされているリストです。それプラス 自分には何がないと一番困るのかをよく考えながら 非常持ち出し袋を用意する事をお勧めします。

9月1日は防災の日です。大正12年9月1日に関東大震災が発生しました。その大惨事を忘れない為、またこの時期は台風の被害が多い時期である事から防災の日と定められました。

#### ■災害用伝言ダイヤル「171」の利用方法



災害時に、固定電話・携帯電話・PHS等の電話番号宛に安否情報(伝言)を音声で録音(登録)し、全国からその音声を再生(確認)する事ができます。

#### 操作手順

- 171をダイヤルします。
- ガイダンスに従って、録音の場合は1を再生の場合は2をダイヤルします。
- ガイダンスに従って、連絡をとりたい方の電話番号をダイヤルします。(市外の場合は市外局番からダイヤルします)
- 伝言を録音・再生することができます。

防災週間(8月30日~9月5日)の間中はサービスの体験利用が可能です。防災期間中の他、毎月1日と15日体験利用可能です。ぜひ事前に体験し、もしもの時に慌てずに利用できるようにしておきたいですね。

持ちこざる防災 防災グッズ 家庭用 TOOL TO KEEP IN STOCK AT HOME			
現金	口拭ケア用ウェットティッシュ(湿りふきタイプ、100枚入り5本程度)	ロープ	乾電池
通帳・印鑑・カード	ヘッドライト	携帯ラジオ	歩きやすい運動靴
ポリ袋(大・中・小、各50枚程度)	皮手袋	LEDランタン	リュックサック
水(1日2リットル×7日分×家族分)	非常食(4~5日分)	救急セット	簡易トイレ(60~70枚)
カセットコンロ カセットボンベ(ボンベは15~20本)	ヘルメット		

## 不動産情報

売家



価格 1350万円  
場所: 高松市鬼無町  
敷地面積: 363㎡  
建築面積: 122㎡  
POINT:  
1973年築、6DK  
JR 鬼無駅徒歩13分



名言

自分の持った夢に 自分の人生はおおむね比例する。  
(孫正義)

## ~9月のレシピ~



### 9月の旬の食材は「じゃがいも」

体の免疫力を高めるビタミンC ビタミンB1 カリウムも豊富に含まれています。血圧上昇を防いでくれます。また疲労回復にも効果的♪

#### 栄養たっぷりなじゃがいもの選び方

表面があまりでこぼこしないもので、芽の部分が浅く、その数の少ないもの皮が薄くしわのないもの。しわがあるものは古い証拠です。ずしりと中身が詰まっている、重みのあるものを選びましょう。大き過ぎると、中に「す」がはいっている可能性があるなので気をつけましょう。

### じゃがいもの焼餅

#### 作り方

#### 材料(2人分)

A 豚挽き肉 150g  
醤油 大さじ1  
にんにく 1かけ

じゃがいも 2個  
小麦粉 大2  
ニラ 1束  
ゴマ油 適宜  
醤油、酢、ラー油など

- Aを混ぜる。
- Aを混ぜたところに、じゃがいものすりおろし、ニラ、小麦粉を混ぜる。
- フライパンにごま油を入れ②をスプーンですくって入れ、両面をこんがり焼いたら出来上がり。好みで酢、醤油、辛子、ラー油などを混ぜたタレを付けて下さい。



## タオルがあればできる タオル体操(^\_^)/

### 身体の脇スッキリストレッチ♪



- タオルの両端を持って腕を頭の上に上げます。
- 腕をのばしたまま、身体をゆっくり右に倒します。
- 真ん中に戻して今度は左に倒します。
- これを何度か繰り返してみてください。

## 四国88御朱印の旅

### 3番札所

きこうざん しゃかいん こんせんじ

亀光山 釈迦院 金泉寺

徳島県板野郡板野町大字亀山下66

TEL 086-672-1087



### (株) エイシン

住所: 香川県三豊市三野町下高瀬1015-1  
TEL: 0875-73-4856 FAX: 0875-73-4658

020 0120-512-337

ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



おかげさまで  
30周年

エイシン 検索