

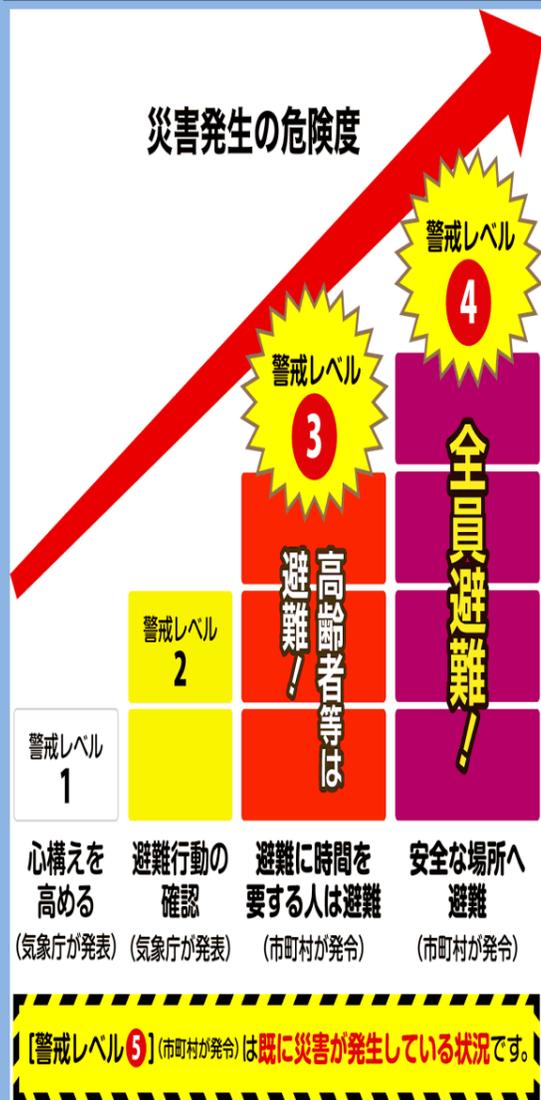


エイシン通信

No.159 令和元年9月号

工事実績 16,600件 / 令和元年9月2日現在

【警戒レベル4】で全員避難 です！ 防災情報の伝え方 が5段階に



■警戒レベル1は、災害への心構えを高める
災害発生の危険性はまだ低い段階ですが、気象庁から**警戒レベル1「早期注意情報」**が発表された場合には最新の防災気象情報などに留意するなど、災害への心構えを高めてください。
早期注意情報は気象庁のページで確認することができます。

■警戒レベル2は、ハザードマップなどで避難行動を確認
気象庁から**警戒レベル2「大雨注意報」**や**「洪水注意報」**が発表され、災害発生に対する注意が高まってきた段階です。
ハザードマップで災害の危険性のある区域や避難場所、避難経路、避難のタイミングの再確認など、避難に備え、自らの避難行動を確認しておきましょう。
大雨注意報や洪水注意報は気象庁のページで確認することができます。

■警戒レベル3は、高齢者や要介護者等が避難
市町村から**警戒レベル3「避難準備・高齢者等避難開始情報」**が発令された段階です。避難に時間がかかる高齢の方や障がいのある方、避難を支援する方などは安全な場所へ避難しましょう。
また、土砂災害の危険性がある区域や急激な水位上昇のおそれがある河川沿いにお住まいの方も、準備が整い次第、この段階で避難することが強く望まれます。また、それ以外の方もいつでも避難できるように準備をしましょう。
避難情報の発令状況は各自治体やNHKのページ等でも確認できます。

■警戒レベル4は、対象地域住民の全員避難
市町村から**警戒レベル4「避難勧告」**や**「避難指示(緊急)」**が発令された段階です。対象地域の方は全員速やかに避難してください。
災害が発生するおそれが極めて高い状況等で、指定緊急避難場所への立退き避難はかえって命に危険を及ぼしかねないと判断する場合には、近隣の安全な場所への避難や建物内のより安全な部屋への移動等の緊急避難を行ってください。
また、避難指示(緊急)は必ずしも発令されるものではなく、地域の状況に応じて、緊急的に、または重ねて避難を促す場合に発令されるものですので、避難勧告が発令され次第避難をしてください。

■警戒レベル5は、「命を守るための最善の行動を」
市町村から**警戒レベル5「災害発生情報」**が発令された段階です。すでに災害が発生している状況ですので、命を守る最善の行動をとってください。
警戒レベル5になってからでは、安全な避難が難しい場合があります。地域の皆さんで声を掛け合って、また、空振りをおそれずにレベル3、レベル4の段階で安全・確実に避難を終えましょう。

不動産情報



場所：三豊市三野町吉津
賃料：50000円
間取：3DK
POINT：駐車場2台付

～9月のレシピ～



9月の旬の食材は「じゃがいも」

9月のじゃがいもは、体の免疫力を高めるビタミンCのほか、ビタミンB1やカリウムも豊富に含まれています。カリウムはナトリウムの排出を促し、血圧上昇を防いでくれます。B1は糖質をエネルギーに変える大事な働きがあり、疲労回復に役立ちます。

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。ずしりと中身がつまっている、重みのあるものを選びましょう。

材料 2人分

- * じゃがいも(薄い半月切り) 2個
- * ポンレスハム(細切り) 50g
- * 豆乳 1カップ
- * 塩、コショウ 適宜

- A) 水 200cc
昆布 1×10cmのもの1枚
塩 小1/2

作り方

じゃがいもの冷たいスープ

- 鍋にAを入れて火にかけ(昆布はキッチンパサミで細かく切る)沸騰したらじゃがいもとハムを入れ、フタをして弱火で5-10分ほど煮る。じゃがいもが柔らかくなったらつぶす。
- 容器に移し冷ます。(粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす)
- 食べる時に冷たい豆乳を混ぜ、味をみて足りないようならコショウを足して出来上がり。



座ったままでヨガポーズ★

二の腕から肩周りを伸ばすポーズ



- ①両手を身体の前に伸ばします。
- ②右手は伸ばしたまま、左腕を右腕の下に通します。
- ③左手を曲げると自然と右腕を持ち上げるような形になります。
- ④そのまま右腕を挟み込むようにして左手を左側に持ってくると、右手は自然と左を向きます。
- ⑤その状態で10秒キープします。
- ⑥反対側も同様に行ってください。

四国88箇所御朱印の旅

15番札所

薬王山 金色院 國分寺

(やくおうざん こんじきいん こくぶんじ)

所在地：〒779-3126 徳島県徳島市国府町矢野718-1

電話：088-642-0525

国指定(平成12年)の名勝庭園は本堂東側の枯池式庭園と、四周に石組を配した築山式枯山水庭園からなる。江戸時代後期に大改修され、豪快な石組造形を持つ日本屈指の庭園である。(拝観料300円)※



(株) エイシン

住所：香川県高松市檀紙町1648-8

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
31周年

エイシン 検索