



日々是好日

＊徳武淑雄の日々のツブヤキ＊

7月1日(土)に、木曾町小学校相撲大会がありました。昨年長女は、入賞前に男の子に負けてしまい悔しい思いをしていて、次女は3位になれてとてもうれしくて、ともに「今年も頑張る」と、それぞれ話していました。

2人共、応援する私達が熱くなるくらい、一生懸命頑張ってくれました。その結果、おかげさまで長女は、4年女子の部で優勝しました。次女は、残念ながら入賞前で負けてしまいました。本人はとても悔しいと言っていました。その前の取組みで自分より体格のいい男の子に勝ったのを見ていたので、私達の方が思わず熱くなってしまいました。

勝って得られる喜び、負けた時の悔しさ、それぞれ思うことがあるでしょう。何より、みんなが応援してくれました。ありがたい事です。改めて、子供達って「すごいパワーがあるなあー」と感じました。今後の成長が楽しみです。お父さんもがんばるぞ!

子供達って



地震!その時に!

先月起こった、震度5強の長野県南部地震。甚大な被害が最小限だったのですが、いつ、なんどき起こるか分からない地震のために知っておくべきことをご紹介します。

地震が起きた時の対応

地震が発生したら、まず第一にご自身やご家族の安全を確保することが大切です。日頃からご家庭にて地震の際に取るべき行動をご家族と確認しておきましょう。

1 自分の身を守ってください

机の下に隠れるなど身の安全を確保し、玄関や勝手口の扉を開けて逃げ道を確保してください。

2 火の始末をしてください

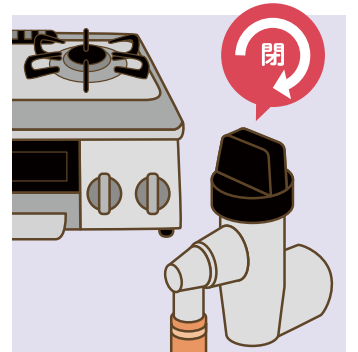
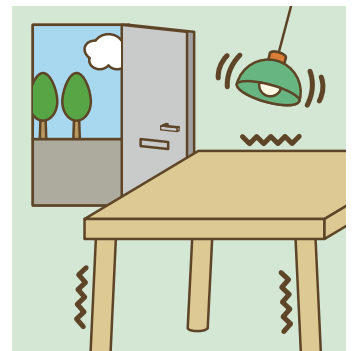
揺れがおさまったら、器具栓、ガス栓を閉めてください。

3 地震後のガス使用

- 余震が発生している間は、できるだけガス器具の利用はさけてください。
- 自宅のLPガスボンベ等が倒れていないことを確認してください。
- 地震発生時(震度5以上)、ガスを使用していた場合はガスメーターが自動的にガスを遮断しますので、あわてずにご確認ください。

Point!

ガスが使えない場合には、当店までご連絡ください。



簡単!1・2レシピ COOKING LECIPE ♥



調理時間
約13分

材料費
290円

カロリー
172kcal
(1人あたり)

キムチのきんちゃく焼き



- 材料(2人分)
- | | |
|----------------|---------------|
| ひき割り納豆……2/3パック | キムチ……………100g |
| 油揚げ……………2枚 | にら……………5~6本 |
| | しょうゆ…… 小さじ1/2 |

- レシピ
- ①油揚げは2つに切り、破らないように注意して袋を開く。
※一回、麺棒で切った油揚げを伸ばすと、きれいに開けますよ。
 - ②キムチは荒く刻み、にらは1cmの長さに切り、しょうゆ・納豆と一緒に混ぜ合わせる。
 - ③②を①の袋に均等に入れ、口をようじでとめる。
 - ④グリルは3分ほど予熱し、③を並べて上下弱火で8分ほど焼く。
焼き色がついてキムチの色がうっすら表面に出てきたら、OK。

POINT:具はスプーンですくって入れた後に、外側からならしておくと焼きやすいですよ。ようじは、きんちゃくの口を縫うように止めて下さいね。

徳武燃料店からのお知らせ

ご利用下さい!



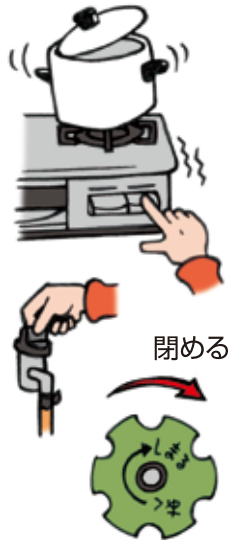
木曾町 とくとく振興券

ご利用期間:7月15日(土)~12月31日(日)
プレミアム率が30%と大変お得な振興券は、木曾町在住でない方も、利用されたお店で買って、そのお店で使えるお得な券です。当店でも使えますので、お気軽にお問い合わせください。

LPガスを安全にお使いいただくために

地震が起こった場合

- 火を消し、可能であればガスの元栓を閉めて下さい。
- テーブルの下などに避難して下さい。
- 揺れがおさまったら、外にあるガスボンベのバルブを時計回りに閉めて下さい。
- ガスが使用中であったら、ガスメーターが自動的にガスを止めるので、ガスメーターの表示を確認してから復帰確認を行ってください。
※ガスが出ない場合はご連絡ください。



生活の豆知識

冷蔵庫の節電

●冷蔵庫の設定は「強」より「中」

冷蔵庫の温度は季節や食品の量に応じて、こまめに適温を設定をしましょう。「強」を「中」にすることで、年間で約1,000円以上も電気代を節約できます。



●冷蔵庫に入れる時は、冷ましてから入れる

冷蔵庫に熱いままの食品を入れると冷蔵庫内の温度が高くなって電気代がかさむだけでなく、他の食品がいたみやすくなってしまう。そこで、熱いものは冷ましてから入れるようにしましょう。熱いものをそのまま入れた場合と冷ましてから入れた場合では年間の電気代がかなり違います。

お気軽に下記までご連絡ください。

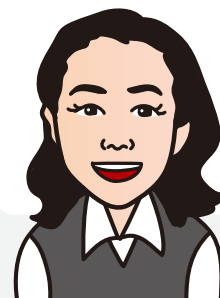
株式会社 徳武燃料店

木曾郡木曾町福島6176-12

☎0264-22-2270



TOKUTAKE



私がお届け
しました!

省エネ アドバイザー
森口瑞穂

検針時など、お伺いした際に見かけることがございましたらお気軽にお声掛けください。