

# ガスナビ

Chikushi Gasnavi

季刊 FREE vol.46 2018年7月▶9月

- 今日の食卓レシピ「暑さに負けない 鮮やか夏メニュー」
- 特集「KIDS 写真教育 PROJECT」
- まち・人・くらし  
「二日市温泉と天拝山観月会実行委員会(筑紫野市商工会)」
- 料理・カルチャー講座案内
- 私達の街のお店紹介「山本のハンバーグ 太宰府店」
- 夫のおバカエピソード紹介
- くらしのお役立ち情報「そろそろ新しい防災のハナシをしよう」



夏をまるごと撮っちゃお!



発行編集

筑紫ガス株式会社

〒818-0061 福岡県筑紫野市紫2丁目12番10号

092(923)3111(代)

http://www.chikushi-gas.co.jp/

LINE@



地域の大人気グルメが大集合!  
ハンドメイド雑貨が集まるオータムマーケットも同時開催!

入場  
無料

## ふれあいガスまつり2018 グルメフェスタ Gas Festival Gourmet Festa 2018

とき 2018年9月22日(土) 10:00~17:00

ところ カミーリヤ 福岡県筑紫野市岡田3丁目11番1  
駐車場

ガスまつりステージ&  
マーケット参加者大募集!

詳しくは  
ホームページを  
ご覧ください。



### 今号のファミリー



今回、表紙だけでなく特集でも大活躍してくれた、白石 心春(こはる)ちゃんと楓夏(ふうか)ちゃん姉妹。優しいお父さん・お母さんに見守られながら、上原田公園を元気に走り回ってくれました。初夏が似合う素敵なキラキラファミリーでした♪

ガスナビに登場してくれるご家族を大募集!  
詳細はHPをご覧ください。

★ご家族大募集!  
撮影した全ての写真データを進呈!  
プロカメラマンが撮影した、全ての写真データをDVDに収めてプレゼント! 家族のイベントの一つとして、記念になる思い出作りを体験しませんか?



### LINE@ 友だち募集

左記の「QRコード」または、友だち追加ページの「ID検索」で下記IDを入力し登録してください。

ID: @ozq9708o



## 私(家族)の癖 & 防災エピソード 大募集

無くて七癖、人にはいろんな癖があるものです。クスッと笑える微笑ましいエピソードを募集します。また、今回の「備災特集」に合わせて「防災エピソード」も同時募集します。「うちではこんな対策を立てている」「家族でこんなルールを決めている」などの声をお待ちしています!

受付締切: 8月31日(金) 消印有効

### 応募方法

#### ◎はがきの場合

郵便はがきにエピソード、ご希望商品、ご住所、お名前、年齢、性別、ご職業、お電話番号を明記の上、「ガスナビ」アンケート係までお送りください。

郵便はがき  
62円 8183790

筑紫野市紫2-12-10  
筑紫ガス(株)  
「ガスナビ」  
アンケート係

- ◎エピソード
- ◎ご希望商品
- ご住所
- お名前
- 年齢 ●性別
- ご職業
- お電話番号
- ◎ガスナビの感想

#### ◎インターネットの場合

下記URLもしくは右のQRコードにアクセスしていただき、アンケートフォームに従ってご応募ください。

http://www.chikushi-gas.co.jp/gasnavi.html



- A bibo セミオーダーユニット 1名様
- B IZAMESHI スピードセット 5名様

エピソードはガスナビの中で紹介させていただきます。お寄せいただいた中から抽選で「おしゃれな備災グッズ」をプレゼント♪

ご応募お待ちしております!

成長期に欠かせない  
栄養素が摂れる!

## アジの大葉 チーズロール



235  
kcal

\* \* \*

### 材料

2人分

アジ…… 2尾(3枚卸したもの) 塩・胡椒…………… 各少々  
大葉…………… 4枚 片栗粉…………… 適量  
にんにく…………… 1片 オリーブオイル…………… 小さじ2  
チーズ…………… 40g

### 作り方

- 01 大葉は縦半分に切り、にんにくはみじん切りする。
- 02 アジはまな板に縦に並べて塩・胡椒を振り、にんにくを散らす。大葉、チーズをのせたら手前からくるくると巻き、楊枝でとめ、片栗粉をまぶす。
- 03 グリル用プレートにオリーブオイルを引き、02を中火で5分ほど焼く。楊枝を取り除き、器に盛り付ける。

アジの代わりにイワシ、大葉の代わりにバジルでも美味しくいただけます。

#### おいしいワンポイント

##### グリル調理タイマー

設定した時間になると、自動消火するので、焼きすぎの心配もありません。

## SWEETS

旬の贅沢! とろとろのフレッシュマンゴーソース!  
ココナッツミルクプリン  
～マンゴーソース～

### 材料

4個分

### 作り方

ココナッツミルク……200cc  
牛乳…………… 150cc  
砂糖…………… 大さじ2  
マンゴー……1個(約160g)  
粉ゼラチン…………… 5g  
水…………… 大さじ2

フレッシュマンゴーの代わりに  
冷凍マンゴーでも作れます。

#### おいしいワンポイント

コンロ調理タイマー  
設定時間で自動消火します。

- 01 粉ゼラチンは水でふやかしておく。
- 02 鍋にココナッツミルク、牛乳、砂糖を入れてコンロにかけ中火で2分ほど熱し、60℃程度で火を止め、01を加えて溶かす。茶こしやザルなどで濾し、容器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- 03 マンゴーの皮と種を取り除き、飾り分を角切りし、残りはミキサーにかけてなめらかなピューレにする。
- 04 02に03をかけ、飾り用のマンゴーをのせる。

1人分  
148  
kcal



安全・安心を標準装備

## Siセンサーコンロ

立ち消え安全装置  
炎が消えても、ガスを自動でストップ

消し忘れ消火機能  
火を消し忘れても、一定時間で消火

調理油加熱防止装置  
油の温度が上がりすぎると自動消火



### メニュー監修

野菜ソムリエ上級プロ・フードコーディネーター 久保 ゆりか先生

2011年九州初の最高峰野菜ソムリエの資格を取得。書籍やWEB等へ掲載する料理のフードコーディネーターやレシピ提供、料理教室、セミナー講師、各種メディアへの出演の他、企業の商品開発、飲食店のメニュー監修も手掛けている。

メニュー監修の飲食店「リセルキッチン」オープン!  
福岡市中央区今泉1-1-4 石松ビル1F



発酵なしでお手軽!  
サクッとクリスピー生地。

## フライパン ピザ



pizazz

1カット  
195  
kcal  
(4ピース)

### 材料

4人分

●強力粉…………… 60g トマトソース…………… 大さじ3  
●薄力粉…………… 20g ミニトマト…………… 10個  
●ベーキングパウダー…… 小さじ1/2 どうもろこし…………… 大さじ3  
●塩…………… 小さじ1/4 とろけるチーズ…………… 80g  
オリーブオイル…………… 大さじ1 バジル…………… 4枚  
水(ぬるま湯)…………… 45cc

#### おいしいワンポイント

##### 温度調節機能

自動で火加減を調節して、設定温度をキープ。

### 作り方

- 01 ポウルに●の材料を入れて軽く混ぜ、オリーブオイルと水を加えてひとまとまりになるまで捏ねる。生地を丸めてラップをし、約15分休ませる。
- 02 01を麺棒で直径約20cmに丸く伸ばす。
- 03 200℃に温めたフライパンにオリーブオイル(分量外)を引き、02を焼き、焼き目がついたら裏返す。
- 04 03にトマトソースを塗り、半分にカットしたミニトマト、どうもろこし、とろけるチーズをのせ、蓋をしてチーズが溶けるまで加熱する。最後にバジルを散らす。

野菜ソムリエがオススメする  
今日の食卓  
A SOMMELIER DE VEGETABLES DOES RECOMMEND  
RECIPE  
子どもが喜ぶ楽しいレシピ

暑さに  
負けない

## 鮮やか夏メニュー

新陳代謝を活発にして元気な体へ

成長の鍵を握る季節・夏こそしっかり栄養を。  
色鮮やかな仕上がりに食欲もグングンわいてきますよ!

日常生活の中で  
子どもの“感性”  
を伸ばす!

# KIDS 写真教育 PROJECT!



パパママが覚えておきたい  
デジタル一眼レフカメラの  
基本的な使い方



パパママにチャレンジしてほしいのが  
高性能でレンズも交換できるデジタル  
一眼レフ。オートモードなら最適設定  
で撮ってくれます。シャッタースピー  
ド、絞り値、ISO感度を押さえれば  
楽しみ方はぐんと広がりますよ。

●シャッタースピード「Sモード(シャッ  
ター優先オート)」:遅めに設定すると  
明るく映りますが手持ちだとブレる  
ことも。早めに設定すると動きの  
速い被写体もつきり写せますが光  
が足りないのと暗い写真に。

●絞り値「Aモード(絞り優先オート)」:  
絞り値(F値)を大きくすると、手前  
から奥まではつきり撮れ、小さくす  
ると手前にピントが合い奥はぼか  
すことができます。

●ISO感度:光を受ける感度の事  
で低めだと暗くなりますが  
クリアな写真に。逆に  
高いと明るいけれども  
ガラガラした感じに。



## COLUMN - 02 子どもを撮影する際に 使ってはいけないNGワード

- 止まって
- 笑って
- こっち  
向いて

子どもを撮影するときに  
使ってはいけないNGワード  
がコレ!このワードで子ど  
もたちの動きは止まって  
しまいます。  
動き回る子どもたちの  
イキイキとした表情を捉え  
るなら、一緒に楽しく遊び  
ながら撮影を!



なぜ「写真」が子どもの感性を  
育てることに繋がるの?

今、子どもたちの感性を育てる方  
法として「写真」が注目されていま  
す。子どもたちにカメラを与えて  
自由に撮影させることで「何に興味  
を持ち、どう見ているかがダイレ  
クトに伝わってきます。子どもたち  
が五感で感じた感動や好奇心を  
表現する方法として有効で、親子の  
コミュニケーションもより一層深い  
ものになります。  
読み聞かせや音楽などと違い、  
子どもたちが自分たちで撮りたい  
ものを探し撮影することで、好奇心  
と集中力が働き、感性が育っていく  
理想的な幼児教育なのです。



## COLUMN - 01 優れた防じん性と防水性能だから 子どもたちも安心して使えます!

プールや公園の砂場などでも気軽に使える安心カメラ。  
水深10mまでの防水性能と1.8mの耐衝撃性能、-10℃  
の耐寒性能、優れた防じん性能が、さまざまなシチュエー  
ションでの撮影をサポート。子どもたちも安心して撮影を  
楽しめます。撮影した写真に、マンガのようなスピード感  
や心情を表す斜線を付けられたり、かわいいスタンプで  
デコレーションもできる楽しい機能も!

おすすめ!



協力:株式会社ニコン

ニコン COOLPIX W100



## Let's try! ひとつの色にしぼって いろんなものを撮ってみよう! 赤いものを 撮ってみよう! CAMERA GAME



カメラを使った感性教育のひとつ。いろんなフルーツと同じ色の被写体を  
撮影して印刷。リンゴ、桃、オレンジ、レモン、ブドウを模したそれぞれの  
台紙に貼り付けて、最終的に大きな木の絵に貼り付け、“感性の木”を作り  
ます。さあ、どんな木ができあがるかな?



20分間途切れず、  
夜空を舞い続ける  
金色の花火



今年の観月会は9月24日(祝)。グルメバザーは17時、ステージイベントは18時、フィナーレの花火は20時40分開始。合間に道真公ゆかりの場所へも訪れてみては

# まち・人・くらし Yume Company in Ume-town

筑紫野市商工会  
住/筑紫野市湯町3-2-5 ☎/092-922-2361  
営/8:30~17:00 休/土曜、日曜、祝日

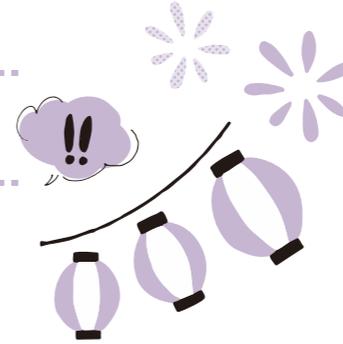


二日市温泉街からほど近い、筑紫野市商工会。普段は経済を盛り上げる拠点だが、この時期は実行委員会メンバーがあつまる観月会の拠点にも



## 二日市温泉と天拝山観月会実行委員会 (筑紫野市商工会)

## 地元文化を伝える観月会を 未来につなぐため奮闘中



まち・人・くらし  
Yume Company  
in Ume-town



筑紫野市商工会は、市内中小企業の経営を支援する特別認可法人。現在1,850の会員事業所の税務・労務などの相談を受けるほか、セミナーやイベントも開催している



九州産業大学の協力による映像事業。今年も楽しみです!

### 筑紫野市商工会 会長 高野 徳美さん

今年6月、会長に就任。引き継いだ伝統の祭りを今年も盛り上げたいと、筑紫野市のシンボルカラーでもある紫色をポイントにした気品あるコーディネートに身を包み、準備に奔走している。



企画から会場づくりまで  
幅広い実行委員会の業務内容  
例年、中秋の名月の日に行われる「二日市温泉と天拝山観月会」は、京から流された大宰府で生涯を終えた菅原道真公を偲ぶため、大正13年に始まりました。太平洋戦争の影響で昭和16年から25年まで中断しましたが、今年で84回目を迎える伝統の祭りです。  
現在、企画・運営を行っているのが実行委員会、メンバーは約20名。商工会をはじめ観光協会や行政、会場である天拝山近隣地域の区長などで構成されています。具体的な業務は様々ですが、日程の設定や業者の入札、消防・警察との打ち合わせ。また竹灯籠の加工や当日のゴザやテーブルの設置、バザーでの調理や翌朝の清掃まで、ボランティアの手を借りつつ委員自身が行います。各々、個人の仕事と並行しながらなので、結構大変ではありますが。

### 周辺への影響や 文化を伝える演出など 観月会ならではの問題が

観月会を行う上で苦労しているのは、周辺への影響を最小限にする方法。例えば花火ですが、会場となる天拝山歴史自然公園周辺に住宅があり、近くに高速道路も通っています。仕掛け花火ではなく煙が少ない打ち上げ花火を使用するなど配慮しながら「迫力」を出す工夫をしています。さらに山に囲まれ、アクセスもほぼ1本の道の会場へ一万人以上

お越しいただくので、会場内の安全対策や周辺の交通対策も、綿密に計画する必要があります。

また祭り本来の目的は、天拝山や紫藤の滝など道真公ゆかりの場所を巡り、筑紫野の歴史と文化にふれること。雰囲気を楽しみながら足を運んでいただけるよう過去には、御自作天満宮まで竹灯籠を設置していました。しかし千個余りを私どものみで作る難しさや、ロウソクを使うことで、安全面も懸念されます。周辺への配慮や安全対策、より歴史と文化を感じていただく演出方法など、頭を悩ませる問題は毎年尽きませんね。

### 地元の文化を伝え続けるため、 安心して楽しめる観月会に

このように難しい問題と向き合いながらも続けてきたのは、「筑紫野の文化を伝えたい」ただその思いがあったからこそ。但し、消防・警察などを含め、地域の皆様の協力がなくては続けられませんでした。本当に感謝しています。これだけ多くの方々にお越しいただく祭りですので、今後も地域の方々と協力しながら安全対策をしつかり行い、皆さんと楽しい夜を過ごしたいですね。

今回も中学生のご神火リレーやバザー、フィナーレの花火を予定。また昨年からはじめた九州産業大学協力の映像事業や、道真公ゆかりの場所巡りも新たな演出で思っています。楽しみにしててください。

私達の街のお店紹介



ほそびきorあらびきハンバーグはデミグラスが定番ワリソースを選んで。ごはんはパンはおかわり自由で途中変更もOK!

ガスナビクーポン 限定割引クーポン

ほそびきハンバーグ 1,230円、あらびきハンバーグ 1,280円のランチセットを 1,000円 ※1枚で4名まで利用可、六本松店でも利用可 ※平成30年9月30日まで有効

初のベーカリー併設店が太宰府に! 人気のハンバーグ専門店 山本のハンバーグ 太宰府店

東京や六本松で人気を博したハンバーグ専門店。オープンでじっくり焼き上げるふわりジューシーなハンバーグをはじめ、食材は生産者の分かるものを使用。自家製野菜ジュースから始まり、箸で食べるというスタイルは同じですが、ベーカリー併設はここが初めて。しっとりモチモチの全粒粉パンなどが味わえます。(パンが食べられるのは太宰府店のみ)。もちろん購入もできます。ランチはサラダとみそ汁+ごはんorパン+スープ付きでよりお得。お子様ハンバーグ(300円)もあるのでファミリーもぜひ。

**DATA**  
 国太宰府市大佐野 3-11-12  
 電092-710-1663  
 営業時間 11:00~15:00 OS / 17:00~22:00 (21:00 OS)  
 ※パンは通しで購入可能  
 因無 回28台  
 六本松店: 福岡中央区六本松 4-9-10 1F 電092-707-2634

それでもなんだか憎めない! 夫のおバカエピソード

**マ**ンションの理事になり、自己紹介のこと。「妻と2人の子供がいます」ところを「妻が2人と」と言っていました。みんなが笑って場が和み、その後は和気藹々。今でもそのメンバーと仲良くさせてもらっています。

**卵** をベックから取り出そうとしたら、1個だけ「ヨモギ」のような顔がマジックで書かれていた。落書きされた卵が混入していたと、Fショップにクレームの電話をした後、まさかと思いきや主人に確認するとなんと主人が犯人でした。Fショップに平謝りし、ほづろ1日でした。

**夫** が初めて単身赴任で福岡に来てスーパーで買い物をしたとき、九州の言葉を使おうと、緊張して大きな声で「米は、ください」と言ったところ、店員さんは「おかーん。お米とにありますが」と言いたかったのですね。緊張して大声を出した主人を想像すると、一人で笑いこけました。

**残** 業で帰りが遅くなった私の為に、飯を炊いてくれた夫。通常の2倍の水で飯を炊き、おかわり出来上がり。普段は自分で満ちていてテキパキ仕事をこなす夫なので、落ち込んでいます。

**新** 婚の頃、「夕食ついでと、こので喜ばいの御馳走&4~5分の材料を入れていた冷蔵庫は空っぽ。主人は「コックさん。1回に作る量はkg単位なので、その感覚で作ったので。今は家で美味しい料理を作っています。」

**夫** が飲み会から帰ってきた翌朝、脱衣所に夫のシャツがキレイに広げて敷いてありました。自分の服をバスマットと間違えている姿がおバカだなと思いました。

**結** 婚して一緒に住むために引越しを準備していた時のこと。冷蔵庫も小さいから軽トラ借りたら自分たちで運べるかもね」といって夫が「引越しは個人ではいけない」と法律で決まっているからねん」と真顔で言うのです。主人はずっと実家暮らしで引っ越したことがなく、ガス等の知識があまりなかったそうだったので、結局誤解が解けて無事引越しできましたが、今でも冷蔵庫を見る度に思い出します。

**主** 人の69回目の誕生日、忘れていて誰一人として「おめでとう」という言葉かけすらなかった。夜寝る前にポットと「忘れられたか? 気にすんな」と。私もハッとしたがすぐに遅すぎ御免と心の中で、

**お** 庭の草むしりをお願いすると、庭木バリアンを取り出し、雑草と一緒に芝ごとほじくり返され。芝生バリアンを購入し、毎年お手入れを頼みます。

**共** 働き中の頃、先に家を出るのは夫。日曜日は必ず日替わりで忘れ物、車のキー、財布、スマホ、水筒、ついでに名前は「サザエくん」です。

**婦** 人科系の疾患で入院した当日、あらかじめ科を回らねばならず、冬にきつくなり腰からヘルニアをわずらった私は移動が大変でげんざりして、看護師さんが車椅子を用意してくれました。すかさず夫が「僕が押していきます。長い渡り廊下を押しまくった夫は部屋に帰り着くと早々カーテンの陰で湿布を貼り始め、私はベッドの上で笑い転げました。

**結** 婚5年、夫が空くじを買い続け10年。いい加減にしなさい」と言いつつ、生活を楽にするために... 楽にするためなら買うのを止めなさい」との繰り返しですが、先日9,000円当たり食事に行きました。(ツッキー)。

**主** 人がシェイクリームを買ってきたので、これヒロタのシェイクリームだ」と言ったら、「失礼な」と立腹、拾ったシェイクリームを聞かされたら、ヒロタのシェイクリームを知らない主人がおバカでした。

**病** 院で整腸剤が処方された時にふと彼が言った。げっこう大人になるまででせよ、と成長させてくれる薬と、思ってしまった。(笑)

**旦** 那が飲み会で、朝5時に帰宅。電車に乗ったが、終点の久留米駅に到着。家に向かって歩いたものの、小郡(11km)でキブ。5年前は博多から走って帰宅(17km)していたというのに(笑)。

**卵** の安売りをしていたので、夫をお使いに出したら、頼んでもいない物をアレコレ購入。全くお得ではなくなりました。

**某** カードの期間限定ポイントがあるから、と必要のない買い物に行ったら、そのまま購入し帰ってきました。どうやらエントリポイント限定のポイントだった。

**結** 婚して一緒に住むために引越しを準備していた時のこと。冷蔵庫も小さいから軽トラ借りたら自分たちで運べるかもね」といって夫が「引越しは個人ではいけない」と法律で決まっているからねん」と真顔で言うのです。主人はずっと実家暮らしで引っ越したことがなく、ガス等の知識があまりなかったそうだったので、結局誤解が解けて無事引越しできましたが、今でも冷蔵庫を見る度に思い出します。

**私** 家の家族の癖です。詳細は裏表紙をご覧ください。

筑紫ガス 講座案内 暮らしを楽しく豊かにする イベント情報!

**親子パン教室**

『似顔絵パンとウイナーロールパン』

大好きなご家族の似顔絵パンを作ります。世界に1つだけのプレゼントに感動間違いなし! お孫さんとの参加も大歓迎です。

定員 8組

開催日時 8月22日(水) 10:00~13:30  
 講師 meg mag パンとおやつの教室 古閑 美紀氏  
 参加費 1組2,000円(お子様1名追加:+500円)  
 申込締切 8月7日(火)

**特別講座**

『おうちで作れる 本格フレンチ』

三国が丘のフレンチ系カジュアルレストラン「カフェ ド リリアーナ」のシェフを講師に迎え、スーパーの食材で出来る本格フレンチ料理を作ります。

定員 16名

開催日時 10月3日(水) 10:30~13:30  
 講師 カフェ ド リリアーナ シェフ 山川 純治氏  
 参加費 会員:2,300円 一般2,800円  
 申込締切 9月18日(火)

カフェ ド リリアーナ 小都市三国が丘7-9 電話0942-65-6030 休水曜日/第3火曜日

**カルチャー**

『フルーツカッティング』

色鮮やかな旬のフルーツを綺麗にデコレーションするジュエルフルーツカッティング。今回、「ハロウィン」をテーマに、目からうろこのカット方法をお伝えします。

定員 12名

開催日時 10月16日(火) 10:00~12:00  
 講師 ジュエルフルーツクリエイター 森田 由美子氏  
 参加費 一律1,800円  
 申込締切 10月2日(火)

**カルチャー教室レポート**

『スマホカメラ 使いこなし講座』

Piece Photo Design フォトグラファー 長野 由里江氏

スマホカメラ使いこなし講座を開催しました。R's cafeさんのランチを食べながらいざ実践! お料理を美味しく撮るコツやアングルの取り方などを学び、皆様楽しんでいただけたようです!

主婦・OLはもちろん、親子・男性、お一人でもグループでも、すべて1回完結の1Day講座!

お申し込みお問い合わせ TEL.092-923-3111 または 筑紫ガス料理教室

※応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。抽選結果は、申込締切日3日後以内に当選者の方のみにご連絡致します。※受講希望者が一定数に満たない場合、開催を中止させて頂くことがあります。※講座開催日2日前から当日までに受講をキャンセルした場合、キャンセル料が発生する場合がございます。※社内外の広報活動のため、実習中の様子を撮影させて頂く場合がございます。

**料理教室**

『料理がもっと好きになる! 和食の基本』

秋茄子の揚げ浸し/サンマのかば焼き/旬のお吸い物 美味しい出汁の取り方や魚の扱い方など、旬食材で役立つ「和食の基本」をお伝えします。男性も大歓迎です!

初参加の方 限定

定員 12名

開催日時 9月1日(土) 10:00~13:00  
 講師 キッチンカフェ木和オーナー 木和 幸子先生  
 参加費 1,000円  
 申込締切 8月19日(日)

**料理教室**

『残暑に負けない ごはんにおかず』

魚の梅醤油煮/ゴーヤの佃煮/蓮根肉団子 ほか

定員 16名

開催日時 8月28日(火) 10:30~13:30  
 講師 フードコーディネーター 笠 眞紀子先生  
 参加費 会員1,500円 一般2,000円  
 申込締切 8月19日(日)

**パン教室**

『シナモンロールとパティシエスイーツ』

焼き立てのシナモンロールは格別!

定員 16名

開催日時 9月27日(木) 10:00~13:30  
 講師 筑紫ガスパン教室講師 肥後 容子先生  
 参加費 会員1,500円 一般2,000円  
 申込締切 9月11日(火)

**パン教室**

『ふわり白パンとエビのビスク』

ミルク香る白パンはビスクとの相性ばっちり。

定員 16名

開催日時 10月24日(水) 10:00~13:30  
 講師 筑紫ガスパン教室講師 榎木 静香先生  
 参加費 会員1,800円 一般2,300円  
 申込締切 10月9日(火)

**料理教室**

『ワンランク上のおもてなし アフタヌーンティーレッスン』

ヴィクトリアケーキ/サンドイッチ/冷製デザート ほか 紅茶の美味しい淹れ方もお伝えします。

定員 16名

開催日時 10月31日(水) 10:30~13:30  
 講師 キッチンカフェ木和オーナー 木和 幸子先生  
 参加費 会員1,500円 一般2,000円  
 申込締切 10月16日(火)



そろそろ

# 新しい防災のハナシをしよう。



地震、火山、大雨、台風…日本で暮らすということは、自然や災害と共に暮らすこと。これまでの「避難訓練の実施や、防災グッズ・非常食を備える」というような“非日常”の準備をするのではなく、「普段の生活に防災が入っている」という状態こそが今の防災のあるべき姿ではないでしょうか？ 日常の中にあるものを創意工夫し活用していく、そんな「新しい防災=日常備災」を備災マスターの黒屋あやさんに聞きました。

取材協力：リビング福岡



## 全国“防災力”ランキング

- 1位 宮城県
- 2位 福島県
- 3位 宮崎県
- …
- 12位 東京都
- …
- 36位 大阪府、富山県、福岡県

まだまだ  
防災への意識が低い

### 当たり前だと苦にならない「日常備災」

「災害は来るもの」と割り切り、その時に生き延びることを大前提に今できる対策をする…それが「日常備災」です。防災に「いつもと同じ」という視点は大事。非常時だけのために特別なことをやっても、時間的にも経済的にも長続きしません。いつもより少し多く買って、古いものから使っていくいきましょう。日頃みんなが備えれば、近隣で災害が起きた時の支援物資になるし、パニックにも巻き込まれません。もし車に乗っている時に被災したら、エレベーターが止まったら…など、普段から想像する力を鍛えることが大事です。

頑張り過ぎないで



黒屋あやさん  
「備災マスターズ福岡」代表、防災士。  
※ SSPJ特別講師・かもんまゆさん主宰「防災マカフェ」を地域で開催するための養成講座を受け、各地で「防災マカフェ@福岡」を開催する地元マカグループ



### 「備災マスターズ福岡」メンバーのMY備蓄

「備災マスターズ福岡」のメンバーに日頃、家庭でどんな備えをしているか教えてもらいました。ぜひ参考に！

point

- 恐れるより対策を！
- 「いつもと同じ」という視点が大切
- 「個人バーチャル訓練」を日頃から

頑張りない防災を日常化する！

黒屋さん家族  
夫婦+子(7歳、5歳、2歳)



被災地のママの「キャラクターを見て子供が安心した」という話を食の備えに活かし、キャラクターパッケージの食品を常備。携帯の充電・ガソリン・米・水を切らさない、家具は留めるという簡単なことを習慣にしています。



金子さん家族  
夫婦+子(1歳)

乾物系や子供も食べられるのり、ふりかけ、お菓子、精神安定にもなる甘いもののほか、氷も切らさないように気をつけています。溶かせば水になり、暑さ対策にもなるので、防災リュックにはいわゆる“非常食”を入れています。

防災の三種の神器は、「スマートフォン・携帯用充電器・水」と言われる現代。災害時、身の安全を確保し、次に気になるのはたいせつな人の安否です。いざという時に困らないために、実践できることを確認しておきましょう。

災害時  
スマホでやるべきこと

災害時に電話がつかりにくくなるのは、多くの人が一斉に電話をすることで「輻射（ふくそく）」という回線のパンク状態が発生するから。安否確認は、伝言板やSNSなどのデータ通信を活用しましょう。

LINEの「既読」で安否確認

SNSの中で普及率が高く、親しい人への安否確認に効果的なのがLINE。既読だけで無事が確認できます。

LINEの既読機能が生まれたきっかけは、東日本大震災。相手に返信する余裕がなくても既読が付けば安心できる、「こんな機能があったらいいね」という考えから生まれたといえます。

### LINE活用術

#### 01 グループ機能

「既読機能」で家族全員の安否確認が簡単に出来ます。

#### 02 GPS機能

GPS機能をONにしていれば「位置情報」がトーク画面で送信できます。

◆トーク画面で「+」を押して「位置情報」を送信します。

point

充電器はスマートフォンの生命線。充電力のあるモバイルバッテリーと電池を交換すれば何度も使える乾電池充電器の2台持ちが理想的です。

## もう“マズくない”“ダサくない”「イマドキ防災グッズ」



イザメシ

### “おいしい”長期保存食

災害時に備えた長期保存食。ごはん、おかず、デザートなどラインナップも豊富で、おいさにこだわり仕上げています。

杉田エース株式会社  
<http://izameshi.com/>



防災備蓄セットbibo

### いつも傍にある“安心”

防災グッズは、いざ使う時の時間よりも、置いておく方が長い…そんなコンセプトから見せることを前提に、お洒落な4種類のデザインから選べます。家族構成に合わせて選べるユニットシステムなものポイントが高いですね。「安心を贈る」ギフトにも！

bibo:株式会社三和製作所  
<http://www.bibo.tokyo/>



掲載商品をプレゼント!詳しくは裏表紙をご覧ください

### 安心安全 Topic

#### 安全対策の強い味方! マイコンメーター

マイコンメーターは、ガスを使用中に地震などの大きな揺れや、ガス漏れなどの異常を感知すると、自動的にガスを遮断します。

#### マイコンメーターの復帰方法

- ①赤ランプの点滅を確認します。
- ②復帰ボタンのキャップを回して外し、ボタンを奥までしっかり押してすぐ指をはなします。  
●赤ランプが再び点滅します。キャップを元に戻します。



- ③ガスを使用せず、約3分間待ちます。  
●この間はガスを使用しないでください。  
3分経過後に赤ランプの点滅が消えればガスが使えます。

正常に復帰しない場合は筑紫ガスへご連絡ください。