

ご存知ですか？

災害用伝言ダイヤル

災害時以外でも体験利用
ができる期間があるの
で、試しておく、いざい
う時に慌てません！



<体験利用期間>
●毎月1日と15日
●正月三が日
●防災週間(8月30日9時～9月5日
17時)
●防災とボランティア週間(1月15日
9時～1月21日17時)

どんなメッセージを残
す？

たとえば…
・録音時の日時・無事かどうか
・今いる場所・その後、どう行動す
るか(避難所へ向かう、自宅へ歩
いて帰る)
など、家族や友達と話し合っ
て決め、メモしておくとい
いそうですね！

災害時に離れている家族や友達が心配なとき、災害用伝言ダイヤル(171)で、お互いの安否を確認することができます。

●使い方は？

- ①171に電話
- ②ガイダンスが流れるので、伝言を録音する場合は1、音声を書き
たい場合は2を押す
- ③ガイダンスに沿って伝言を入れる先の電話番号、または、伝言を
聞きたい電話番号を入力
- ④「伝言ダイヤルセンターに接続します」と流れ、その後のガイダ
ンスに沿って、伝言を録音、再生する
- ⑤伝言の録音を訂正する場合は8を、確認の再生が不要なら9を
押す。

●録音できる時間は30秒！

緊張や混乱で必要なことが伝えられないととってもいけないので、必要
なことをあらかじめ、決めておくといいいですね！



かんたんレシピ

鮭とグレープフルーツのカルパッチョ

教えてくれた人...尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットド
キヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほ
かで料理を学び独立。身近な食材で
手軽に作れる料理に定評がある。
<http://ryo-ri.net/>

材料

(2人分)

- 鮭刺身用...1/2冊、アボカド...1/2個、
グレープフルーツ...1/2個
- A: ハチミツ...小さじ1、ナンプラー...小
さじ2、オリーブオイル... 小 さじ2、グ
レープフルーツの果汁...大さじ1、黒
コショウ...適量
- ベビーリーフ、ミント...適量



①鮭は薄く切る。アボカド
は種と皮を取り、薄切りに
する。グレープフルーツは
1/2個分の果肉を包丁でき
れいに切り出し、さらに2等
分にし、残りの一部を絞っ
て果汁にする。

②①を交互に並べる。

③Aを混ぜ合わせ、②の全
体にかけて、ベビーリーフ、ミ
ントをのせる。

※グレープフルーツの果肉の色はお好みで。1種類のみ使うのも良い
ですが、ホワイトとピンクを混ぜれば、彩りがよりきれいになります。

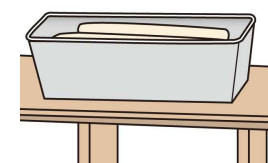
Chottoいいかも

■キッチンアイテムの分類に使う

ランチョンマットなどを分類し、
引き出しに入ればスッキリ！
使うモノだけ外に出しておいても素敵です



引き出しに入れる場合は、
購入前に引き出し内のサ
イズを測っておきましょう。



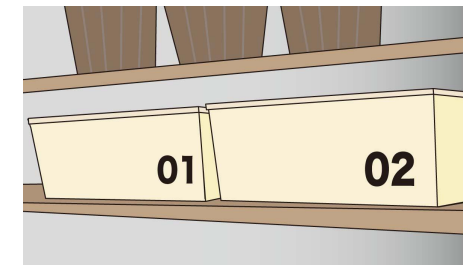
インテリアアイテ
ムとしてもグッド



お 箸 やスプーン&
フォーク、調理道具を
それぞれピンなどに入
れてひとまとめにする
のもおすすめ！

金属製のパウンドケーキの型を別の用途に活用しませんか？
100円ショップでも手に入り、見た目や形がシンプルなので、インテリアとしても楽しめますよ♪

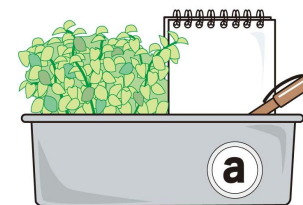
■ステンシルや転写シールでアレンジしても素敵！



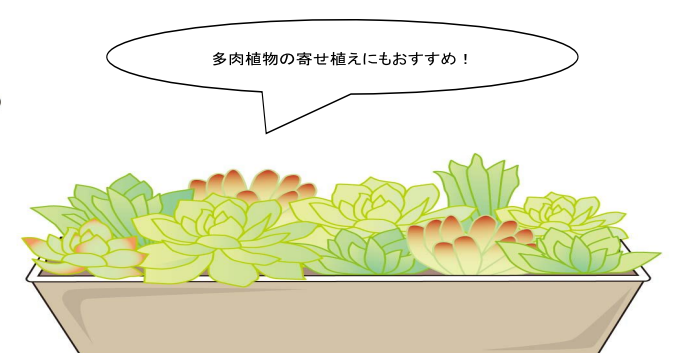
おしゃれにアレンジすれば、
見せる収納として活かせます。
お弁当グッズなどこまごまとしたモノの
分類にも便利！
キッチングッズのほかに、
文房具などを入れても良いですね！

■グリーンと合わせる

植物でもフェイクグリーンでも合わせると、とっても絵になります。植物の鉢に
使う場合は、底に水抜け用の穴をキリなどで開けてから使いましょう。



フェイクグリーンと普 段 使い
の文房具と一緒に、おしゃれ
なマグネットでアクセント♪

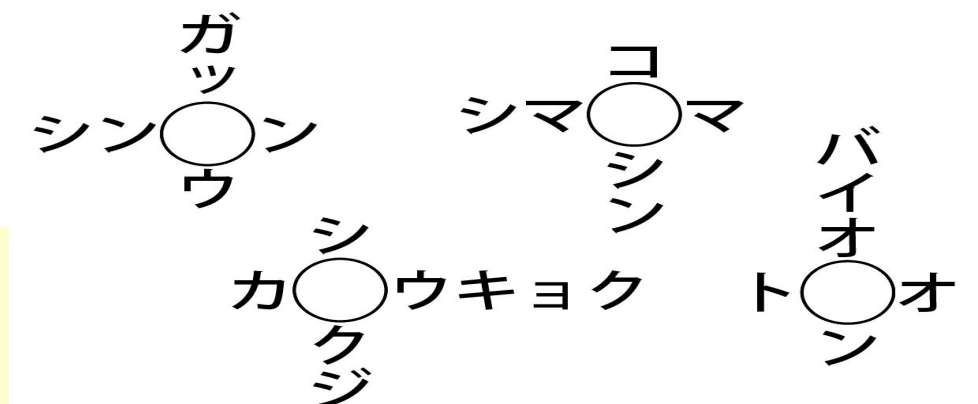


多肉植物の寄せ植えにもおすすめ！

簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、
4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を教えてください。

問題



答えは次号にて！

8月号の答え【C】

A→フックの位置

B→対岸の陸地の長さ

C→座席のクッションの厚さ、帽子の種類

D→ちょうちょの向き