

# これだけは守っていただきたい ▶▶▶▶ガス使用上の注意◀◀◀◀

**1** 点火は必ず  
**目**で確認してから!

点火したつもりでもついていないことがあります。  
炎を確認してください。

**2** 換気には  
充分気をつけてください!

ガス使用中は換気扇をまわすなど、必ず換気してください。ガスストーブ使用中は、ときどき窓を開けて換気しましょう。

**3** 調理中(ガスコンロを使用中)は  
コンロから離れないで!

コンロから離れる時は、火を消しましょう。

**4** ゴム管はときどき点検。  
2〜3年を目安に  
取り替えましょう!

▲ゴム管からのガスもれ点検は、石鹸水を塗って泡が出ないことを確認できます。

腐っているものやひび割れ、全体に白っぽくなっているものは、必ず交換してください。

**5** ガスは**青い炎**の  
状態で使いましょ!

赤っぽい炎は、不完全燃焼してCOが発生していることが多く危険です。ヨネシマに連絡して点検を受けてください。

**6** 外出・就寝時には、ガス栓  
及び器具栓をしっかり  
閉めましょ!

ガス使用後は器具栓を閉め、口火の消火を確認しましょう。

新しいガス器具を購入使用する時は、  
ガスの種類にて適合しているか、  
確認してください。

燃焼器具名  
**LPガス用**  
型 式

★都市ガス用の器具は  
LPガスには使えません!!  
事故のもとです。

●新しくガス器具を設置する  
ときは、ヨネシマにご相談  
ください。

製造会社の銘板

リンナイ 乾太くん  
衣類乾燥機  
ガスコード接続タイプ  
RQ-TB45-SV(乾燥容量5.0kg)

乾太くんの魅力をご自宅で  
実感してみませんか!

7日間**無料レンタルキャンペーン**

すぐに使える状態でガスと本体をセットでレンタルいたします!  
詳しくはヨネシマまでお気軽にお問い合わせください。

乾太くんの詳しい  
内容はこちらから▶

野菜の味を生かして  
さっぱり味に。

**土鍋タッカルビ ヨッチちゃんに**

■材料 4人分

|      |      |        |      |        |          |
|------|------|--------|------|--------|----------|
| 鶏もも  | 400g | セリ     | 1束   | ごま油    | 大さじ1     |
| 玉ねぎ  | 1/2個 | 【たれ】   |      |        |          |
| キャベツ | 400g | 鶏みじん切り | 1/2本 | おろしんにく | 小さじ1     |
| れんこん | 200g | コチュジャン | 120g | おろし生薑  | 30g      |
| 豆もやし | 1袋   | 醤油     | 大さじ3 | きび砂糖   | 大さじ1と1/2 |

■作り方

- ①たれの材料を混ぜ、一口大に切った鶏肉に揉みこむ。
- ②もやしはひげ根をとり、玉ねぎは大きめのスライス、れんこんは皮をむいて乱切りにし、水にさらしてざるに上げ、キャベツはざく切り、セリは5cm長さに切る(葉は飾り用に)。
- ③土鍋にごま油を熱し、もやしと玉ねぎを軽く炒め、キャベツとれんこんをしいて1を乗せる。
- ④蓋をして弱火〜中火で煮て、時折ざっと混ぜる。野菜から水が出るまで蒸し煮にし、セリの茎を加えて汁気を軽く煮詰める。
- ⑤火を止めてセリの葉を飾る。

**LPガスとリフォームの総合力で豊かな暮らしのお手伝い**

- LPガス(家庭用・業務用・工業用・フォークリフト用)
- リフォーム(水漏れの修理から器具のお取替まで、いろいろな工事に対応させて頂きます。)

〒577-0037 東大阪市御厨西ノ町1丁目1番9号  
☎06-6787-1501 <http://www.yoneshimagas.jp>

発行 **ヨネシマ**

リフォームで快適な住まいづくりをお手伝い

まごころの  
**ヨネシマ**  
2025.7 No.289

**ヨネシマ**  
ニュース

最近、地方の空き家が増えてきたと、よく耳にします。家を継ぐ人がいないまま老朽化が進み、防犯上の心配も出てきています。一方で、空き家を活かす取り組みも各地で見られるようになりました。たとえば、シェアハウスやシェアオフィス、古民家を活用したおしゃれなカフェやパン屋さん、民宿に改装するなど、地域に新しい風を吹き込んでいる例もあります。また、地方で働く外国人の方たちの住まいとして、空き家が活用されているケースもあります。ただ、小さな集落では、知らない人が暮らす始めることに不安を感じる方も少なくありません。昔からのつながりが大切にされてきた地域だからこそ、知らない人が急に来ると戸惑ってしまうのも、無理はありません。けれど、「こんにちは」のひと言から始まるご縁もあります。空き家をきっかけに、新しい人と地域が少しずつつながっていったら…。そんな未来が広がっていくといいですね。

(文 大橋 和代)

**QUOカードが  
当たる!!**

**お楽しみクイズ**

応募方法  
ハガキに①クイズの答え ②住所 ③氏名  
④電話番号 ⑤職業 ⑥ヨネシマニュースに  
ひと言をこめての上、  
〒577-0037東大阪市御厨西ノ町1-1-9  
「ヨネシマニュースプレゼントクイズ係」まで  
お送りください。抽選でQUOカード(500  
円分)をプレゼントいたします。たくさん  
のおハガキ、お待ちしております。

〈応募締切〉  
2025年7月10日(当日消印有効)

**問題** 積まれたブロックA・B・Cそれぞれの個数を教えてください。  
後ろに隠れているブロックも忘れずに数えてください。

A B C

想像力を  
働かせてね!

〈前回の答〉  
A かもがねぎをよってける  
B かつさむざむもひがんで  
C きいてごくらくみてじごく

当選者(敬称略)  
原田 公也(八尾市)  
極本 房代(生駒市)  
石田 愛(生駒市)  
末政 優真(王寺町)  
上村 節子(香芝市)

応募者 12名 正解者 12名

※当選クイズ応募の席に記入して頂戴  
した個人情報は、抽選結果発表  
のためにのみ利用いたします。

く・ら・し・に・い・い・も・の・ヨ・ネ・シ・マ・か・ら

**最短で半日〜1日でリフォーム可!**

**ドア・窓のリフォーム**

見積  
無料  
です

アルミサッシや内窓の設置、  
ガラスのみの交換もできます!

今年も大型補助金がスタート!  
詳しくは(株)ヨネシマまでお問合せくださいませ

開き戸から  
引き戸への  
交換も可能!

玄関、浴室  
ドア、勝手口  
など



# 山歩きを楽しむトリセツ

「ハイキング」「トレッキング」「登山」はどれも自然を楽しむアウトドアアクティビティです。これら3つは目的に違いがあり、山頂を目指さず自然の中を歩くのが「ハイキング」と「トレッキング」、山頂を目指して登るのが「登山」です。いずれも、道中で出会う動物たちや季節の植物など、たくさんの魅力、楽しみ方があります。でも、残念ながら同じくらい危険も伴います。万全な準備をして楽しみましょう。



## アウトドアを楽しむために気を付けること

### ① 熱中症の対策をする

夏の暑い時期には熱中症の予防として、こまめに水分と電解質を補給しましょう。湿度が高く汗をかきやすい場所で、体を冷やすには首や脇の下、足のつけ根などを冷やすと良いでしょう。

### ② 雷に注意する

昨今は急な落雷が発生しています。雷に遭遇したら山小屋や売店など付近の建物へすぐに避難すること。建物がない場合は高い樹木から離れて、人との間隔をあけ、姿勢を低く、しゃがんだ状態で待機しましょう。

### ③ 道に迷わないために

山間部のルートなどではハイキングコースがいくつかのルートに分かれていて、悪天候で視界不良の時などは道迷いの原因となります。地図やスマートフォンのGPS機能などを利用して常に現在地を確認しましょう。

### ④ 怪我をしたら

坂道、階段、木道など普段歩きなれない路面では転倒の危険が高まり大怪我をすることもあります。野生動物や毒虫による被害も考えられます。応急処置や常備薬を持っていきましょう。



## 何を着て行けばいいだろう・・・ 「軽装」は避けて動きやすい服装を!



けがや虫刺されを防ぐために、長袖長ズボンを着用して肌の露出を避けるのがポイントです。伸縮性に優れているウェアを用意すると、歩きやすくなります。

### 帽子

日焼け対策や防寒、枝や害虫から頭を守ります。キャップやハット、冬は耳が隠れるニット帽が適しています。

### 靴下

分厚くて、くるぶしを這おう丈を選びましょう。靴下のクッションが足元の衝撃を和らげ、長時間歩いても疲れにくくなり、けが防止と虫対策にもなります。

### 上着

春と秋…体温調整がしやすい重ね着する。防水機能のあるマウンテンパーカーがあると急な天候悪化にも対応できます。

夏…吸湿速乾性のある化繊素材。山では薄手の長袖を。日焼け防止や虫や枝から体を守ります。

冬…重ね着が有効。肌着を2枚重ねて着たり、保温性の高いダウンジャケットを着たり。冬でもこまめに着脱して汗対策をしましょう。

### ズボン(パンツ)

伸縮性の少ないジーンズではなくストレッチ素材のものが適しています。防寒のため、タイツの重ね着も有効です。

### シューズ

山歩きは、滑りにくく足の負担がないくるぶしの隠れるトレッキングシューズが適しています。



## 知っておこう、山歩きのマナー

### すれ違う際はゆすりあう

登山では安全にすれ違うことを意識しよう。登り、下りお互いがゆすりあいます。ただし必要以上に道のわきに寄ると、足を踏み外して大けがの恐れがありますから注意して。

### ゴミは持ち帰る

ゴミは必ず持ち帰りましょう。不要な包装は事前に外して持っていくとゴミは少量で済みます。

### 移動時は自分の装備に注意しよう

登山用品は他人にあたらないように配慮しましょう。鋭利な登山用品はカバーをするとういすよ。

### 山のものを持ち帰らない

生態系や自然環境の保全のため、草木や石、土などの採取は禁止です。思い出は写真に残して。

### 休憩時は道をゆする

休憩するときは通行する他の人の迷惑にならない場所で。

## 軽快&安全に楽しむために 必要な道具チェックリスト

- ☐ リュック(ザック)
- ☐ 食料とおやつ(甘い系や塩分の摂れるタブレット、飴)
- ☐ 飲み物(季節、コースによって種類や量を調整)
- ☐ ビニール袋(ゴミ袋)
- ☐ 常備薬、簡単な応急用品
- ☐ ティッシュ、ウエットティッシュ
- ☐ レインウェア(セパレート)、傘
- ☐ タオル(汗拭き用)
- ☐ 着替え
- ☐ 携帯電話、バッテリー
- ☐ 健康保険証写し、マイナナンバーカード
- ☐ 虫よけスプレー、日焼け止め
- ☐ レジャーシート
- ☐ マップ など



## ハイキング&登山 お役立ちアプリ

### 登山地図GPTアプリ「YAMAP」

25,000以上の山情報やルートや写真などの登山記録を簡単に作れ、ユーザー同士でシェアできます。他にもおすすめコース紹介やグッズ販売、登山保険等があります。



### 登山地図GPTアプリ「YamaReco」

登山計画の作成から登山届の提出、登山中の地図確認、登山後の記録作成までできます。あらかじめ設定したルートから外れると音声と振動で通知する機能がっています。

