

# Himawari Family Tsushin

# しまわりファミリー通信



発行年月日: 2025年3月1日  
 編集者: ミライフ東日本株式会社 企画部 本郷将子 (TEL 022-212-9532)  
 発行責任: ミライフ東日本株式会社 企画部 伊藤宏達 発行者: ミライフ東日本グループ

March 2025

3



## TOP TOPICS

### 防災を考える、行動する もしものときに備えてできることを

3月は東日本大震災が発生した月です。今月は、ふだんの暮らしのなかに取り入れられる災害への備えとして、「ローリングストック」をご紹介します。



#### ローリングストックという言葉をご存じですか？

食品や日用品を「非常用」として一定量備蓄し、日常生活のなかで消費。減った分を補充して、備蓄品を循環させる方法です。非常時用の備蓄品を、消費期限切れを起さずに維持することができます。ここでは、食品のローリングストックについてご説明します。災害が起き

たあとは、心も体も疲れやすいもの。健康を維持するために1日3食、しっかり食べることを意識しておきたいですね。想定したのは、災害が起きた直後で、電気・ガス・水道が使えず、自宅を避難場所とした場合の食事です。ローリングストックの流れをまとめてみました。

#### ローリングストックの実践



##### ステップ① 1週間のメニューをイメージして蓄える

まずは3日分(1人につき9食分)の想定で、生鮮品を中心に早めに消費したほうがよいのでメニューを考えてみましょう。それができたら次に4日分。レトルトやカップ麺、乾物などが主となります。スナック菓子を加えてもOK!



##### ステップ② 定期的に消費する

ストックした食品は、消費期限が早いものから普段の食事に使っていきます。ひと月のうちに数日や数回など、定期的に使う習慣にするのがコツ。災害時を想定して丸一日(3食)でもよいですし、1食分だけでも構いません。



##### ステップ③ 消費した分を補充する

減った食品を補充します。実際に食べてみて、メニューを変えてもよいでしょう。栄養のバランスも大切にしつつ、好きなものや、食べることで少しでも元気になりそうなものを選べば、災害時のささやかな楽しみにつながりますよ。

食品アレルギーのある方は、災害時に手に入りやすくなるアレルギー対応食品こそ、ローリングストックを活用したいもの。また、一緒に暮らすペットの食事もお忘れなく!

一口メモ



#### 「災害に強いLPガス」

地震などの大規模な災害において、どの被災地においてもライフラインの早期復旧が課題となりました。LPガスは復旧の早さや避難所などですぐに対応できることなどから、多くの人々の暮らしに安心をもたらしました。その実績からさまざまなところで、LPガスは「災害に強い」ことが証明されています。(周知パンフレット「LPガス安全のしおり」より)

### 非常持ち出し袋の中身は定期的にチェックしましょう!

Point. 1

「非常持ち出し袋」とは、すぐに避難しなければ命に関わるような危機が迫ったときに、自宅から持ち出す物です。総務省消防庁では、「非常持ち出し袋に最低これだけは必要な物」として以下の物をあげています。ご自身の生活と照らし合わせて必要な物を確認してみましょう。また現金などの貴重品も一緒に持ち出せるように用意しておくことを忘れずに。



#### 非常持ち出し袋に入れる物

印かん、現金、救急箱、貯金通帳、懐中電灯、ライター、缶切り、ロウソク、ナイフ、衣類、手袋、ほ乳びん、インスタントラーメン、毛布、ラジオ、食品、ヘルメット、防災ずきん、電池、水

#### 一緒に持ち出す物

- 現金1~2万円程度(生活費の1週間分程度)  
 停電によりATMやキャッシュレス決済が利用できないことも予想されますので、最低限の現金を持ち出しましょう。また公衆電話が利用できるように小銭を多めに用意しておくともよいです。
- 身分証(マイナンバーカードや保険証、運転免許証のコピー)

Point. 2

「非常持ち出し袋」の用意ができたなら、一度背負ってみて、重すぎて歩みにくいかなを確認しましょう。重量の目安は10kg以内です。

Point. 3

「非常持ち出し袋」は押し入れなどにしまい込まず、寝室や玄関の近くなど確実に持ち出せる場所に置きましょう。

裏もご覧ください >>

## お知らせ ひまわりファミリー通信は年4回の発行に変わります

いつもご覧いただき、ありがとうございます。当誌は来月から年4回の発行に変わります。これからも皆さまの暮らしに役立つ情報誌としてお届けできるように努めてまいります。ひきつづきご愛顧のほど、よろしくお祈りいたします。



## ミライフでんき 「電気・ガス料金負担軽減支援事業補助金」による料金値引きのお知らせ

国による電気料金の負担軽減措置「電気・ガス料金負担軽減支援事業補助金」について、経済産業省エネルギー庁が支援を決定しました。弊社はその補助対象事業者として、ミライフでんきをご利用のお客さまに対して、**2025年2月～2025年4月分**電気ご使用量から電気料金を値引きいたします。お客さまご自身によるお手続きやお申し込みなどはございません。

値引き単価	低圧のお客さま	高圧のお客さま
2025年2月・3月分電気ご使用量	税込2.5円/kWh	税込1.3円/kWh
2025年4月分電気ご使用量	税込1.3円/kWh	税込0.7円/kWh

## お知らせ LPガス料金は「三部料金制」へ移行します

「液化石油ガスの保安の確保と取引の適正化に関する法律」施行規則の一部が改正されました。2025年4月2日より施行される「改正省令」によりLPガス料金を基本料金・従量料金・設備料金で構成する「三部料金制」が義務化されます。弊社は4月検針分よりこの「三部料金制」に対応いたします。3月下旬にお送りするご案内八ガキをご覧ください。

## 給湯器の凍結を防ぐ4つの対策

お湯が出ない！寒い日に起きたら困りますよね。冬場に多い給湯器の故障の原因は「凍結」です。でも、簡単な対策で未然に防ぐことができます。

### 対策その1 プレーカーは落とさない

プレーカーを落としてしまうと、凍結予防機能が内蔵された給湯器や、凍結予防ヒーターが作動なくなってしまいます。長期間の不在時にも、プレーカーは落とさないようにしましょう。



### 対策その2 浴槽に水を張っておく

追い炊き機能付きの給湯器であれば、循環金具のおよそ5センチメートルうえまで、つねに水を張っておくことで給湯器の凍結予防装置が作動します。水を抜くのはお風呂掃除のときだけにしましょう。



### 対策その3 凍結予防ヒーターのコンセントを確認する

凍結予防ヒーターは、給湯器の配管に巻き付いているものと内蔵されているものがあります。コンセントの差し込み口にプラグが差し込まれているか確認しましょう。ランプ付きのコードであれば、点灯していることでも確認できます。



### 対策その4 水抜き栓を確認する

**電動水抜き栓**  
ボタンを押すと、配管内の水を自動的に排出します。なかにはボタンを押す手間も不要で、自動的に作動する機種もあります。

**手動水抜き栓(室内、屋外)**  
円形のハンドルを手動で回して水を抜きます。室内に水抜き栓が見当たらない場合、屋外にある可能性が高いので確認しましょう。

翌朝の外気温がマイナス4度を下回ると見込まれるなら、その前夜に水抜きを。お使いの栓の種類に合わせて対応しましょう。

## 季節のレシピ かぶと生ハムのマリネ

かぶは、春の訪れを感じさせる野菜のひとつで、とくに3月が旬とされています。今回はかぶを使ったシンプルで美味しいメニューをご紹介します。



### 作り方

- ①かぶはよく洗い、くし切りにします。
- ②ポウルに(マリネ液)の材料をすべて入れ、よく混ぜます。
- ③フライパンにかぶを並べてオリーブオイルで両面にきつね色の焼き目がつくまで焼きます。
- ④焼き上がったかぶを②のマリネ液に入れ、軽く混ぜて全体にマリネ液が行き渡るようにします。冷蔵庫で約15分ほど冷やします。
- ⑤マリネしたかぶを皿に並べ、その上に生ハムを乗せて完成。お好みでパセリをちらすと色どりがアップ!

### 材料(2人分)

- ・かぶ ..... 2個
- ・生ハム ..... 5枚
- ・オリーブオイル 小さじ2 (マリネ液)
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・酢 ..... 小さじ1
- ・塩 ..... 少々
- ・砂糖 ..... 小さじ1/4
- ・黒こしょう ..... 少々

## クイズ

春になると桜のシーズンが始まりますね。桜の品種は日本国内だけで何種類確認されていると言われていたのでしょうか?

①10種類 ②150種類 ③600種類以上

下記をご記入の上、はがきでご応募ください!

- ①クイズの答え ②郵便番号 ③ご住所  
④お名前 ⑤電話番号 ⑥本号のご意見・ご感想など

クイズのほかにも、皆さまからのご意見・ご感想などをお待ちしています。

〒980-0803 仙台市青葉区国分町3-6-1 仙台パークビル12階  
宛先 ミライフ東日本(株)「ひまわりファミリー通信係」宛  
TEL:022-212-9530 FAX:022-212-9531

正解者のなかから抽選で  
防災5点セットを3名様にプレゼント!  
(ウォーターボトル・ホイッスル・懐中電灯・アルミシート・カラビナ)

2025年4月15日(火) 消印有効



## 編集後記

3月11日で東日本大震災から14年が経過します。日々の生活の中で、防災意識を高めることは、自身と大切な人々を守るために欠かせません。今回のひまわりファミリー通信ではもしものときに備えるローリングストックや非常持ち出し袋のご紹介をしています。ぜひご覧ください。(編集部H)

## お問い合わせ電話番号

北海道	青森県	岩手県	山形県	福島県
札幌店 江別出張所 0120-073-355	青森店 017-741-5445	盛岡店 0120-910-160	山形店 0120-81-7180	福島店 0120-359-171
帯広店 0120-22-0085	北つがる店 0120-17-2440	北上店 0120-662-539	宮城県	郡山店 0120-921-689
道南店 0120-85-3142	弘前店 0120-839-398	遠野店 0120-62-4136		白河店 0120-977-490
白老店 苫小牧出張所 0144-84-0061	八戸店 0120-24-3520	釜石店 0120-284-217	仙台店 0120-239-060	
	秋田県	大船渡店 0120-47-0520	石巻店 大崎出張所 0120-231-485	
	秋田店 0120-45-7350	一関店 0191-33-2121	亘理店 0120-349-730	
	秋田十字店 0120-42-1455			

