



これにちは。この度の平成30年台風21号と北海道地震により被災されました皆さまに心よりお見舞い申し上げます。もしもの時のためには備えと知識と心構えが大切です。また防災に関する記事を書きましたので、ご一読いただければ幸いです。

ろくぶんのろく	10月は「魚食普及月間」 好きな魚介類は何ですか？
井川	『カキ』好きな食べ方はカキフライ
小坂	『イカ』ゲソの唐揚げ！ レモンたっぷりで(^o^)
金岩	『数の子』好きな食べ方は醤油漬
三谷	『フリ』脂ののったブリの塩焼きが大好きです。山ほど食べてみたいなあ
平木	『アジ』沼津産のあじの開きがしょっぱ過ぎないので好きです
中嶋	『ホタテ』好きな食べ方はお刺身です



「データ」と「ランキング」で見る 広島県って、こんなところ！

基本データ

県庁所在地：広島市

人口：約 282 万人(2018 年)

金沢市から約 449.8 km

郷土料理・ご当地グルメ

・広島風お好み焼き

・カキの土手鍋

・尾道ラーメン

・カキ(貝)の支出金額1位 (2017年/2,925円)

・カボチャの購入量1位 (2016年/5,287g)

・美肌県グランプリ1位 (2016年/美肌偏差値75.0)

・生でスポーツ観戦をした人の割合

(10歳以上)1位 (2016年/行動率32.9%)



・都道府県の面積に対する自然公園の割合47位 (2017年4.5%)

・アジア人の観光客比率47位 (2012年/偏差値25.1)

備えあれば
憂いなし

「満タン&灯油 1缶プラス運動」

大地震などの災害の際、身の回りで不足して困った物の上位に「ガソリン・灯油」が挙げられます。ガソリンが充分にあれば、被災地外へ必要なものを買いに出かけたり、車内ではプライバシー空間として落ち着いて過ごすことができ、スマホの充電やラジオ・TVでの情報収集、冷房や暖房も使うことができます。(満タン状態ならばアイドリング状態が約40時間、400km程度の移動が可能です)しかし災害時はガソリンの入手がとて困難になります。道路状況によりガソリンが新しく届かないことや、災害時は緊急車両への給油が優先されること、停電によりガソリンスタンド自体が営業できないなどの他に、ガソリンは

水や食料のように簡単に備蓄ができないことも理由の一つになっています。ガソリンは1リルの静電気でも引火してしまう危険性の高い可燃燃料で、近くで火災が発生すれば爆発的に延焼拡大の危険性が高まるため、消防庁では携帯缶でのガソリンの自宅保管を避けるよう働きかけています。そこで全国石油商業組合連合会が中心となり「満タン&灯油プラス1缶運動」を行っています。可燃料メーターが半分になったら満タンにする。灯油は1缶余分に買い置く運動です。ガソリンは10Lで約7.5kgになるので、燃費の向上をとるか、災害時の安心をとるかは私たち各自の判断となりますが、ガソリンがあるのとなないのでは被災後の生活が違うのは過去の災害により明らかです。



種を食べる
カボチャ

「ペポカボチャ」



ハロウィンで見かけるオレンジ色のカボチャは
ペポカボチャという種類のカボチャです。
このカボチャの実の水っぽく食用には向き
ませんが、種は西洋カボチャや日本カボチャと
違って白く固い殻がなく、そのまま食べる
ことが出来るので、スイーツのトッピングや
おつまみによく使われています。カボチャの
種には多くの栄養が含まれており、中でも
リグナンというポリフェノールの一種は**女性**
ホルモンのバランスを整えたり、**頻尿・**
尿もれなどの排尿障害の改善や**前立腺**
肥大症を抑える効果があり、ヨーロッパ
では昔から予防や治療にカボチャの種が
用いられてきました。体によいカボチャの種
ですが、脂質やカロリーが多いので、1日
10～15粒程度にした方が良いでしょう。

ようれい みゆ耀令の Happy 誕生月占い

♪♪ あなたの 10 月の運勢 ♪♪

1月生まれ	思いがけないサービスやオマケがありそうな月。
2月生まれ	嫌なことがあっても、笑って流せる余裕を持とう。
3月生まれ	不慣れなことや初挑戦などは避けて。
4月生まれ	直感がよく働き、よく当たる好調月。
5月生まれ	体に優しい食事と十分な睡眠を心がけて。
6月生まれ	大事な約束や取り決めをするのに最適な月。
7月生まれ	体力に任せて好奇心旺盛に活発に過ごそう。
8月生まれ	新しい家電や便利グッズなどをチェックに行こう。
9月生まれ	捨てられずにいたものを思い切って処分。
10月生まれ	気分が浮き沈みしがち。リラックスしよう。
11月生まれ	面倒でも信頼感を上げるチャンスと思って頑張ろう。
12月生まれ	家族や恋人、新しい友人と穏やかに過ごそう。

今月のラッキーさんは、**4月**生まれの方です☆(・´▽´)ノ♪

読者の方にお試し価格で鑑定♪ 20分 2,000円より
連絡先 090 (2099) 9318 myk1124@yahoo.co.jp

◇Yのりれき◇

前号の通り、福井の岩城様からの手紙を読ませて頂き
人生上に於いて誠に貴重な教訓と指針に触れて、この事
が社会に向かつてスタートするにあたり最初に接してい
たなら、失敗失策は無かつただろうと思ったりしたもの
であった。

しかし勝手なもので日々順調で、失敗や困難に遭遇し
ていない時は、なかなか人様の言われることを、素直に
謙虚に聞けないもののように思う。自分がそうであつた
から、毎年健康診断に際しても何事もなく健康である
となかなか行かないのに似ていて、それが実際に不治の
病と診断されて初めて、日頃の健康の大切さや病氣と
真剣に向き合うのと同じように思われる。

岩城様から頂いた手紙の終わりには「物事は出来上
がつてから何を言ってもダメなもので、成る前に方向転
換が大事だと常に教えられています。苦勞でも気に合わ
ぬでも犠牲を払つても、間違いの無い列車に乗ることが
最も大切だと思えます。お互いに聖人の教えにて充分確
かめてみようではございませんか。」と結ばれていた。この
部分を読んで、とても重要なことに気づかせて頂いた。

自分は普段他人様の話といえば、損か得か、気に入るか
入らないか、面白いかさうでないかを基準にしてきたよ
うに思う。その結果が大きな損害や失敗を招いたに他
ならない。物事には必ず裏表があり、良いことばかりで
は人間として逆に進歩が望めないことになるのかも知れ
ない。「苦勞でも気に合わぬでも、犠牲を払つても、間
違いの無い列車に乗ることが最も大切であること」……これ
は自分にはなかつた視点、課題であり、新たな人生処世
訓となり、第二の人生の記念すべきスタート地点となつ
た。

福井から金沢に戻った翌日の午後「お世話方代表の
松本様」をお伺いし、二つの事柄を話して頂いた。

①M学習会の会場日程表を下さり、何かとお忙しい
でしようが、どうぞ頑張つて聞いて回つてみてください。

②私の今居る此処が「お世話事務所」になっています
が、実は近々都市道路拡張工事のため十間町に移転し
ます。その店舗が完成間近となっていますので折を見て
どうぞまたいらして下さい……。 (次号へつづく)

発行元：株式会社健工舎イガワ

〒921-8164 金沢市久安4丁目17番地
TEL 076-242-3910 FAX 076-242-3915



いー家じっくり

HP いーじホーム

HPも
見てね



今月のひとりごと

先月の各種イベントに、たくさんのご参加を頂きまして
誠にありがとうございました。今後のイベントにも
お気軽にご参加下さいますようお願い申し上げます。

