SEIBU GAS
西武ガス株式会社 広報誌
エコくらぶ ウィズガス
豊かで潤いのある暮らし

Vol. 16 発行/平成20年10月1日　発行所/西武ガス(株)
飯能市双柳373-15　☎042-973-2768　発行責任者　平井孝男　発行数　13,000部

2008年春、日本中のガスコンロがさらに進化しました！

全口に安心センサーを搭載して、
ますます安心・便利な賢いコンロへ。

全口センサー搭載
Si センサーコンロが動き出す！

うっかりその1 天ぷら料理の時
調理油過熱防止装置が動き出す！

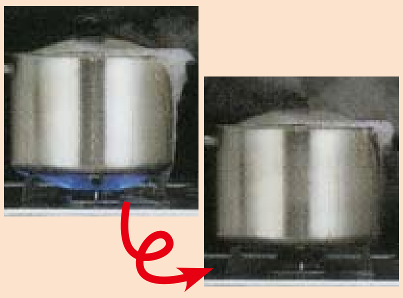
鍋底の温度を正確に感知し、油の温度が約250℃になると自動消火します。

早切れ防止機能を搭載したバーナーでは消火せず温度制御を行います。

うっかりその2 お湯を沸かしている時
立消え安全装置が動き出す！

煮こぼれや風で万が一、火が消えても自動消火します。

火が消えます！



うっかりその3 煮物料理の時
消し忘れ消化機能が動き出す！

約1～2時間で自動消火します。
（グリル搭載型についてはグリル部にも装備）

火が消えます！

「夏のエコライフDAY」
夏の温暖化対策キャンペーンに参加しました。

当社は埼玉県が進める「夏のエコライフDAY」の実施日を7月31日と定め、各家庭で省エネ・省資源に取り組んだ一日の活動を記録し、その成果を二酸化炭素削減量で表しました。

また、この日は埼玉県ガス協会の会員会社18社と埼玉県ガス事業訓練会の工事会社21社が共同して実施しました。

●西武ガス
参加人数　61名
二酸化炭素削減量　53,002g
→ 実施日のCO_2削減量　スギの木 DOWN 3.8本分（53kg）

●埼玉県ガス協会・埼玉県ガス事業訓練会合計
参加人数　3,057名
二酸化炭素削減量　3,230,609g
→ 実施日のCO_2削減量　スギの木 DOWN 231本分（3230.6kg）

今後も、積極的に取り組んでいきます！！

※杉の木１本あたりのCO_2吸収量は、１年で平均して約14kgとしています。

エコ・チェック
自分の行動をチェックしてみよう！「はい」▶「いいえ」▼で答えて進んでね！

- スタート ごみのポイすてはしない（はい▶ シャワーのお湯を流しっぱなしにしていない ▶ ごみは分別してすてている ▶ よくできました！！このまま続けて明るい未来につなげよう！）
- いいえ▼ 大切に使い続けている物がある ▶ ごみになるものは買わない ▶ 買い物でもらう袋はことわっている ▶ その調子！ごみの分別もしっかりやってね。
- 食べ物は残さず食べている ▶ 見ていないテレビは消している ▶ ノートは最後まで使っている ▶ ますますだね！こわれた物を自分で直してみよう。
- もっとちゃんと考えて！！このままだと地球の未来は真っ暗だ！
- もう少しがんばろう！いるものといらないものを整理してみよう。
- あと一歩！ものをむだなく使うように心がけよう。

ひとり一人の心がけで地球の未来は大きく変わるよ！

2008年▶秋・ガス展のお知らせ!!

10月25日(土)▶26日(日)当社ショールームにて
開催時間　午前9:00～午後4:30まで

テーマは
"change"（チェンジ）

最新型のガス機器への買い替えをおすすめします。たとえばビルトインコンロ、今はオートグリルで、メニューと焼き加減を設定すれば、自動で調理。ダッチオーブン機能は簡単・楽にお料理が出来上がり、他に、お菓子やパンも美味しく作れます！

最近値上がりぎみの灯油！

給油や灯油を買いに行ったりいろいろ考えると、ファンヒーターや給湯付風呂釜もガスなら手間いらず。燃焼音やニオイもほとんど気になりません。
ファンヒーターは点火5秒でスピーディー＆パワフル暖房！！
2日間、特別価格で販売いたします。

豊かな暮らしをご提案します。
25%～50% off

洋菓子工房 ポム･ドゥ･テール

おすすめ
はんじゅくちーず
1個100円

飯能駅南口から県道を阿須方面に進み、アレックス(スポーツクラブ)を過ぎるとすぐ右側にポム・ドゥ・テールはあります。

一見すると普通の住宅にも見えますが、ガラス越しに覗くとショーケースの中には宝石のようにきらめくケーキがたくさん並んでいます。

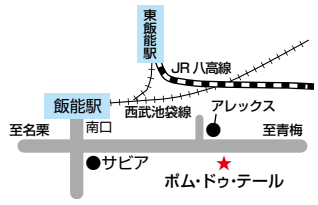
ひとつひとつ心をこめて焼き上げた手作りケーキはどれも満足な美味しさ。
お子様のおやつ・おもてなし・おつかいものにも最適です。

中でもおすすめは**「はんじゅくちーず」**。ふわふわ、しっとりのスフレチーズが絶品です!!
ひとつ100円というのも、またうれしいです。
おみやげには「はんじゅくちーず」と決めている、お客様も大勢いらっしゃるほどです。

“ポム・ドゥ・テール”は“じゃがいも”のこと。
フランス語ではじゃがいものことを“大地の林檎”というそうです。
そんなこともイメージしながら、是非行ってみて下さい。

アットホームでほっとするようなお店です。

人気のお店紹介



営業時間　AM9：00～PM8：00
第3月曜定休
〒357-0044　飯能市川寺694-9
TEL042-974-8000

優勝　美斉津みつ代さん、大貴くん

優勝作品

ガスで彩る楽しい料理 Cooking Contest

第4回　**西武ガス大会　優勝は美斉津みつ代さん、大貴君親子に決定!!**

8月23日(土)当社料理教室において、親子料理コンテストが行われ、４組の出場者が日頃の腕を競いました。料理は息の合った様子で段取りよく約1時間で仕上げられました。親子で料理をしている姿の向こうに家庭での豊かな食生活、家族の温かい団らんが見えるようでした。どの作品も素材を生かし、彩りよく、栄養のバランスもよく考えられており審査員を困らせました。

優勝した美斉津みつ代さん、大貴くんには11月３日(文化の日)に行われる埼玉県大会に出場していただきます。なお、審査委員長は当社料理教室講師・木村憲司先生でした。

準優勝
石崎容子さん、真桜さん

三位
榎本栄子さん、菜々子さん(左後)

ウィズガス料理教室

― 料理教室受講生の声 ―

この暑い時期にぴったりの冷麺とマンゴープリンで大変おいしかったです。村上先生の講習はお料理の手順だけではなく、素材の知識、正しい扱い方、応用等奥深く教えていただけるので勉強になります。食の安全性が問われる今日、家族のためには一つ一つを吟味して選ぶ必要があると感じさせられました。日頃、安いから、便利だからとの理由で安易に買い物をしていたと反省。このような講習に参加することによって再認識させられる良いきっかけをいただきました。ありがとうございました。

8/7　村上恭子先生の“夏のおもてなし”
受講の山川さま

マリネの若鶏ローストは作ってみるととても手軽で美味でした。グレープフルーツゼリーも最高でした。甘さ控えめ、舌ざわりもよく大好きになりそうです。

8/26　“シェフに学ぶヨーロピアン料理”
木村憲司先生　　受講の新井さま

特にパンプキンプディングは最高に美味しかったです!!是非家で作ってもてなしたいと思います。パンプキンのやさしさとカラメルのほろ苦さが絶妙で奥深い味がしました。パイナップルのデザートも夏向きで可愛らしく爽やかでとっても美味しかったです。三保先生は落ち着いていて安心して学ぶことができました。優しく教えていただきありがとうございました。友達の家に遊びに行く時などに持参するクッキーやシフォンケーキ、紅茶のプリンも教えていただきたいです。簡単にできるクッキーを希望します。

6/25　三保博子先生の“お菓子教室”
受講の古屋さま

たまたま見た西武ガスの冊子にお友達を見つけ「私にもできるかな？私もやりたい!!」というので応募しました。今回は貴重な体験が出来ました。ちょっと不安でしたが、先生の指導も楽しく、わかりやすく、親子で参加でき、夏休みのよい思い出になりました。「またやりたいー!!」といっています。次回も申し込みたいと思います。自分で作って食べると美味しいですね!!

8/19　親子で作る　料理教室
受講の長島さま

基本的なことをわかりやすく教えていただきとても勉強になりました。柳戸先生は１人１人に声をかけて下さり、聞きたいなと思っていると「ハイ、今行きますよ」と気づいて下さるのでたくさん質問ができました。さっそく家で作ってみようと思います。

7/8　手打ちうどん　柳戸英治先生
受講の小倉さま

キュウリのスープは最初どんな味になるのか不安でしたが食べてみるととてもさっぱりしていておいしかったです。マフィンもスコーンも家で作ったことがあります。教えてもらって作ると「あぁ、ここの作り方が違うからおいしく出来なかったのか・・」などコツがわかり、勉強になりました!!　ありがとうございました。

8/1　佐野悦子先生の“焼きたてパン工房”
受講の飛田さま

今や高級魚になってしまったイワシ料理ができるとあって楽しみにしてきました。3品それぞれとてもおいしく出来上りました。お料理の基本の大切さを改めて感じました。新鮮で安心できる素材、そのための道具(今回は小出刃)、そして段取りよく調理するガスがあってより美味しく出来上がるものなのですね。ここで美味しく頂くといっそうやる気が湧きます。飾り切りのテクニックも楽しかったです。

7/15　イワシ料理3品　村上恭子先生
受講の田辺さま

『深まりゆく楽しいおつき合い、してみませんか？』

秋になると食べ物や、紅葉からも『オレンジ色』を感じることが多くなりますね。見るからに暖かさを感じる色。カラーセラピーで『オレンジ色』には“交流”“楽しさ”という意味があります。でもその反面、交流をすることで、楽しいことばかりではなく、嫌な思いをしてしまうこともあるかもしれない“ショック”という意味もあります。

今回は、普段「なんでこんなことするのかなぁ？」「なんでこんなこと言うのかなぁ？」と感じてしまう相手や、なかなか理解出来ない相手とのおつき合いの仕方について考えてみませんか？

その人の「なんで～？」に気づいている場合は、ある程度「なんで～？」が起きる状況を予測出来たりしませんか。

そんな相手に対して、心の中で実況中継をしてみてはいかがでしょう。

例えばいつも笑わないで不機嫌そうな顔をしている相手には「お～っと！今日も笑わず不機嫌な顔をしております！」とか、でしゃばって話を横取りするような相手には「お～っと！またしても横取りだぁ～！」な～んて。

要は、相手に対する自分の感情（嫌だなぁ）に目を向けるというよりは相手の行動そのものに目を向けるという作戦です。自分の感情に目を向けると「なんでいつも、あーなのかしら!?」となってしまうので、あくまでも実況中継の立場がポイントです。間違っても、ゲスト解説者になって自分の気持ちを入れてはいけません。

心の中で実況中継をしていると、楽しくなって自分が嫌な思いをしているという感情は薄れてくることも…。

先回りして、実況予測が出来る頃には相手との関係もより良いものになっていることでしょう。

荒岡真由美先生のプロフィール

Color Presents代表
カラーコーディネーター
カラーセラピスト・心理カウンセラー
フェイスストレッチングインストラクター
共立女子大学共立アカデミー講師
Color Presents にて個人向けレッスン・カウンセリング、育成の他　企業研修、カルチャースクール等、多方面で活躍中。

Color Presents
西武池袋線、有楽町線入間市駅前徒歩3分
04-2935-1666
http://www.color-presents.com
HPで無料カラーセラピーが出来ます
携帯サイトができました！
http://color-presents.mobi
無料カラーセラピーをいつもおそばに。

color_presents@yahoo.co.jp

●私の家ではいらない広告を利用して、エコに貢献しています。裏の白い広告をメモ用紙として使うのはもちろん、両面印刷の広告は箱の形に折ってゴミ入れにしています。ちょっと小さいゴミをまとめておくのにすごく便利ですよ。　（美杉台　梅田さま）

●今年の冬初めて“浴室暖房”を使いました。超寒がりの主人は快適で大満足していました。
（柳町　佐久間さま）

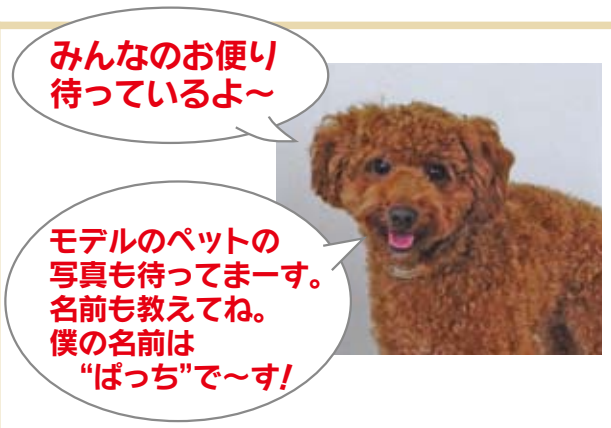
両の手に
包めるほどの
幸せがあればいい

霜島久江さま（入間市）
2008.4.15
美杉台〝生活の木〟で
作品展　パステル・紙絵

●おすすめの絵本“花さき山”は先日NHKの子供番組で知りました。よいものはみんなに紹介されるのですね。素敵なものにふれる機会が多いと心豊かになれると思います。人に優しくしたいなら、まず自分にゆとりがないとできないものですから。よいものはどんどん教えてください。　（飯能　橋本さま）

●３年前庭に植えた“デコポン”の木に今年３個実がつきました。暗い中をどうかな？と思い確認したところ２個しかありません。妻に聞くとニコニコしながら娘と二人で先に味見したとのこと。ガッカリ！来年は何個実るのか楽しみです。　（川寺　南さま）

●料理教室に何度か参加させていただきました。それまであまり利用することがありませんでしたがとても楽しい場所の一つになりました。こうして広報誌を見るのも楽しいです。今回は“ダンボールコンポスター”のことが書いてあり、以前から興味があったので参考にさせていただきます。いつもありがとうございます。　（川寺　小松さま）



お便りをお待ちしています。
採用の場合は図書カード1,000円分を差し上げます。

●長い間電気ポットを使っていました。押せば熱湯が出て便利ではありますが１日に４～５回お茶を飲むために一日中保温しておくのは大きな無駄と気がつきました。今ではやかんを使って必要量をガスコンロで沸かしています。2人分なら3分もあれば沸きます。ポット、パソコン、トイレの便座などの待機電力は総消費電力の約一割に達しているそうです。使わないときはコンセントを抜くことを心掛けています。　（双柳　佐藤さま）

●入浴方法を改めることによりガス代とＣＯ2を減らすことが出来るなんてびっくりしました。我が家も記事を読んで今夜から実行したいと思いました。
（川寺　杉田さま）

●おいしいテーブルの料理は簡単に作れて美味しいので、いつも楽しみにしています。今までのもファイルしてあります。最近では娘と一緒に作るようになりました。今度の休みには“パイナップルのジェラード”を作ってみます。　（中山　小林さま）

●パイナップルのジェラードを作ってみました。とてもおいしく作れました。ピーチのジェラードも作ってみました。これもおいしかったです。次は何のジェラードを作ろうかな？　お菓子作りに参加したいです。　（中山　大森さま）

●荒岡真由美先生のコーナーはいつも興味深く拝読しています。ホームページのカラーセラピーをしたところ私の性格がずばり当っていました。びっくりです。料理教室にも参加したいと思っています。
（南町　中西さま）

●体や目が疲れている時はお風呂の湯船にローズマリーの精油を数滴たらし、電気はつけずにろうそくの火を灯してゆっくりと入ります。ローズマリーの香りを楽しみながら、ゆらめくやわらかなろうそくの光を眺めボーとしていると心も体も休まります。
（双柳　加藤さま）

●富士見小に通っています。防犯パトロールで私たちを見守ってくれていることを知り、うれしくなりました。ありがとうございます。これからもよろしくお願いします。　（東町　松戸さま）

大塚久子さま（野田）
西友コミュニティカレッジ（小手指）
絵手紙講師

●私がよく使う“お湯ワザ”です。お湯は必ずガスで沸かしてください。ウインナーはレンジで温めると熱にムラがあります。そこで小鍋にお湯を沸かし、沸騰したら火を止め、ウィンナーを入れ、３分待ちます。ぷりぷりのボイルウインナーの出来上がり。うま味も逃げません。次に温泉卵の作り方です。１リットルのお湯を沸かし、沸騰したら火を止め、水１カップ加え、卵を入れます。（冷蔵庫から出したばかりの卵もＯＫ）１７分位（我が家のベストタイム）で温泉卵の出来上がり。水につけ熱をとると殻がきれいにむけます。時間は調整してください。
（東町　名古屋さま）

寒くなると恋しくなるみんなの大好きなカレーうどん。

忙しいときはこれにかぎるね！

おいしいテーブル
カレーうどん

材料（２人分）

ゆでめん	２袋
豚バラ肉	100ｇ
玉ねぎ	中1/4個
出し汁	3カップ
カレー粉	大さじ 1/2
めんつゆ	120cc（５倍濃縮）
片栗粉	大さじ１
水	大さじ１
白髪ねぎ	適宜

作り方

① 豚バラ肉は4㎝位の幅に切る。玉ねぎはくし型に薄切りにする。

② 鍋に出し汁を入れ沸騰したら、豚ばら肉、玉ねぎを入れ、アクをとりながら5分ほど煮る。

③ カレー粉、めんつゆを加えてよく混ぜる。水溶き片栗粉を加えて、とろみをつけ、ゆでめんを加えて沸騰したら火を止める。器に盛り付け白髪ねぎをのせる。

作ってみよう　カンタンおやつ

五平餅

ごま風味のタレは絶品！
ごまのかわりにすりつぶしたクルミにかえてもおいしいよ！

材料　人分

温かいご飯	1カップ
サラダ油	小さじ1
〈たれ〉	
白練りごま	大さじ1
砂糖、しょう油、みりん	各小さじ1

― 作り方 ―

① ごはんはすりこ木などでつぶし、手水をつけ食べよい大きさに丸め、平らにする。又は、ビニール袋に入れてもみもみしてもよい。

② フライパンを熱し、サラダ油を入れ、餅をこんがりと焦げ目が付くまで焼く。

③ たれの材料を混ぜ、焼いた餅にはけで塗りコンロのグリルで軽く焼く。

お役に立てば

原由美子さん（双柳）のおすすめ絵本

わすれられないおくりもの

（評論社　スーザン・バーレイ 作・絵　　小川仁央訳　1,050円(税込)）

賢くて何でも知っているアナグマはいつもみんなから頼りにされ、慕われていました。ある秋の終わりに年取ったアナグマは 「長いトンネルの向こうに行くよ。さようなら。あなぐまより」 という手紙を残して死んでしまいました。

かけがえのない友、アナグマを失い、動物たちがそれぞれアナグマとの思い出を語るページは寂しさよりもあったかさが際立ちます。アナグマの存在や心に残してくれたものの大きさに気づかされ、優しく温かいものが彼らの心を癒します。大好きだったアナグマは死んでしまったけれど、今もみんなの心の中に生きている。「死」を見つめながらも「生きること」への意味を考えさせられると同時に友だちの大切さも教えてくれる一冊です。

この本を抽選で２名様に差し上げます。　はがきに「絵本希望」と書いてお送りください。

まちがいさがして
図書カードをもらおう

図書カード1,000円分を20名様に

応募方法　官製はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、ご意見、ご感想などをご記入下さい。

宛　　先　〒357-0021　飯能市双柳373-15
西武ガス(株)クイズ係

締　　切　平成20年　１０月２５日　消印有効
当選者には１１月１０日までに賞品をお送りいたします。

今回の原画は原由美子さん（双柳）の作品です。

楽しい原画を募集中です！

前回のクイズ　応募数106通、正解数103通。当選者は発送をもって発表にかえさせていただきました。たくさんのご応募ありがとうございました。

次回の発行は平成21年５月の予定です。皆様のご意見、おたより、写真、絵手紙、イラスト、料理など大募集中です。いただきましたご意見等は掲載させていただくことがあります。ハガキ等はお返しできませんのでご了承ください。
採用の場合は図書カード（1,000円分）を差し上げます。ご応募いただきました個人情報は当社が適切に管理し、住所氏名は賞品当選時の配送用として利用させていただきます。

よーく噛んでやせた
フレッチャーさんに学ぼう

今から100年ほど前アメリカで時計屋として成功したお金持ちのフレッチャーさんのお話です。フレッチャーさんはおしゃれと美味しいものが大好きでした。専任のコックを５人も雇い、美味しいものを、食べたいだけ毎日毎日食べ続けました。ついに体重は100㎏になり、体はブヨブヨでだるくて、気分も悪く、動くのも面倒だという事態になりショックを受けました。

ある日散歩の途中、質素ではあるが、家族そろって、時間をかけ、楽しく語り合いながら食事をしている家庭を目にしました。そして、“食べ物を良く噛んで味わいながら食べる”、食の原点はこれだということに気づきました。そして、なんと５ケ月間で30㎏のダイエットを成功させました。

体も身軽になり、何事に対しても意欲的、活動的となり50才で自転車競技にも参加し好成績を収めたそうです。その後自らの体験から生み出した“良く噛む健康法”＝“フレッチャイズム”を世界に広めて歩いたそうです。

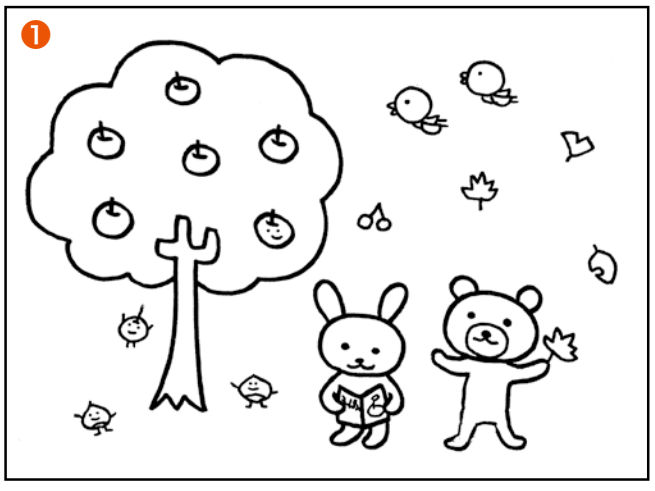
よく噛むことは歯の健康ばかりでなく、全身の健康にも大きく関わっています。満腹感を感じるのは食べてすぐにではなく一定の時間がたってからです。そのため早食いだと満腹感を感じることなく食べ過ぎることになります。

ゆっくりよく噛んで食べる人は体が出す“満腹の信号”をキャッチし、食べ過ぎることはありません。食べ物を口に入れたら少なくとも30回位は噛むようにしましょう。

お金もかからず、食欲を我慢する必要もなく、自然に痩せ、健康を手に入れる秘訣を詳しく知りたい方はぜひ　“フレチャーさんの噛む健康法”（市来秀雄著　医歯薬出版　1,995円税込）をお読みください。

問題　❷の絵には10ヵ所❶と違うところがあります。❷の絵に違っている部分を赤鉛筆で○印をつけ、キリトリ線で切り、官製はがきに貼って郵送してください。

❶



❷

キリトリ線

この広報誌は再生紙と大豆油インキを使用しております。