

●●ミスト美人になるABC●●



1

push!

入る前に浴室を暖めて
38~40℃が最適温度

2
しっかり水分補給！
入浴前の水分補給は
スムーズに汗を
かくための秘訣です。

3
メイクはしっかり落として！
メイクをしたまま入浴すると、
スムーズな発汗の妨げに。

上手に汗をかくための
ビフォー・アフター

健康と美容に効果がある「ミスト浴」は10分入るだけでも、スムーズな発汗があり、身体も心もスッキリ！キレイになるために、上手に入ってくださいね。



5

moist
lotion

入浴後はお肌のケアを忘れずに！

しっとりした美肌を保つため
化粧水や保湿クリームは
たっぷりと。

ゆったりと眠りにつくために
ハーブティは気分を鎮め、
心地よい眠りを
誘ってくれます。

4
「ミスト浴」でエステ気分！
「半身浴」・「ミスト浴」。
スキンケアや
シェイプアップにも絶好です。

秋のガス展で展示いたします！

環境と家計のための節約情報

お湯はその都度わかそう！

コンロで使いたいときに必要量だけ
沸かすほうが、電気ポットで
お湯を沸かして、保温するよりも、
省エネになります。

コンロ	電気ポット
7.3 円	19.6 円

※コンロ：水温 15℃の水を 20 cmのやかんで、1 ずつ3回沸かした場合
電気ポット：水温 15℃の水を 3 沸かし、1 ℓを使用。残り 2 ℓを5時間保温、1 ℓ使用。
さらに、残り 1 ℓを5時間保温、1 ℓ使用した場合

落としぶたで効果アップ！

煮物などの料理をする時には落としぶた（木ぶた、アルミホイル、パラフィン紙など）をしましょう。落としぶたをするだけで味のしみ込みも早く、ガス代も半分ほど節約できます。

落としぶた 有り	落としぶた なし
4.9 円	9.8 円

※ 24 cmの鍋で、水温 15℃の水を 2 l 沸かした場合

安心ガスライフ21運動実施中! 9月1日~11月30日

○主催：(社)日本ガス協会 (社)日本燃費ガス協会 ○協賛：経済産業省厚労省安全・保健院 ○協賛：(社)日本ガス石油協業工業会

全日本安全協賛ガスストーブル
安全ガス燃焼熱と暖房付ガスストーブル

煮こぼれなどで
火が消えても安心。
ガスが自動的に止まるのよ!
安全な油断熱防止機能付き
もあるわ!

わが家のガスライフ、これで快適!

危険な不安定燃焼を
キャッチ!
ガスをストップさせて
火を止めます。

不安定燃焼防止機能付ガス小型湯沸器

**「セーフティガス機器」で、
ガスを快適に使うおね!**

都市ガス専用器

万が一のガス漏れも、
24時間チェック。
不安定燃焼・
火災警報機能付き
もちろん!

セーフティガス機器の使用が
「安心ガスライフ」のポイントです!

石臼挽き自家製粉



手打ち そば うどん 小松屋

高麗横丁を吾野方面に曲がって行く
と右手に見える小松屋さん、まもなく
オープンから3年を迎えるが、目立
たぬ入口の為か、いまだご存知ない方も
多いのでは…。表通りに面してある米屋の脇の門をくぐり、庭の奥
へ入っていくと大正時代の蔵を改装したと言う店がある。店内はジャ
ズの流れる落ち着いた雰囲気、壁にかけられた浮世絵やせいろそ
ばの器などオーナーのこだわりが感じられる。

蕎麦は主に北海道産の蕎麦の実を石臼で自家
製粉し、二八そばで供している。おすすめは庭
を眺めながらカウンター席でいただく鴨せいろ
そば。女性には舞天せいろも人気だそうだ。

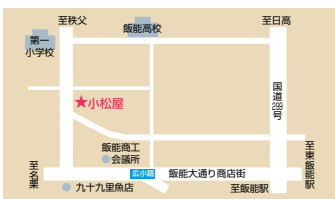


当社のガスをご利用の人気のお店



おすすめ メニュー

- ◆鴨せいろそば 1,312円 (税抜き1,250円)
- ◆舞天せいろそば 1,029円 (税抜き980円)



営業時間
AM11:30 ~ PM 2:30
(日曜定休)
〒357-0031
飯能市本町 3-10
☎ 042-972-2252

床暖房お使いのお客様へ

〈都市ガス〉

ガス料金がお得な

『家庭用ガス温水床暖房契約』 がご選びいただけます。

適用期間…冬期 (12 ~ 3月)
基本料金…4,620円 (税込 4,851.00円)
基準単位料金 ……97円 (税込 101.85円)

月 100㎡で使用の場合→ 1ヵ月 1,659円お得！
適用期間4ヵ月で **6,636円お得！！**
月 200㎡で使用の場合→ 1ヵ月 6,489円お得！
適用期間4ヵ月で **25,956円お得！！** (税込)

*一般料金との比較【当社ガス料金による算定。平成16年9月実施の料金を適用】

家庭用ガス温水床暖房契約とは？

- 専用住宅の居間でガス温水床暖房をご使用になる場合にご契約いただけます。
- 冬期 (12 ~ 3月) は 68㎡/月以上ガスをお使いいただいた場合、一般料金よりお得になる料金です。
- 同じメーターで計算される調理・ふろ・給湯等、すべてのガス使用に適用されます。

*詳しくは当社までご連絡ください。



私達がお伺いいたします



M'S. PLANNING

西武ガス社員

協力会社M'S. PLANNING (エムズ・プランニング)は定期保安巡回、ガス機器の取付工事を行ないます。当社社員とともに宜しくお願い致します！！

募集 くらべてみよう！

ガスコンロと電磁調理器 (IHコンロ)

実際に調理をして、そのできばえ、味や使い勝手などの違いをくらべてみませんか。 ※費用は無料です。

前回たくさんのご応募ありがとうございました。
ご好評のため、3回目を実施させていただきます。

応募方法：官製ハガキに①住所 ②氏名 ③年齢 ④電話番号
をご記入下さい。

日時はお電話にてご連絡させていただきます。
たくさんのご応募お待ちしております。



2003年 秋のガス展！

毎年恒例のガス展を10月に開催いたします。
お客様のご希望にそう品揃え・価格で、
お待ちしております。

10月30日(土)・31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

「多機能グリルでさらにおいしく！」

美しさ、使いやすさ、やさしさ。すべての高い性能を備えたビルトインコンロ、温水式浴室暖房換気乾燥機、ドライホット・ミストタイプなど気になる商品を多数展示しますので、お楽しみに！！



今“料理、お菓子作り”に夢中です

柳町 伊藤信子様

子供の頃からお菓子作りが大好きだった伊藤さんは学生時代から夕食の仕度やお父様のお弁当まで作っていました。今はテレビの料理番組や本を見て、自分なりにアレンジしたり、調理の手順を簡単にしたりと工夫を凝らしています。

食べ盛りのお子さんのお友達も伊藤さんの料理を楽しみにやって来ます。おいしいと言って食べてくれると嬉しくてまた頑張ってしまうそうです。時には自分のお友達を呼んで手作りのケーキとお茶でティータイムを楽しんでいます。

料理やお菓子は陶芸をされているお母様の作られた器に盛りつけられます。手作りの器で手作りの料理やお菓子とはなんと贅沢なことでしょう。食卓を囲むご家族の幸せそうな顔が目に見えます。



心を込めた料理が並ぶ食卓
器はお母様の作品

●「ある主婦の笑えない気の毒な話」を読んだ「えーかわいそう」と思いました。次はIHにしようかなと考えていましたが思いとどまりました。いろんな人から話を聞いてから決めることにします。(川寺 小田切様)

※ 迷った時は、すぐ、当社へご相談ください。
比較実演しております。



●飯能に引っ越してきて早1年の月日が流れました。毎日の生活にもやっと慣れ周りを見る余裕が出てきました。自然が身近にある喜びを感じております。これからはハイキング、山登りなど進んでやっていきたいと思っています。(栄町 小野木様)

●「お役にたてば」を毎回楽しみにしています。今回の「キャンドルナイト」、電気をつけっぱなしや電気代のことが気になっているのでいい機会ですから実行してみようかしら。(美杉台 浅香様)
※次回は2004年冬至です。

待ってま～す。



うれしい話、楽しい話
役立つ話、困った話…

●ガス展でコンロを購入しました。これにはセンサーがついていて天ぷら油の過熱防止機能、焦げ付き消火機能がついています。きんぴらや魚をフライパンでソテーする時、汁気がなくなるとスイッチが切れるので意外に役立っています。

(南町 宇山様)

●「おいしいテーブル」のコーナーは毎回料理の参考にしています。また、今回のIHヒーターのお話はとてもよかったです。ちらっとIHヒーターはお掃除が簡単かなと考えていましたがやっぱりガスですね。

(横手 篠崎様)

●シーチキンライスを紹介します。材料はシーチキン1缶、塩昆布1袋、米3合。お米を研いで水、シーチキン、塩昆布を加えて炊くだけです。簡単でおいしいですよ。忙しい時は是非。

(双柳 高橋様)

●もし1,000円の図書券が当たったら数学の問題集を買って、期末テストでいい点をとれるようにしたいです。ましがいいがしは楽しいです。

(青木 清水様)

●重曹の記事を読んで早速掃除の時に使ってみたらとてもきれいになりビックリ。今後もいろんなことに活用していきたいと思います。良い情報をありがとうございました。(八幡町 小池様)

●「ガスのことQ&A」が大変参考になりました。特に給湯器の号数に関しては知りませんでした。ありがとうございました。(東町 小林様)

●環境と家計のための節約情報は一得した。引越の時、ガス栓の分岐を依頼しましたが素早い対応に感謝です。お陰でおいしいご飯が炊けています。(双柳 斉藤様)



ぎょうざの皮のピザ
グリルならたったの3分!

●息子と2人で楽しくまちがいを探しました。本好きの息子に当たるとうれしいです。いろいろなことが載っていておもしろいです。ネコの絵がかわいい。(9才)アボカドのサラダ、我が家はお豆腐とトマトで食べます。Vol.5に載っていたフィオレットはかわいいお店でした。ケーキがおいしかったです。(美杉台 山田様)



今日のお昼は僕にまかせてね。
野菜はセロリ、ピーマンなどあるものでOK!

余ったらパンにはさんで
おやつにもなるよ。

おいしいテーブル

作り方 ドライカレー

- ① 鍋にサラダ油を入れ弱火でにんにく、しょうがを炒め、香りが出たら挽肉、玉ねぎ、人参を加え強火で炒める。肉の色が変わったら中火にする。
- ② 調味料をすべて加えてポロポロになるまでよく炒める。好みで調味料を加減する。
- ③ ご飯はバター、パセリやピーマンのみじん切りを加えたバターライスにしてもおいしい。

材料
(4人前)

合挽き肉 400g、
玉ねぎ、人参 各 1/2個 みじん切り
にんにく、しょうが 各1片 みじん切り
サラダ油 大さじ2、しょうゆ 大さじ1
カレー粉 大さじ 1.5~2
塩 小さじ1、ターメリック 小さじ1/2
ケチャップ 大さじ3、こしょう 少々



お役に立てば

歩く習慣ができていますか？

心臓が押し上げた血液は重力により黙っていても戻ってきますが、「**心臓より下に行った血液は下に行けば行くほど重力のため戻りにくく**」なります。「**足は第二の心臓**」といわれています。**歩くことで足はポンプの役目**を果たし足の裏にきた血液を心臓に送り返します。また骨粗鬆症の予防にはカルシウムが必要ですが、食べただけでは骨になりません。**圧力が加えられて初めてカルシウムは骨に沈着**します。いつまでも元気でいられるため毎日歩くことを習慣にしましょう。

キッチン回りに いつも使い捨ての布を

レンジの周りは**予熱のあるうちに**小さく切った布で拭いておくといつもきれいに保てます。キッチンがベタついたり、手垢でよごれたら**重曹液を含ませた布で拭くとおもしろいように落ちてびっくり**。冷蔵庫、調理台の扉、電気のスイッチなどどんどん試してみましょう。口に入れても大丈夫な重曹ならキッチンでも安心です。

まちがいさがして 図書券を当てよう

正解者の中から抽選でプレゼント
図書券 1,000 円分を 20 名様。



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 16 年 11 月 5 日消印有効
当選者には 11 月中に賞品をお送りいたします。

今回の原画は高橋明日香さん(野田)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 160 通、正解数 156 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17年5月1日の予定です。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。
採用の場合は図書券を差し上げます。

問題

②の絵には 10カ所①と違うところがあります。②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。

